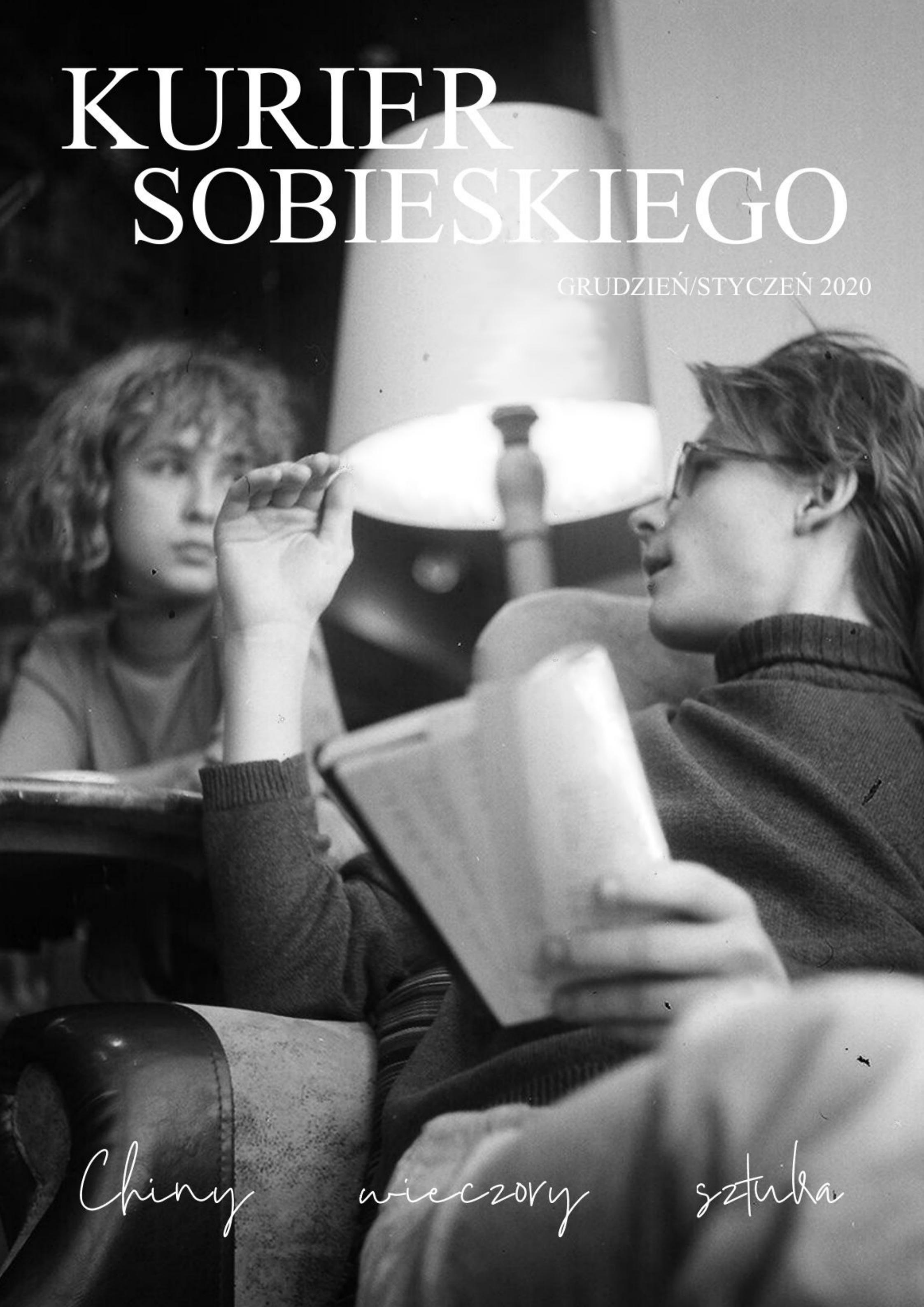


KURIER SOBIESKIEGO

GRUDZIEŃ/STYCZEŃ 2020



Chiny wieczory sztuka



MARIA LUDWISIAK



BACHA SKORUPSKA



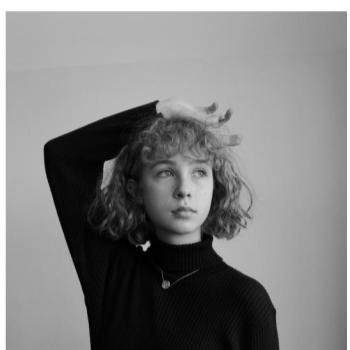
PROF. DOROTA
SECH



ALEKSY JAKUBIEC



GOSIA MĄKA



MILENA KRAWCZYK



JAKUB ŁASICKI



JULIA
ADRIANOWSKA



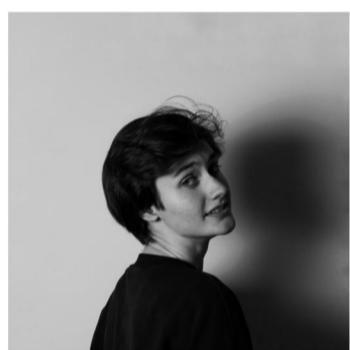
JANEK
WYRZYKOWSKI



BARBARA
WERPACHOWSKA



DOMINIKA
ZWIERZYŃSKA



NATALIA
BIAŁKOWSKA



PIOTR JURCZYŃSKI



MAŁGORZATA
PACIEJEWSKA



ALICJA NOWAK



MAJA KRAWCZYK



KAROLINA DANILUK



ALEKSANDRA
BRODA



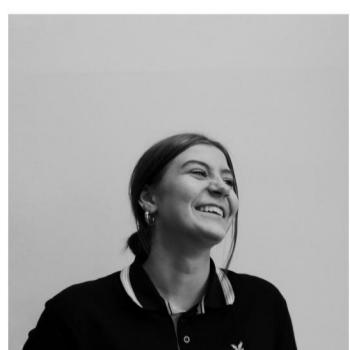
MARIA DZIEKOŃSKA



AMELIA
SKRZYPczAK



JULIA KURPIEWSKA



KOSMA
KOSIERKIEWICZ



ZOSIA JAŚKIEWICZ



ALICJA KANIA



MAŁGORZATA
HUCHLA



P O Z N A J C I E N A S Z A R E D A K C J E

Sen zimowy to świetna sprawa. Problem w tym, że człowiek zaszyć się w swoim cieplutkim lózeczku na kilka(naście) tygodni nie może. Na szczęście dbamy o Was, dlatego zapraszamy do lektury artykułu, z którego dowiecie się jak efektywnie wykorzystać te kilka nocnych godzin, które nam pozostały. Skoro jednak nie śpimy, możemy zaangażować się w pomoc innym, nie tylko tą świętą. Warto też zacząć zastanawiać się nad zmianami klimatycznymi oraz nad tym, jak na pozór niewinne bożonarodzeniowe sweterki wpływają na środowisko, można doświadczyć trochę kultury, uczestniczyć w różnych wydarzeniach organizowanych w Warszawie czy też przenieść się na chwilę do Chin (jeśli pozazdrościłeś kolegom), a to wszystko z „Kurierem Sobieskiego”. Zarówno dobre książki, jak i dobre chińczyki (jako odskoczeń od wigilijnego jedzenia) znajdziecie tylko u nas.

PS

Ponieważ numer wydajemy tuż przed świętami, dla tych, którzy cały rok byli grzeczni, **mamy prezent – bon, który w nadchodzącym roku może uratować życie (albo przynajmniej uratuje Was przed odpowiedzią ustną w nadchodzącym semestrze).**

Wszystkim Czytelnikom życzymy spokojnych świąt Bożego Narodzenia oraz wypoczynku, który pozwoli stawić czola nowemu semestrowi. Niech Nowy Rok będzie owocny, pełen satysfakcji z podjętych działań i obfitły w przyjemności – te codzienne, drobne, jak i te większe.

Zapraszamy do wspólnego zimowania!
REDAKCJA

S L O W E M WSTĘPU

REDAKTOR PROWADZĄCY: MARIA LUDWISIAK
OPIEKA MERYTORYCZNA: PROF. DOROTA SECH
PROJEKT: MARIA LUDWISIAK, BACHA SKORUPSKA
WYKONANIE: MARIA LUDWISIAK, BACHA SKORUPSKA
PROJEKT OKŁADKI: MARIA LUDWISIAK
WYKONANIE OKŁADKI: MARIA LUDWISIAK
ZDJĘCIE OKŁADKOWE: GOSIA MĄKA
NA OKŁADCE: MILENA KRAWCZYK, JULIAN ZBUDNIEWEK
MARGINES AZJATYCKI: ALICJA KANIA
KOMIKS: ALICJA KANIA
MAPA WARSZAWY: BACHA SKORUPSKA
GRAFIKA MATERIAŁÓW DODATKOWYCH: MAJA HUCHLA
KOORDYNATOR DS. DYSTRYBUCJI: ALEKSY JAKUBIEC
PATRONAT: DYR MAGDALENA KOCHEL

SESJA ZDJĘCIOWA ZIMOWE WIECZORY

ZDJĘCIA: GOSIA MĄKA, MILENA KRAWCZYK

NA ZDJĘCIACH: MARIA LUDWISIAK, MILENA KRAWCZYK, MARIKA GRODZICKA, ALEKSY JAKUBIEC, JULIAN ZBUDNIEWEK

STR. 7

KONTAKT:

ODSIECZWIEDENSKA75@GMAIL.COM

JUŻ DWUDZIESTA, WŁĄCZ KEVINA!!!

Święta już za pasem. Rodziny organizują wielkie zakupy w centrach handlowych, a starsi ich członkowie planują wspólne pieczenie pierników czy robienie wigilijnych potraw. W telewizji słyszać zapowiedzi świątecznych ramówek telewizyjnych, a w reklamie Coca-Coli zamiast uśmiechniętej młodzieży w blasku słońca, pojawił się mili, starszy, siwy pan z brodą w ciężarówce pełnej napojów. Dla Polaków święta Bożego Narodzenia, które zaczynają się już w listopadzie to chleb powszedni. Wielkie koncerny oraz sklepy chcą, abyśmy jak najwcześniej poczuli atmosferę świąt, rozstawiając na półkach czekoladowe Mikołaje albo puszczaając świąteczne utwory z najpopularniejszych składanek. Pomimo tego, że większość z nas powieła znane z całego świata schematy dotyczące tego niezwyklego okresu, to my Polacy mamy kilka własnych tradycji okołoswiątecznych, których nie powstydziły się żaden obcokrajowiec. Już sama Wigilia Bożego Narodzenia i jej świętowanie jest czymś niezwykłym.

Jedynymi krajami, które obchodzą Wigilię, lecz nie tak hucznie i rodzinie jak my, są Litwa, Czechy i Słowacja. Polacy wyznaczyli dwudziesty czwarty grudnia jako najbardziej rodzinny dzień w roku, kiedy mogą spotkać się przy świątecznym stole, oddać się kontemplacji, pośmiać

się, przełamać opłatkiem i przede wszystkim dobrze zjeść. Od najdawniejszych czasów nasze mamy, babcie a czasami i prababcie robily świąteczne potrawy (oczywiście ojcowie i dziadkowie również im w tym pomagali). Przyjęło się, że na wigilijnym stole powinno znaleźć się dwanaście potraw symbolizujących dwunastu uczniów Jezusa. Do tych potraw zaliczamy również napoje i desery. Dieta świąteczna w Polsce jest zróżnicowana, ale od lat na naszych stołach goszczą te same potrawy. Podstawowym daniem jest oczywiście karp lub inna ryba, której łuski wkładają się na szczeście do portfela. Obok dania głównego powinien pojawić się barszcz czerwony z uszkami, salatka jarzynowa, kutia, kluski z makiem, ryba po grecku czy też pierogi z kapustą i z grzybami – w każdym domu pojawiają się inne potrawy w zależności od regionu, z którego pochodzi jego mieszkańców. Pod białym obrusem na wigilijnym stole zazwyczaj leży sianko, a oprócz miejsc dla gości znajduje się również jedno wolne miejsce dla zbląkanego wędrowca.

Ta tradycja wywodzi się z dawnych czasów, kiedy to takich niespodziewanych gości podróżujących po domach było o wiele więcej. Należy pamiętać, że w naszym najbliższym otoczeniu wciąż są osoby, szczególnie starsze, które potrzebują bliskości

i czułości w święta. Polacy uwielbiają oglądać telewizję. Ukołanymi filmami nie tylko młodych, ale i starszych widzów, jest *Kevin sam w domu*, *Kevin sam w Nowym Jorku*, świąteczne speciale znanych animacji oraz... *Szklana pułapka*, która wbrew pozorom jest filmem dzierżącym się w okresie świąt i pomimo swojej brutalności bije rekordy oglądalności w bożonarodzeniowe wieczory. Takie wieczory często umilane są chwaleniem się całe rodzinie, jakie prezenty dostało się pod choinkę od świętego Mikołaja... albo Dzieciątka, albo Gwiazdora – co region to inna nazwa. Tradycja wręczania prezentów w Polsce jest inna niż na przykład w USA, gdzie tzw. *Boxing Day* odbywa się dopiero 25 grudnia. Wiele polskich rodzin przed północą udaje się na pasterkę do najbliższego kościoła, by wspólnie śpiewać kolędy.

W tym szczególnym czasie redakcja „Kuriera Sobieskiego” składa najserdeczniejsze życzenia świąteczne oraz noworoczne wszystkim uczniom, nauczycielom oraz nieocenionemu personelowi. Spokojnych, wesołych i rodzinnych świąt!

ALEKSY JAKUBIEC

PAN DYREKTOR RONALD PARZECKI O SWOJEJ PASJI DO SPORTU **KAŻDY POWINIEN ZNALEŹĆ SWÓJ SPORT ŻYCIA**

W poprzednim wydaniu „Kuriera” umieściliśmy wywiad z panią dyrektorem Magdaleną Kochel. Po drugiej stronie korytarza swój gabinet mają jej zastępcy. Tym razem porozmawialiśmy z człowiekiem, który łączy w sobie pracę wicedyrektora z rolą wuefisty. Jakie sporty trenował, będąc w liceum? Czy jest kibicem jakiegoś klubu? Jak na przestrzeni lat zmieniał się Sobieski, i jak wyobraża sobie szkołę za 20 lat? Odpowiedzi na te i wiele innych pytań znajdzicie w rozmowie z panem dyrektorem Ronaldem Parzęckim.

Redaktorzy: Typowy wuefista kojarzy się z rzucaniem piłki uczniom i brakiem zainteresowania jak naprawdę wygląda ich gra. Pan jednak naprawdę uczy WFu. Nie tylko zwraca Pan uwagę na technikę, lecz także kontekst historyczny dyscyplin. To bardzo niespotykane. Skąd u Pana takie zaangażowanie?

Pan Dyrektor Ronald Parzęcki: Lubię młodzież, lubię uczyć. Myślę, że jeżeli poznajemy coś nowego, warto jest wiedzieć, skąd to się wzięło, kto to wymyślił, w którym miejscu w historii się znajduje. Na przykład kiedy i gdzie powstała koszykówka, siatkówka, jakie były przyczyny powstania tych sportów. Myślę, że chociaż minimum takiej wiedzy się przydaje. Mam nadzieję, że nie mówię o tym za dużo, ale dwa słowa rzucone od czasu do czasu nie zaszkodzą. Nie wyobrażam sobie, żeby prowadzić lekcje tylko rzucając piłkę i mówiąc „grajcie”. Nie można wymagać od ucznia jakiejś umiejętności, jeśli się jej nie pokaże, nie przetrenuje. Slowami nie da się nauczyć ruchu. Ten ruch uczeń musi wykonać 12h.

R: Czy Pan sam często uprawiał sport, kiedy był w naszym wieku?

Tak, bardzo często. Grałem w koszykówkę i to tak na poważnie. Bardzo dużo czasu poświęcałem na treningi. Również trenowałem indywidualnie (patrząc z perspektywy czasu – czasami mądrze, czasami nie). Po latach wiem już, jakie popełniałem błędy trenując sam, w wakacje czy okresie przygotowawczym, a nawet startowym. Miałem swój kosz, który stał na zewnątrz, potrafiłem nawet zimą spędzać wiele godzin, żeby do tego kosza – w czasie mrozu, a nawet na śniegu – rzucić.

R: A teraz po pracy uprawia Pan jakieś sporty?

Indywidualnie już nie. Elementem mojej pracy jest też to, że spotykamy się z uczniami na zajęciach popołudniowych. Jeśli prywatnie uprawiam sport, to głównie z własnymi dziećmi, a szczególnie z synem, który też sport ma tak mocno zakorzeniony, że musi otrzymać codzienną dawkę ruchu. W dni, kiedy nie ma treningu – trenuję piłkę nożną – razem gramy w piłkę, idziemy na pływalnię, grać w tenisa stołowego albo w domu robimy to, co się da, uwzględniając fakt, że mamy mało przestrzeni. Sport jest ze mną od rana do wieczora. Nawet jak – przyznam się – czasami mi się nie chce, to mam takiego malego motywatora, który na lenistwo nie pozwala.

R: A kiedy syn urośnie, to chciałby Pan, żeby przyszedł do Sobieskiego?

On cały czas mówi, że będzie tu chodził.

R: Czy jest Pan kibicem jakiejś dyscypliny sportowej, jeśli tak to jakiej?

Lubię różne dyscypliny, lubię oglądać sport. Obecnie sam sposób jego pokazywania ma znaczenie, jest on pokazany bardzo ciekawie. Nawet bieg narciarski, bieg maratoński jest pokazywany z różnych ujęć, różnych miejsc, ogląda się to wszystko bardzo dobrze. Kiedyś najczęściej oglądałem koszykówkę, a od pewnego czasu, wspólnie z synem oglądamy piłkę nożną.

R: Jest Pan kibicem jakiegoś klubu?

Nie, nie nazwałbym siebie kibicem jakiegoś konkretnego klubu. Lubię obejrzeć mecz, ale lubię obejrzeć go z całą otoczką. Podglądać przygotowania, jak wygląda rozgrzewka, przygotowanie zawodników indywidualne, grupowe, jak wygląda organizacja na poziomie profesjonalnym.

R: Jaki sport uważa Pan za najbardziej potrzebny młodemu człowiekowi?

Nie będę odkrywczy w tym, co powiem. Myślę, że każdy powinien sam sobie znaleźć ulubiony sport. Jedni cenią sporty indywidualne, inni wolą sporty zespołowe. Każdy powinien znaleźć swój, jak ja to nazywam, „sport życia”. Jak ktoś lubi pływać – niech pływa, jeżeli woli biegać – niech biega. Ruch jest potrzebny człowiekowi. Natomiast myślę, że podstawą większości sportów jest lekkoatletyka jako królowa wszystkich sportów i gimnastyka jako matka wszystkich sportów.

R: Czy ciężko jest połączyć pracę nauczyciela z pracą dyrektora?

Robię to już od tak wielu lat, od 2001 roku, że teraz wydaje się to naturalne. Zacząłem tutaj pracę w 1997 roku, a od 2001 pełnię także funkcję zastępcy dyrektora. Musiałem się tego nauczyć. Czasami zaczynam od lekcji, czasami lekcje są w środku, czasami na końcu dnia, różnie ten plan na przestrzeni lat wyglądał. Muszę dobrze wszystko zaplanować, przebrać się, przygotować do zajęć. Mam w szkole zestaw marynarek, zestaw dresów. Czasami – oczywiście – trzeba działać szybciej, żeby wszystko pogodzić.

R: W takim razie jest Pan świadkiem długiej historii tej szkoły. Jak nasze liceum zmieniało się na przestrzeni lat?

Pytanie nie jest łatwe, bo to tyle lat i trudno zebrać je w krótkiej wypowiedzi. Sam budynek wyglądał inaczej, co uczniowie mogą zobaczyć na zdjęciach w gablocie przy sekretariacie. Gdy zaczynałem pracę, budynek miał 3 piętra. Ostatnie piętro były zniszczone. Pamiętam różne lokalizacje sal. Sala informatyczna była tam, gdzie bufet. Biblioteka była na parterze, tam gdzie teraz jest ciąg administracyjny. Administracja była w innym miejscu, sekretariaty również w innym. Mój gabinet znajdował się tam, gdzie obecnie sala 213. To była jego pierwsza lokalizacja. Sam budynek się zmieniał. Kiedyś szkoła wyglądała inaczej, miała nawet inny zapach. Inne podłogi, trzeszczące, nie można było cicho przejść po korytarzu, bo parkiet ładnie pracował. Ściany podziurawione, polatane. Bardzo dobrze pamiętam też remont, kiedy pracowaliśmy w dwóch szkołach.

Klasy trzecie uczyły się na Hożej 91 w dawnym zespole szkół samochodowych. Przejeżdżaliśmy między dwiema szkołami, była to dla nas duża lekcja organizacji. Wtedy jeszcze byłem jedynym zastępcą dyrektora.

R: Słyszałem, że podczas tego remontu były zalane sale i korytarze.

Tak było. Były wtedy ogromne ulewy. Zdjęto stary dach i kiedy spadł deszcz zabezpieczenia nie wytrzymały i woda włamała się do środka. Zniszczyła wiele sal, które trzeba było do razu zamknąć. Praca w budynku szkoły w trakcie remontu była ciekawym doświadczeniem. Co tydzień inne sale remontowano, kolejne oddawano do użytku.

R: A kiedy myśli Pan o Sobieskim za 20 lat, to jak Pan go sobie wyobraża?

Myślę, że szkoła zachowią tradycje, jakie tu panują. Jesteśmy szkołą nowoczesną, jeżeli chodzi o dydaktykę, rozwiązania organizacyjne i wyposażenie. Myślę, że po prostu będziemy podążać za trendami, które będą się zmieniały. Trudno mi powiedzieć, w jakim kierunku. To dzieje się tak szybko, że rzeczy, które jako młody człowiek oglądam w pierwszych filmach science-fiction dzieją się teraz. Chociażby telefonia komórkowa. Kiedyś były po prostu telefony. W mniejszych miastach trzeba było iść

na pocztę, zamawiać rozmowę, nie każdy miał telefon w domu. Obserwowałem na ulicach Warszawy ludzi, którzy mieli pierwsze komórki. Nosili ze sobą takie małe walizeczki. Teraz telefony są zminiaturyzowane i wszechobecne. To wszystko idzie tak szybko, że nie jestem w stanie odpowiedzieć na to pytanie, co będzie za 20 lat. Wszechobecna technika, dostęp do wiedzy, mogą iść tak daleko, że nie potrafię sobie tego wyobrazić.

R: No właśnie technika. Został Pan gwiazdą szkolnego radiowęzła. Jakie ogłoszenie, które czytał Pan w radiowęzle najbardziej zapadło Panu w pamięć?

Nie przywiązuje do tego wagi. Był taki moment w historii szkoły, że to uczniowie byli odpowiedzialni za ogłoszenia. W związku z tym, że nikt się tym nie chciał zajmować, obowiązek odziedziczyłem ja. Jest mi najłatwiej tam zbić. Mam swoje ogłoszenia, dostaję prośby od nauczycieli i od uczniów. Uważam, że jest to dobry środek komunikacji. Nie potrafię sobie przypomnieć jakichś specjalnie zabawnych ogłoszeń. Zwrócić na to teraz uwagę.

R: Oprócz radiowęzła jest Pan odpowiedzialny także za szafki. Czy pamięta Pan jakąś zabawną historię z nimi związaną?

Zabawnych historii nie pamiętam. Najczęściej moje interwencje dotyczące szafek związane są z problemami technicznymi. Kilka szafek musiałem otworzyć w sposób zdecydowany. Oczywiście one działają nadal, ale trzeba było drzwiczki trochę ponaginać. Najczęściej uczniowie mylą kody. Twierdzą, że kod powinien działać, a tak nie jest, na pewno coś się zepsuło. Schodzę na dół, wpisuję kod, szafka się otwiera.

R: Przed szafkami były po prostu boksy?

Tak, były boksy, każda klasa miała swój. Mialy one kraty, które się ciężko otwierały. Pani z obsługi przesuwała je, otwierała, zamkalała na kłódkę.

R: Czy proceder zmieniania kodów do szafek został już zażegnany?

Tak, sytuacja, która miała miejsce na początku roku, była jednorazowa. Uczniowie porobili sobie żarty i pozmieniali te kody. Chciałbym poprosić o samodzielne niezmienianie kodów. W każdej chwili jest możliwość zmiany, ale chciałbym zrobić to ja.

R: Ostatnie pytanie – gdyby był Pan teraz uczniem Sobieskiego, jaki profil by Pan wybrał?

Nie gralem dużo w tenisa ziemnego, ale myślę, że wybrałbym właśnie profil tenisowy. Ze względu na to, że jest więcej godzin WF i wiąże się z tym dużo ruchu. Osobiście preferuję sporty zespołowe, ale tenisa lubię oglądać, a i zdarzyło mi się pogrąść.

Bardzo dziękujemy za rozmowę.

JAKUB ŁASICKI I JANEK WYRZYKOWSKI
FOT. MARIA LUDWISIAK

JAK SPAĆ? CZYLI 7 ZASAD DOBREGO SNU

CYKLE: CZYLI ILE SPAĆ?

Na efektywność naszego snu nie wpływa ilość przespanych godzin w ciągu nocy, ale liczba cykli odbytych w ciągu tygodnia. Nasz sen składa się z różnych faz (np. płytka, głęboka, z marzeniami sennymi). Kiedy śpimy, fazy te powtarzają się co 90 minut, tworząc pełną sekwencję. Każdy musi sam dojść do tego, ile ich potrzebuje w tygodniu, aby zachować najlepszą formę, jednak średnia wynosi od 28 do 35 cykli. Poza tym bardzo ważne jest, żeby wstawać zawsze o tej samej porze.

JAK MOŻNA ZAPRZEPASIĆ SWÓJ SEN W CIĄGU SEKUNDY?

Przed zaśnięciem i po przebudzeniu zabronione jest korzystanie z urządzeń z wyświetlaczem (np. telefonów, komputerów), ponieważ niebieskie światło zakłaca sen. Bezpośrednio po przebudzeniu nasz mózg znajduje się jeszcze w fazie przejściowej, dlatego sięgnięcie po komórkę prowadzi do jego nadmiernej stymulacji. Jeśli dzień zaczniemy od złychoch albo nieuchanych informacji wywołujących reakcję stresową, również zniszczymy efekty nawet najlepszego snu. Do tego należy pamiętać, że w łóżku nie ma miejsca na wyjątkowo złożone lub emocjonalne rozoważania – nie analizujmy więc przed snem tego, co nam się nie udało, tylko po prostu idźmy spać.

JAK DRZEMKA MOŻE URATOWAĆ ŻYCIE?

Jeśli nie możemy sobie pozwolić na pięć dziewięćdziesięciominutowych drzemek na dobę, to z pomocą przychodzi CRP (Controlled Recovery Periods). Kontrolowane okresy regeneracyjne to nic innego jak popołudniowa drzemka. Wystarczy 15 minut, żeby wyraźnie wzrosła nasza efektywność i zmniejszyło się ryzyko śmierci z powodu niewydolności serca. Dwa optymalne, z punktu widzenia wydajności, przedziały czasowe wypadają pomiędzy godziną 13 a 15 lub 17 a 19. Ważne, żeby nie przekraczać 30 minut snu – unikniemy wtedy zlego wpływu na sen nocny.

Jeśli jednak nie ma szans, żebyśmy zasnęli w ciągu dnia, spróbujmy przez 30 minut odpocząć z zamkniętymi oczami. Badania wykazują, że wtedy organizm także w jakimś stopniu się regeneruje, więc jest to lepsze niż nic.

NIE WSZĘDZIE MOŻNA SPAĆ. NO TO GDZIE?

– Sypialnia nie powinna być rozszerzeniem salonu – Littlehales powtarza to jak mantrę. Zadaniem pomieszczenia do odpoczynku jest stworzenie jak najbardziej relaksującego otoczenia. Jak zatem przygotować sypialnię?

Unikajmy umieszczenia w niej krzykliwych dekoracji.

Potrzebny jest BEZWZGLEDNY porządek.

Temperatura nie może przekraczać 18 stopni Celsjusza.

Pomieszczenie powinno być całkowicie zaciemnione i wyciszone.

Musimy czuć się bezpiecznie.

JAK MÓWIĆ O CHOROBIE (LUB ZABURZENIU)?

Listopadowe wieczory kojarzą się z chłodem, zmęczeniem, ciąglią chęcią odpoczynku. Po szkole wracamy do domu. Jedziemy windą z nie lubianym sąsiadem i zaczynamy small talk o późnojesiennym przeziębieniu, żeby wspólny czas minął jak najszybciej. Mówimy o katarze, ponieważ nikogo on nie dziwi. W takiej sytuacji nikt nie wspomni o depresji, HIV'ie czy zespołole Aspergera, chociaż są bardzo powszechnie. Postrzega się je jednak jako dziwne i niebezpieczne. Co powinniśmy wiedzieć o chorobach i zespołach, żeby mówiąc lub słysząc o nich nie czuć się niekomfortowo?

CO KRYJE SIĘ POD TERMINAMI "CHOROBA" I "ZESPÓŁ"

Choroba to każdy stan zakłócający normalne funkcjonowanie organizmu lub jego części. Z kolei zespół to grupa objawów lub zaburzeń powiązanych z jakąś chorobą. Choroba może powodować zespół, jednak zespół nie może wywołać tej samej choroby, ponieważ jest jej następstwem (analogicznie: rodzice opiekują się niemowlęciem, nie na odwrót). Np. AIDS jest zespołem upośledzenia odporności spowodowanym wirusem HIV. Kiedy dojdzie do zarażenia, osoba ma w organizmie HIV'a. Niepodjęcie się leczenia, skutkuje pogłębiającym się zakażeniem. Dopiero w końcowym etapie zakażenia pojawia się AIDS. Zespołem nie da się zarazić.

MYLENIE POJĘĆ – RÓŻNICA WZNACZENIU

Stwierdzenie, że ktoś cierpi na chorobę Aspergera, znaczy, że jakaś osoba zauważała, że Asperger na coś zachorował (np. na anginę), a ktoś inny ma takie same objawy. Jakbyśmy powiedzieli: „Masz tę samą chorobę co Asperger!” Stwierdzenie, że ktoś ma zespół Aspergera znaczy, że u kogoś zdiagnozowano zespół objawów potwierdzających spektrum autyzmu.

Pozornie obie formy są do siebie podobne, jednak warto mieć świadomość istniejącej między nimi różnicy. Użycie słowa „choroba” kojarzy się z zakażaniem, koniecznością przyjmowania leków. W języku potocznym mówimy w sposób obraźliwy: „Ty chyba jesteś chory!” Słowo to jest zabarwione negatywnie, nic więc dziwnego, że każdy unika chorób. Nazywając osoby z zespołem Aspergera (bądź innym) chorymi – stygmatyzujemy je. Zaczynają być postrzegane jako niebezpieczne, zagrażające zdrowiu innych, spotykają się z odrażaniem ze strony społeczeństwa. Jest to nieporozumienie, któremu można zapobiec.

ZABURZENIE PSYCHICZNE A CHOROBA PSYCHICZNA

I znów. Zaburzenie psychiczne (u osoby zdrowej) to krótki epizod, któremu towarzyszy obniżony nastrój. Jeśli nie przedłuża się, nie wymaga leczenia. Choroba psychiczna wiąże się natomiast z nieprawidłową proporcją wydzielanych w mózgu substancji. Leczy się ją lekami psychotropowymi, które w zależności od potrzeb mają właściwości normotymiczne (stabilizacja nastroju), nasenne bądź uspokajające. Zaburzenie psychiczne u osób chorych psychicznie może być niebezpieczne. Jest bardziej nasiłone, osoba chora jest narażona na bardziej skrajne odczuwanie emocji.

Nick Littlehales jest profesjonalnym trenerem snu. Zajmuje się głównie szkoleniem sportowców, takich jak Cristiano Ronaldo, Tom Brady czy Bradley Wiggins, ale często daje też wykłady „zwykłym” ludziom.

– Moje metody przetestowano w sporcie wyczynowym, gdzie dociera się do granic ludzkich możliwości. Chciałbym pokazać, w jaki sposób za sprawą efektywnego snu do tych granic może zbliżyć się każdy z nas – mówi w jednym z wywiadów. Program R90 ma właśnie to na celu: uświadomienie każdemu z nas, nie tylko sportowcom, jak ważny jest sen i w jaki sposób można wyciągnąć z niego najwięcej korzyści.

Brytyjski we współpracy z profesorem Chrisem Idzikowskim opracował w ramach projektu tzw. KSRI (Key Sleep Recovery Indicators), czyli kluczowe wskaźniki wypoczynku podczas snu.

JAK ZSYNCHRONIZOWAĆ ZE SOBĄ 40 BILIONÓW ZEGARÓW?

Każda komórka naszego ciała wyposażona jest we własny chronometr, a wyzwanie polega na tym, żeby je wszystkie ze sobą synchronizować. Od tego zależy nie tylko to, czy w ciągu dnia będziemy rzeźby albo czy nocny sen zapewni nam wypoczynek. Rytm okołodobowy sprawia, że organizm funkcjonuje jak doskonała orkiestra symfoniczna. „W organizmie wszystko dzieje się we właściwym czasie – wyjaśnia profesor Russell Foster, dyrektor Instytutu Neurologii Okołodobowej i Snu na Uniwersytecie Oksfordzkim.

– Gdy będziemy jednak ignorowali nasz wewnętrzny zegar, doprowadzi to do poważnych problemów zdrowotnych”. I tutaj do gry wchodzą ośrodki nerwowe znajdujące się w podwzgórzu – jądra nadskrzypowaniowe. Odpowiadają one za to, że lokalne zegary w naszym organizmie dostrajają się do otoczenia. Jednak nie jest to łatwe – bodźce świetlne dostają się także przez zamknięte oczy... Wywołane nimi impulsy trafiają z siatkówki nerwami wzrokowymi do jąder nadskrzypowaniowych. To one regulują rytm dobowy w ten sposób, że światło włącza fazę aktywności, a jego brak fazę odpoczynku.

CO POWINNO ZNALEŹĆ SIĘ W NASZYM ZESTAWIE DO SPANIA?

Najważniejszym elementem, pewnie mi nie uwierzycie, jest lóżko! W jego skład powinny wchodzić: dobrą jakość materac (należy wymieniać go co 7 lat), oraz stelaż, antyalergiczna i oddychająca pościel.

Poza tym lóżko dwuosobowe powinno mieć co najmniej 180 cm szerokości. Najlepiej spać w pozycjiembrionalnej, na boku, który nie jest dominujący (czyli osoby leworęczne na boku prawym, a praworęczne na lewym).

JAK PRZEPĘDZIĆ SENNOŚĆ ZE SWOJEGO ŻYCIA?

Nieważne, czy jest się ranym ptaszkiem, czy śpiochem – poprawne ustalenie chronotypu, który jest stały i niezmienny dla każdego człowieka, ma zawsze ten sam cel. „Organizuj swój dzień tak, żeby być najbardziej rozbudzonym wtedy, kiedy będzie ci to potrzebne” – wyjaśnia Littlehales. Radzi też, żeby nie pić kawy czy herbaty z przyzwyczajenia i nie traktować tego jako elementu stylu życia. Wtedy będziemy mogli aktywować maksymalną produktywność naszego chronotypu. Jednak zastosowana w odpowiednim momencie kofeina może służyć do zwiększenia wydajności, poprawić formę lub utrzymać jej stabilność w momentach senności. Należy jednak pamiętać, że nigdy nie można przyjmować więcej niż 400 miligramów kofeiny dziennie (ok. pięciu filiżanek kawy).

Stosując się do tych zaleceń, możemy poprawić naszą wydajność, koncentrację, osiągnięcia, zdrowie, a co za tym idzie – samopoczucie. Zmiana swoich przyzwyczajień jest trudna, ale myślę, że dla własnego dobra warto podjąć się tego wyzwania.

JULIA KURPIEWSKA

Ludzie mają skłonność do nadużywania terminów. Mówimy: „Nie popadaj w depresję! Ale mam dziś depresję!” Umniesza to znaczenie choroby, lekceważy tego, kto na nią faktycznie cierpi. Ponadto przez osobę, która ma tendencje samobójcze czy ataki lękowe, może zostać odebrane jako krzywdzące. Ktoś, kto potrzebuje pomocy, nie poprosi o nią, gdy wie, że jego problem jest uznawany przez innych za powód do kpiny. Szacuję się, że w Polsce jest około półtora miliona chorych. To liczba niewiele mniejsza od liczby wszystkich mieszkańców Warszawy. Istnieje więc duże prawdopodobieństwo nieświadomego spotkania osoby cierpiącej właśnie na depresję. Ta choroba psychiczna, jak i pozostałe, nie jest powodem do żartów, tak samo jak nie żartuje się z chorob fizycznych np. zapalenia pluc.

Mówimy: „Opanuj ADHD”. Wyśmiewa to osoby chore (choć mówiący nie ma takiej intencji). Osoba z grupą zaburzeń może przejawiać niezrozumiałe zachowania, jednocześnie nie kontrolując ich – prośba, aby się uspokoila, mija się z celem, a jedynie stawia ją w krępującej sytuacji. Nietypowe zachowania są w tym wypadku uwarunkowane genetycznie, nie są wymysłem, fanaberią. Brak akceptacji zmusza natomiast osoby, które i tak borykają się z trudnościami wynikającymi z ich przypadłości, do wycofania się z grupy, obniża ich poczucie wartości, uniemożliwia podejmowanie działań, które pozwolą im spełniać swoje marzenia, rozwijając się zawodowo.

Na przestrzeni lat powstały różne kampanie społeczne, mające na celu zmienić postrzeganie chorych. Zalicza się do nich m. in. akcja fundacji Synapsis z udziałem aktora Bartłomieja Topy – Autyzm wprowadza zmysły w błąd. Aktor w miejscach publicznych gral osobę autystyczną, która swoim działaniem przykuwała uwagę innych. Na zainteresowanie problemem wpłynęła popularność Topy. Jego nietypowe zachowania zostały wy tłumaczone w spocie, aby uświadomić ludziom, że wynikają one np. z potrzeb, które posiada każdy człowiek. Osoby autystyczne, które mają problemy z bodźcami z otoczenia, muszą sobie z nim radzić w sposób uznawany za dziwny przez osoby zdrowe. Dziwne zachowania nie świadczą jednak o tym, że osoby autystyczne są gorsze. Kampania miała zapobiec wyśmiewaniu autystyków. Inną akcją o tym charakterze jest Hivokryza. W kilku filmikach zostały przedstawione sceny z życia codziennego z udziałem osób zakażonych wirusem HIV. Uczestnicy zachęcają do kontaktu z nimi samymi, pokazując, że strach przed zakażonym jest nieuzasadniony. Warto mieć świadomość genezy danych chorób, zespołów, żeby rozumieć chorych, a jednocześnie walczyć z obawami wobec nich, które paradoksalnie – wynikają z niewiedzy, a mogą skutkować wykluczeniem ze społeczeństwa.

NATALIA BIAŁKOWSKA

JAK PRZETRWAĆ

ZIMOWE WIECZORY?

KSIĄŻKI

Ci, którzy lubią zimę i ci, którzy za nią nie przepadają muszą przyznać jedno – najlepszy sposób na spędzenie zimowego wieczoru to herbata imbirowa, kocik i dobra książka. Co do tej ostatniej, mamy dla Was kilka propozycji. Po wszystkie można udać się do biblioteki szkolnej, do czego serdecznie zachęcam. A oto i one...

GNÓJ WOJCIECH KUCZOK

Głównym bohaterem powieści jest sześciolatek chłopiec. Żyje on w domu pełnym strachu i nienawiści, gdzie dominującą rolę odgrywa ojciec. Bohater jest ofiarą przemocy fizycznej i psychicznej. Traumatyczne przeżycia przyjmują wszelkie pozytywne wspomnienia związane z dzieciństwem i rodziną. W powieści przeplatają się skrajne emocje – zestawione ze sobą zostają miłość i nienawiść. W przyszłości dorosły już bohater próbuje uciec od wspomnień. Za *Gnój Wojciech Kuczok* otrzymał Paszport „Polityki” oraz nagrodę literacką Nike. Na podstawie powieści powstał film *Pręgi* w reżyserii Magdaleny Piekorz.

PRAWIEK I INNE CZASY OLGA TOKARCZUK

Prawiek to fikcyjna wieś polożona w centralnej Polsce. Jej mieszkańców są świadkami społecznych przemian dzierżących się na przestrzeni trzech pokoleń. Autorka przedstawia wieś jako miejsce realistyczne, a jednocześnie magiczne, przez zamkniętą społeczność nawiązujące do świata, w którym żyjemy. Powieść opowiada o ludzkim losie i przemijaniu, jest pełna metafor, nawiązujących do starożytnych mitów, dzięki czemu można ją interpretować na wiele sposobów. Została nagrodzona m.in. Paszportem „Polityki” i nagrodą czytelników Nike. W powieści widać „wyobraźnię narracyjną, która z encyklopedyczną pasją prezentuje przekraczanie granic jako formę życia” – jak o twórczości pisarki wypowiedział się Komitet Noblowski. (Na korzyść książki jest to, że jest dużo cieńsza niż *Księgi Jakubowe* i dużo łatwiejsza do zrozumienia niż *Bieguni*, za którą Tokarczuk dostała nagrodę Bookera).

JADĄC DO BABADAG ANDRZEJ STASIUK

Stasiuk podróżując po krajobrazach Europy środkowo-wschodniej trafia do świata znacznie odbiegającego od zachodnich standardów. Ludzie żyją tam w biedzie. Zarówno ich potrzeby, jak i problemy oraz marzenia przeppełnione są prostotą i szczerością. Podczas podróży autor z ciekawością poznaje tamtejszych mieszkańców, nie wywyższa się, nie burzy ich rutyną. W zapomnianym przez bogatsze kraje rejonie zauważa pierwotne, autentyczne wartości, które dla ludzi zachodniej Europy stają się coraz częściej drugorzędne, a mentalność tamtejszej ludności jest przez nich nierozumiana. Zbiór wspomnień i refleksji Andrzeja Stasiuka w 2005 roku zdobył nagrodę Nike.

ONO DOROTA TERAKOWSKA

Powieść, na podstawie filmu Małgorzaty Szumowskiej, której bohaterką jest dziewiętnastoletnia Ewa. Dziewczyna mieszka w małym miasteczku, chce się wyrwać z prowincjalnej codzienności. Na dyskotece sylwestrowej zostaje brutalnie zgwałcona, w skutek czego zachodzi w ciązę. Chce się pozbyć dziecka, jednak gdy dowiaduje się, że jeszcze nienarodzone dzieci słyszą, postanawia wyjaśnić mu świat, który wkrótce będzie je otaczał. Mówi o tym, co widzi, pokazuje okrucieństwo i niesprawiedliwość. Wprowadzając Ono w to, co je czeka, zmienia swoje postrzeganie rzeczywistości. Książka opowiada o ludzkiej mentalności, wartościach, porusza problemy ponadczasowe.

NIECUŁOŚĆ MARTYNA BUNDA

Akcja dzieje się w malej wsi na Kaszubach. Dzieło przedstawia historię matki i trzech córek. Kobiety w czasie wojny straciły jedynego w rodzinie mężczyznę. Aby przetrwać w czasach powojennych muszą odnaleźć się okazywania uczuć, jednak dalej są do siebie bardzo przywiązane. Bunda pokazuje kobiecość siłę, solidarność i wsparcie oraz przeciwstawianie się życiowym trudnościami.

LALA JACEK DEHNEL

Tytułową Lalą jest babcia autora, którą rodzina nazywała właśnie Lalką. Nadano jej imię dopiero, kiedy miała pięć lat, lecz nie miało to wpływu na to, jak się do niej zwracano – dla najbliższych była dalej Lalą. Książka jest rekonstrukcją opowieści babci, jej biografią przeradzającą się w biografię Dehnela. To kobieta wprowadziła go, gdy był dzieckiem w świat sztuki, kultury i wyższych wartości. Powieść mówi o przemijaniu oraz pokazuje, co ukształtowało bardzo popularnego dziś autora.

WŁOSKIE SZPILKI MAGDALENA TULLI

Wielokrotnie nagradzany zbiór opowiadań, których akcja toczy się w powojennej Polsce. Pochodząca z polsko-włoskiej rodziny dziewczynka ze względu na odstający od peerelowskich norm ubiór jest regularnie szykanowana i poniżana. Osamotniona, nieporadnie toczy walkę z otaczającym ją światem. Tulli pisze o utopijnej polityce prowadzonej w ówczesnej Polsce oraz agresji lekko, lecz z dziecięcym żalem.

ZABIĆ DROZDA HARPER LEE

Amerykańska pisarka porusza problem rasizmu w USA w latach 30. ubiegłego wieku. Jako mała dziewczynka obserwuje świat. Wielu rzeczy nie rozumie, lecz jej młody umysł pozwala porzucić stereotypy i patrzeć na świat szerzej, niż robią to dorośli. Jej ojciec jest adwokatem. Broni w sądzie niesłusznie oskarżonego o gwałt Afroamerykanina. Spoleczeństwo staje po stronie oskarżycielki – białej dziewczyny. Lee przedstawia segregację rasową, która porusza najprostsze, a jednocześnie najważniejsze i najbardziej naturalne uczucia dziewczynki. Zastanawia się nad granicami tolerancji oraz brakiem ludzkiego współczucia i wzajemnej miłości. Za powieść autorka została laureatką nagrody Pulitzer oraz Medalu Wolności za wkład w literaturę. Na podstawie *Zabić drozda* powstał nagrodzony Oscarami film o tym samym tytule.

Wyczekiwana przerwa świąteczna daje nam możliwość porządnego wypoczynku. W końcu nie trzeba myśleć o szkolnych obowiązkach i wystarczy dać się pochłonąć zimowej atmosferze. Można wyjść do kawiarni ze znajomymi, albo gdziekolwiek, gdzie czujemy się dobrze. Spędzić czas w domu na pieczeniu ciast, oglądaniu filmów, czytaniu lub graniu w planszówki całą noc. Garść pomysłów od redakcji!

PLANSZÓWKI

Sześć gier planszowych, które zamienią nudne wieczory w dobrą zabawę

CLUEDO

Wraz z innymi graczami wcielamy się w detektywów, którzy na podstawie zadawanych sobie nawzajem pytań muszą wydedukować, kto jest mordercą. Gra przeznaczona dla 3–6 graczy.

TAJNIACY

Gra zespołowa, w której szef wywiadu musi jednym słowem jak najlepiej nakierować resztę drużyny na poszlaki. Im więcej osób przy stole, tym lepsza zabawa.

DIXIT

Każdy gracz w swojej turze wybiera kartę spośród swojej talii i opisuje ją jakimś hasłem. Reszta osób musi wybrać ze swoich talii karty, uniemożliwiające innym odgadnięcie, która karta należała do gracza, który wymyślił hasło. Gra wymaga udziału kilku osób.

MAGIC: THE GATHERING

Gra karciana. Gracze wcielają się w postać czarodzieja, który używając różnych zagrań, zaklęć i stworów, stara się unicestwić przeciwnika. Gra wymaga kilku rund nauki, ale gdy zalapiemy zasady, jedna rozgrywka może trwać nawet kilka godzin, tym bardziej jeśli będziemy grali w kilka osób. Możemy tworzyć nieskończoność wiele talii, od 1993 wydano mnóstwo kart, a więc pojawią się nowe. Na początek zalecamy zakup zestawu *Duel*, składającego się z gotowych dwóch talii.

KOLEJKA

Gracze cofają się do czasów PRL-u, wysyłając na zakupy swoją rodzinę składającą się z 5 pionków. Ich zadaniem jest kupienie towarów z wylosowanej listy zakupów. Problem w tym, że półki w sklepach są puste. Rozgrywkę może prowadzić od 2 do 5 graczy.

UBONGO

Wszyscy gracze pod presją czasu jednocześnie starają się zasłonić planszę za pomocą wylosowanych elementów układanki. Wygrywa osoba, która w ciągu 9 rund zbierze najwięcej punktów. Liczba graczy potrzebnych do gry: 1–4.

JAKUB ŁASICKI

FILMY

Krótki lista filmów, które pasują właśnie na zimę:

INTO THE WILD

Inspirująca i dająca do myślenia historia o chłopaku, który postanawia spalić swoje pieniądze i uciec bez żadnego pożegnania na Alaskę.

GRAND BUDAPEST HOTEL

Konsjerż wraz ze swoim Lobby Boy’em przeżywają niewiarygodną przygodę spowodowaną śmiercią kochanki portiera.

GRINCH

Zielony stwór nienawidzący świata postanawia zepsuć je każdemu, kto oczekuje pierwszej gwiazdki.

ETERNAL SUNSHINE

Dramat zakochanych w sobie ludzi, próbujących wymazać siebie nawzajem z pamięci.

WINTER SLEEP

Aktor, żona aktora oraz siostra aktora, zamknęci w hotelu i pozostawieni własnym myślom oraz pretensjom, jakie do siebie mają.

THE SHINING

Nawiedzony hotel, a w nim doprowadzony do obłędu ojciec-dozorca wraz ze swoim synem-telepatą i żoną. Cała opowieść urokliwie wyreżyserowana przez jedynego w swoim rodzaju Stanleya Kubricka.

BARBARA WERPACHOWSKA

HERBATA

ROZGRZEWAJĄCA

- 2,5 litra wody
- dwie torby czarnej herbaty
- 1 pomarańcza pokrojona w plastry
- pół cytryny również pokrojonej w plastry
- 15 goździków
- 3 łyżki miodu
- pół łyżeczki imbiru

Moja rada – przed dodaniem miodu czy ewentualnych przypraw należy wyjąć torby herbaty z garnka, żeby nie pochłaniały aromatu. Warto też zostawić na chwilę nasz eliksir przykryty pokrywką, aby wszyscy ze sobą się „przegryzły”.

BARBARA WERPACHOWSKA



5 listopada 2019 roku nasza delegacja Sobiesczaków udala się w ramach wymiany w podróż do Chin – państwa środka, ojczyzny herbaty, specyficznego jedzenia i wszystkiego, co znajdziesz na półkach. Podczas naszego pobytu, trzymając się razem, raz osobno, zwiedziliśmy ciasne uliczki Szanghaju, magiczne starożytne świątynie w sercu bambusowej dżungli, modliliśmy się do Buddy o dobrze zdaną maturę oraz wstąpiliśmy do domów naszych chińskich rodzin. Wszystkie te opowiadki niczym farsz wpakowaliśmy do małych sajgonek. Smacznego!

CHINY W SAJGONKACH

MIASTECZKO HANDLOWE



czy w międzyczasie nie wrzuca do środka fasoli bądź owoców morza – patrząc na chińskie nawyki żywieniowe, nie byłoby to nic nadzwyczajnego. Inny obraz miasta daje się zobaczyć już dwie ulice dalej – nie ma tam turystów, na chodnikach ciągle siedzą sprzedawcy z często zepsutymi warzywami. Handlują przed swoimi domami z drzwiami otwartymi na oścież. Jeśli zajrzy się do środka, widać jedynie pustkę i ciemność – mieszkania pozbawione są prądu, z środka nie dochodzi żaden odgłos. W domach zamienionych na sklepy panuje cisza. Nawet kiedy wejdzie się do środka, sprzedawca nic nie mówi. W jednym z lokali handlowano świeże złapanymi smakołykami – krewetkami, krabami i ropuchami zapakowanymi po kilka sztuk w torbkę – gotowymi na sprzedaż. Im dłużej dopytywałyśmy o cenę poszczególnych produktów, do pomieszczenia przychodziło coraz więcej handlarzy, którzy zaciekańi innym językiem stawali w drzwiach, bacznie nam się przyglądając. Sprzedawcy zaczęli podwyższać ceny. Wino ryżowe z 35 yuanów (zgodnie z karteczką pod nim) dla nas miało kosztować 135 yuanów. Do wyjścia odprowadziły nas coraz bardziej podejrzliwe spojrzenia zebranej grupy. Za rogiem zobaczyłyśmy niewielki budynek, w którym prawdopodobnie mieścił się klasztor. Przez otwarte drzwi było widać posągi buddyjskich bogów, z głośników puszczaana była modlitwa. Nagle stanął za nami mnich i z poważną miną zaczął nas obserwować. Zorientowałyśmy się, że lepiej stamtąd odejść. Po powrocie na główną ulicę znów znalazłyśmy się wśród grupki turystów. Nie wyróżniając się, poszłyśmy na miejsce zbiórki, ponieważ zbliżał się czas obiadu.

Dystrykt Yinzhou, Ningbo. Mieści się w nim bardzo małe, pozornie urokliwe miasto. Przed bramą główną widać grupę turystów, która pozuje do zdjęć na tle dużego, malowniczego jeziora. Tuż za bramą znajdują się bogato zdobione restauracje, sklep z najciemniejszym jadeitem o najwyższych cenach. Wzdłuż głównej drogi przepływa rzeka. Idąc główną drogą, mija się handlarzy – niektórzy siedzą w starych bramach, kiedyś prawdopodobnie będących częścią posiadłości. Mają rozłożone stoliki, a na nich najpopularniejszy przysmak – chipsy ryżowe. Przekąski suszy się obok domów na specjalnie wyłożonych materiałach. Są dostępne w dwóch smakach – jednym zbliżonym do cebulowych Laysów, drugim słodko-kwaśnym z orientalnymi przyprawami. Inni handlarze siedzą na ziemi, ci bardziej zamożni mają swoje lokale. Na każdym kroku kolorowe szylde zachęcają do kupna herbaty mlecznej, pierwowzoru bubble tea. Jej smaki są jednak trudne do zidentyfikowania ze względu na rozpiętkę jedynie po chińsku oraz panią sprzedawczynię, która mówi również jedynie w swoim języku.

W moim przypadku wybór herbaty odbył się na podstawie eliminacji spośród trzech zdjęć pełniących funkcję reklamy. Kiedy wskazałam sprzedawczyni na jedno, najciekawsze z nich, po chińsku podała mi cenę. Zauważylam, że najwyższa cena to 18 yuanów, więc dałam ich dokładnie 18, żeby nie musieć na migi pytać, ile muszę dopłacić. Pani ucieczona zaczęła przygotowywać napój, ja z kolei nadzorowałam,



KULT

Świątynia Xuedou, Góra Xuedou. Przed prawie sześćdziesięciometrowym posągiem Buddy znajduje się świątynia. Zanim się do niej wejdzie, kupuje się kadzidło w postaci długich patyczków. Zapalone trzyma się oburącz na znak szacunku i wykonuje się uklony w cztery strony świata. Moja partnerka z wymiany tłumaczyła, że w ten sposób pokazujemy, że chcemy uzdrawienia i szczęścia dla wszystkich ludzi na świecie. Taka postawa cieszy bogów, więc istnieje większa szansa uzyskania aprobaty dla naszej modlitwy. Innym sposobem mającym wspomóc uzyskanie szczęścia jest trzykrotne obejście posągu Buddy z rękami złożonymi do modlitwy.

SZANGHAJ

Po wypakowaniu i szybkiej drzemce wyruszyliśmy busem w głąb szanghajskiej metropolii. Był słoneczny dzień. Promienie słońca odbijały się od szklanych biurowych olbrzymów i tysiąca tapicerek stojących w korku. Niektóre budynki trudno było objąć spojrzeniem, należało wychylić się poza okno busa. W Szanghaju zauważylem pewną równowagę między halasem i zgiełkiem a ciszą i spokojem. Między wielkimi, płytowymi blokami piętrzyły się korony drzew licznych ogrodów, kanaly czy małe altanki. Przypominały bańki, przez które dźwięki klaksonów i gwar dwudziestoczteromilionowego thumu nie mogły się przebić. Kiedy człowiek spogląda na to wszystko, jest w stanie wyobrazić sobie 5000 lat rozwoju narodu chińskiego. Na jedną dzielnicę przypadalo tyle drapaczy chmur, ile jest w całej Warszawie. Przy tej aglomeracji Warszawa przypominała małą kamienicę stojącą obok szklanego giganta.

PUDONG SZANGHAJ

Po kilkunastogodzinnej podróży przez syberyjskie i mongolskie chmury w końcu wylądowaliśmy na lotnisku Pudong w Szanghaju. Od razu skierowaliśmy się do punktu kontroli. Pierwszym, co przykuło moją uwagę, była ilość kamer przy bramkach. Na każde wejście przypadalo 15 mrugających na czerwono światelk. Z zainteresowaniem wpatrywały się w nasze blade, kapitalistyczne twarze. Kontrola przebiegła prawie pomyślnie. Przy jednej osobie zadźwiączala bramka. Ochroniarz odprowadził koleżankę na bok, włożył jej termometr do ust i przy okazji pobrał próbkę śliny. Sprawa ta była dość zaskakująca, no ale cóż, dalej to już pewnie będzie z górką. W następnej części lotniska czekał na nas labirynt bramek i przymusowe oddanie odcisków palców. Uśmiechnałem się do pani celniczki i szybko razem z grupą opuściłem strefę kontroli. Gdy jechałyśmy ruchomymi schodami do punktu odbioru bagażu, spostrzegłem złocisty sierp i młot wiszący wysoko nad naszymi głowami. Ach tak... Chiny Ludowe witają!



JEDZENIE

Okrągły stół pełen chińskiego jedzenia. Ty – próbujesz rozgryźć tajniki starożytnej sztuki władania paleczkami. Kelnerzy – z rozbawieniem patrzą na twoją sromotną klęskę. Tak właśnie było, lecz tylko na początku. W hotelu codziennie mieliśmy zapewnione orientalne posiłki. Na stolach występowały kurze łapki czy kilkuletnie zgnile jajka, choć czasem zdarzyła się pizza czy *croissant*. Istnieje kilka hasel, którymi kieruje się chińska kuchnia: ma być dużo, bardzo zróżnicowanie i bez picia. Nasi sarmaci pewnie byliby w niebie (oprócz tej części o piciu). Podczas kolacji (bo ta według Chińczyków powinna być największa) na stole pojawiały się coraz większe talerze klasycznych specjalów państwa środka. Często było tak, że obsługa zabierała niektóre potrawy, aby serwować inne (nadal dziwię się, że nie przeobrazilem się w beczkę pełną sosu sojowego). Niestety rzeczą, którą mialem z tyłu głowy, było przerażenie marnotrawstwem. Naprawdę żaden z naszych europejskich żołędziów nie umiał pomieścić tyłu kilogramów mięsa, ślimaków i innych potworów wyjętych z morza. Toteż częstym widokiem były stojące obok bocznych wyjść z restauracji wiadra z jedzeniem, które po prostu wyrzucano.



WESELE

W życiu mialem przyjemność być na dwóch weselach – polskim i chińskim. Tego drugiego się nie spodziewałem. Z samego rana razem z moimi gospodarzami pojechaliśmy na miejsce uroczystości, które jak sami twierdzili, jest „najlepszym ośrodkiem w Ningbo”. Pierwszą rzeczą, którą zobaczyłem, była lista gości. Mój partner z wymiany z wesołością wskazał moje imię. Wyróżniało się spośród innych chińskich

znaków alfabetem, a także caps lockiem. Dłużej nie zwlekając, udaliśmy się do środka. Sala była już wypełniona ludźmi. Pomiędzy dwoma rzędami stolów znajdowała się podłużna scena usiana sztucznymi kwiatami. W powietrzu już zdążyła uformować się papierosa mgła. Jako jedyny biały wzbudzałem duże zainteresowanie. Przez cały czas nieustannie czulem na sobie wzrok współbiedników. Pewnie nikt nie spodziewał się takiego gościa. Z grona elegancko ubranych Chińczyków i Chinek tylko ja wyróżniałem się strojem. Cóż, mialem na sobie flanelową koszulkę i t-shirt. Niestety o weselu dowiedziałem się dopiero w samochodzie, więc nie mialem szansy, aby się przebrać. Gdy zajęliśmy miejsca, światła świeciły się, a reflektory skierowały swój blask na schody obok sceny, na których pojawił się pan młody. Zamiast przemowy zaczął śpiewać idąc środkiem sceny. Nagle pojawiła się panna młoda, która skierowała się w stronę swojego oblubieńca, by oddać symboliczny pocałunek. Wtedy na salę weszła prowadząca i entuzjastycznie przywitała wszystkich gości oraz zapowiedziała występ znanego piosenkarza. W tym samym czasie zaczęto podawać jedzenie. Homary, krewetki i zupy z bambusa, a także różne chińskie przysmaki. Po występie przyszedł czas na weselne konkursy. Nagle spostrzegłem, że wszyscy wyjmują telefony, wpisując jakiś kod w *wechata* (chińska aplikacja do porozumiewania się) i zaczynają wypełniać test. Przypominało to zbiorowego *kahoota*. Były to zagadki matematyczne. Chodziło o poprawne wykonanie wszystkich zadań w czasie kilku minut. Nagrodą była pluszowa maskotka. Po jakimś czasie prowadząca wpadła w trans rzucania pluszakami z obszernego wora. Już nie zważyła na to, kto wygrał, a kto nie. Pociiski latały nad głową, niektóre wpadały w salatki i zupy. Pluszowy *angry bird* wylądował przede mną na pancerzach krabów. Kiedy worek z prezentami opuszczał, z głośników buchnęło coś na miarę naszego *disco polo*. Mój partner wy tłumaczył mi, że teraz będziemy śpiewać. Prowadząca wyśpiewywała długie łamane matematyczne do rytmu muzyki, a cała sala powtarzała za nią. Takich lekcji matematyki nie znajdzicie nigdzie. Pod koniec wesela od pary młodej wszyscy dostali małe upominki. Było to pudelko wypełnione chińskimi cukierkami i papierosami. Kolejna pamiątka. Zwieńczeniem całej uroczystości była tradycyjna chińska piosenka w wykonaniu samej prowadzącej, po czym z moją chińską rodziną udaliśmy się do wyjścia. Ciekawe jest to, że cała weselna uroczystość trwała zaledwie 3 godziny, a właściwie tyle, ile czasu zajęło Chińczykom zjedzenie weselnych dań.

Chiny to rzeczywiście państwo pełne niespodzianek, kontrastów i smaków, szczególnie dla nas – Europejczyków. Przez dziesięć dni spędzonych w gronie Chińczyków można byłoby powiedzieć, że zna się ich tradycje, postawy i poglądy. Niestety to, co odkryliśmy było tylko malutkim bambusem w wielkim egzotycznym lesie. Tego narodu nie da się tak łatwo rozgryźć. Choćbyś nawet się do nich przeprowadził to i tak nie odczytasz tego, co piętrzy się w ich głowach, maluje na twarzach. Chiny to nie tylko ludzie, ale też kultura rozwijana przez pięć tysięcy lat. Ten rozwój zapoczątkowany jeszcze w dalekiej starożytności dawał o sobie znać w każdym miejscu, w którym się znaleźliśmy. Konfucjusz i jego nauki wypełniają życie państwa. Wszystko coś znaczy, chociażby ułożenie drzew w tradycyjnym chińskim ogrodzie. Wiele rzeczy jest dla nas niezrozumiałe i często uznajemy je za bezsensowne, lecz jest to duży błąd. Długą historię często maskują wysokie szklane wieżowce – symbol potężnej chińskiej gospodarki. Ład wypełnia życie Chińczyków. Widać go w krajobrazie, miastach czy przyrodzie. Lasy niczym szachownice, idealnie ostrzyżone krzewy znajdują się po środku autostrady i ludzie wciągnięci w rutynę codzienności. Wszystko funkcjonuje jak w zegarku, którego wnętrze jest starannie zamknięte, strzegąc swojego sekretu.

NATALIA BIAŁKOWSKA, PIOTR JURCZYŃSKI

LOVING HUT

(restauracja wegańska)



Lokal znajduje się tuż przy stacji metra Politechnika, dlatego jest to bardzo dogodne miejsce na spotkanie po lekcjach dla uczniów kursujących naszym ukochanym autobusem 187. Nawet jeśli nie jest się weganinem, warto się tam wybrać ze względu na niepowtarzalny i intensywny smak dań serwowanych w tym miejscu. W wystroju tego przybytku ujął mnie fantastyczny plakat przedstawiający osoby, które są weganami. Ogółem bardzo przytulne miejsce, w którym można dobrze zjeść od czasu do czasu, gdyż ceny zaczynają się od około 15 złotych. Moja ocena to 5/6 gwiazdeczek, ze względu na wyśmienite jedzenie, urokliwy wystrój, świetną lokalizację oraz średnio przystępne ceny.

BARBARA WERPACHOWSKA

HORADA THAI RESTAURANT



Restauracja mieści się na Ursynowie, niedaleko stacji metra Natolin. Musimy tu wydać więcej pieniędzy niż zazwyczaj w „chińczyku”, trzeba się bowiem liczyć z kosztami do 30 złotych za danie i przystawkę. Warto jednak zaszaleć, bo podawane tam jedzenie jest absolutnie wyśmienite. Rozbudowane menu, okraszone zdjęciami dań oraz pobudzającymi wyobraźnię opisami (gdy jest się głodnym) potraw z pewnością nie pomaga w decyzji. Wystrój lokalu jest estetyczny i każdy ma swój kąt, w którym nikt nie narusza jego spokoju.

BARBARA WERPACHOWSKA

MASKA BISTRO



Restauracja Maska Bistro znajduje się w lokalu przy ul. Krochmalnej, naprzeciwko Hali Mirowskiej. Dojazd do restauracji z Centrum zajmie nam ledwie kilkanaście minut. Wnętrze restauracji wygląda świetnie. Wystrój tworzy bardzo przyjemny klimat, który sprawia, że chcemy tam siedzieć dłużej. Spotkałem się też w tym miejscu z najmilszą i najbardziej zaangażowaną obsługą w tego typu restauracji. Jednak najważniejsze i tak jest jedzenie, a trzeba przyznać, że na pewno się nie rozczarujemy! Sposób podania, różnorodność, a przede wszystkim smak jest na bardzo wysokim poziomie. Zasmakowałem tu kilku świetnych dań m.in. polędwicy w sosie słodko-kwaśnym. Minusem tego miejsca jest fakt, że docelowymi klientami Maski są pracownicy stojących obok biurowców, którzy wychodzą coś zjeść w porze lunchowej, co sprawia, że porcje nie należą do największych i żeby porządnie się najeść trzeba wydać kilka do kilkunastu złotych więcej niż w restauracjach znajdujących się w okolicy. Jednak z całą pewnością warto sprawdzić to miejsce, jeśli nie jesteśmy w tym momencie bardzo głodni.

JAKUB ZWIERKOWSKI

RECENZJEWARSZAWSKICHHIŃCZYKÓW

SEN VIET



Sen Viet mieści się w lokalu zbiegu ul. Nowolipie i al. Jana Pawła II, tuż przy dawnym kinie Femina, co sprawia, że dojazd do tej restauracji nie powinien komukolwiek sprawić większych problemów. Lokal łatwo zauważycie już z ulicy, głównie za sprawą sporego napisu z nazwą restauracji. Wnętrze nie robi dużego wrażenia. Nie znajdziemy tam wiele poza kilkoma obrazkami o tematyce orientalnej i małym drzewkiem. Powiedziałbym nawet, że gdyby usunąć jeden stolik, wnętrze zyskaloby sporo brakującej przestrzeni. Natomiast najmocniejszą (na szczęście) stroną lokalu jest jedzenie. Mamy do wyboru naprawdę wiele różnorodnych dań, od zup aż po skromne desery. Co najważniejsze jedzenie tu jest przepyszne! Wiem, bo mało jest dostępnych tu dań, których nie próbowałem. Co więcej jesteśmy w stanie porządnie się najeść, nie wydając więcej niż 20 złotych. Talerze z poszczególnymi daniami wyglądają naprawdę ładnie. Całość dopełnia bardzo miła obsługa, której nie zdarzyło się jeszcze ani razu sprawić, że nie czułbym się komfortowo.

* Niestety już po napisaniu tekstu w restauracji zaszyły dość niespodziewanie drastyczne zmiany, w skutek których wiele dań wypadło z karty. Miejmy nadzieję, że to tylko chwilowa rewolucja!

JAKUB ZWIERKOWSKI

THU HUYEN



Wyobraźcie sobie: ciężki, długi tydzień. Odliczacie godziny do weekendu. Jesteście zmęczeni tak, jak jeszcze nigdy. Marzycie tylko o powrocie do domu. Z jakiegoś powodu, kiedy w jednej sekundzie rozbrzmiewa ostatni dzwonek, w drugiej odnajdziecie się z grupką znajomych w dziwnym, zakościelnym zaulek na Placu Zbawiciela. Ledwo udaje Wam się zmieścić razem z pozostałymi gośćmi na dziesięciu krzesłach małego lokalu. Po zauważeniu przez osobę „od wszystkiego”, dane Wam jest skosztować najwspanialszego kurczaka po tajsku, jaki kiedykolwiek został przygotowany (i to za jedyne 13 zł!). Nic nie mogłoby opisać tego bardziej precyzyjnie niż wypowiedź Antoniego Ego: „Doświadczylem czegoś całkiem nowego, niezwykły posiłek z wyjątkowo nieoczekiwanej źródła”.

BACHA SKORUPSKA

QCHNIA



Qchnia znajdująca się przy ul. Rozbrat 4 oferuje wiele dań kuchni azjatyckiej. Restauracja posiada obszerną kartę dań od przekąsek przez zupy aż do dań głównych oraz możliwość skomponowania własnego dania przyrządzonego na woku. Jest szczególnie przyjazna naszej szkole, ponieważ aby się do niej dostać, wystarczy przejechać 2 przystanki autobusami 107, 159 lub 187 i wysiąść na Rozbracie albo przejść się alejką wzdłuż kanalku Piaseczyńskiego i ul. Myśliwieckiej. Wnętrze restauracji jest schlundne i minimalistyczne, pasowałoby do każdego małego lokalu, bo nie posiada jakichkolwiek elementów orientalnych. Obsługa składa się z jednej pani pochodzenia azjatyckiego i jeszcze dwóch osób. Zawsze zostaniemy mile potraktowani i nawet w godzinach szczytu dość szybko dostaniemy zamówione jedzenie. Za trzy sajgonki z mięsem zapłacimy 7 zł, a za kurczaka chrupiącego 15 zł, co jest przeciętną warszawską ceną, ale jakość jedzenia jest o wiele lepsza niż w większości tego typu restauracji stolicy. Czasami (bardzo rzadko) przygotowanie niektórych dań mogłoby być trochę lepsze.

JAKUB ŁASICKI

Siódmego grudnia w Warszawie rozbłysły świąteczne iluminacje, których rozpalanie stanowi już coroczną tradycję. W zeszłym roku dekoracje składały się z niemal 4,5 mln energooszczędnich diod eko-LED, a gdyby miały stworzyć pojedynczy łańcuch, miałby długość 680 km. Warszawskie iluminacje słyńią ze swojego piękna, warto więc wybrać się na spacer, by podziwiać świąteczne oblicze miasta. Na przykład Marszałkowską. To jedna z głównych ulic Warszawy i jedna z najbardziej znanych ulic w Polsce. Codziennie panuje na niej ruch... jak na Marszałkowskiej. Dziś biegnie ona od placu Unii Lubelskiej aż do placu Bankowego. Ma długość 3,58 km, a jej kontynuację za Placem Unii stanowi ul. Puławska, czyli druga najdłuższa ulica miasta (jeśli policzyć także jej długość za jego granicami, Puławska będzie najdłuższą ulicą stolicy). Na całej długości Marszałkowskiej biegnie linia tramwajowa, a bezpośrednio pod nią, na odcinku od pl. Konstytucji do pl. Bankowego, I linia metra ze stacjami Centrum, Świętokrzyska i Ratusz Arsenal. Jednak Marszałkowska nie zawsze miała dzisiejszą długość, szerokość, a nawet nazwę.

Nie trudno się domyślić, że Marszałkowska otrzymała swoją nazwę na cześć jakiegoś marszałka. Dziś od razu myślimy o Józefie Piłsudskim. W Warszawie wiele miejsc jest nazwanych właśnie jego imieniem, ale akurat nie ulica Marszałkowska. Marszałków na przelomie lat Polska miała wielu. Jednym z nich był marszałek wielki koronny z lat 1742–1766 Franciszek Bieliński. Zasłużył się umiejętnością dbania o porządek w stolicy poprzez sprawowanie władzy sądowniczej u boku królów Augusta II Mocnego i Augusta III Sasa. Marszałek Bieliński jest bardzo ważną postacią dla Warszawy, ponieważ zwalczał przestępstwa w mieście oraz kierował pracami nad rozbudową stolicy.

Największą pamiątką po marszałku Bielińskim jest właśnie Marszałkowska. To on w XVIII w. wytyczył tę ulicę, lecz nie nazwał jej od sprawowanej przez siebie funkcji, a od swojego nazwiska. Ulica Bielińska była główną arterią jurydyki Bielino, należącej właśnie do marszałka Bielińskiego. W dawnych czasach jurydyki mogli posiadać arystokraci oraz Kościół. Były to odrębne miasta w mieście, posiadające autonomię. Jurydyka Bielino była podzielona na dwa kawałki. Główny obszar znajdował się w okolicach Ogrodu Saskiego, a druga połowa mieściła się w okolicach dzisiejszego placu Unii Lubelskiej. W ten sposób powstała dłuża ulica Bielińska, łącząca oba kawałki Bielina, dając początek dzisiejszej Marszałkowskiej.

W tym samym czasie powstała Oś Stanisławowska, czyli wielkie założenie urbanistyczno-ogrodowe autorstwa króla Stanisława Augusta Poniatowskiego, zakładające rozbudowę Warszawy. Jednym z jej założeń było wybudowanie kilku gwiazdowych placów, wśród których znalazły się plac Unii Lubelskiej. Nadarzyła się idealna okazja do poprawy jakości powierzchni Marszałkowskiej. Rozpoczynała się ona wtedy walem za placem Unii, a kończyła murem Ogrodu Saskiego. W czasie rozbiorów centrum miasta przeniosło się w stronę południowo-zachodnią z powodu budowy Dworca Wiedeńskiego przy skrzyżowaniu Marszałkowskiej z Alejami Jerozolimskimi oraz budowy Cytadeli na północ od ówczesnego Centrum. Na przelomie XIX i XX wieku Marszałkowska niemal w całości została zabudowana okazałymi, kilkupiętrowymi kamienicami. W dwudziestoleciu międzywojennym pełniła funkcję głównej ulicy handlowej. Działało przy niej 14 kin, 27 cukierni, kilka hoteli i teatrów, wiele barów i restauracji oraz liczne sklepy. Już wtedy na całej długości funkcjonowała linia tramwajowa. W latach 30. XX wieku Marszałkowska została wydłużona w kierunku północy, a w 1940 roku Niemcy dokonali ostatecznego wydłużenia ulicy aż do placu Bankowego. Dziś możemy wyobrazić sobie wygląd przedwojennej Marszałkowskiej, patrząc na neogotycką kamienicę Taubenhausa wzniezioną w 1898 roku, odbudowaną po wojnie i noszącą dziś numer 72. Przed wojną po drugiej stronie ulicy znajdował się bliźniaczy budynek.

Wyburzenie Warszawy po upadku Powstania Warszawskiego oraz powojenna odbudowa miasta kierowana przez komunistów na zawsze zmieniła wygląd Marszałkowskiej. Dużą część fasad wypalonych budynków rozebrano z nakazu Biura Odbudowy Stolicy, nie licząc się z ich rzeczywistym stanem zachowania. W pierwszych latach po zakończeniu wojny w zachowanych parterach zniszczonych budynków uruchomiono liczne sklepy i kawiarnie, dzięki czemu ulica zyskała miano „parterowej Marszałkowskiej”. Jednakże dla komunistycznych władz przedwojenna Marszałkowska była symbolem kapitalizmu. Tak reprezentatywna ulica, miała stać się główną ulicą nowego, socjalistycznego miasta. To właśnie Marszałkowską miały kroczyć pochody pierwszomajowe. W tym celu od placu Defilad do placu Konstytucji ulicę poszerzono, a przy Placu Defilad wybudowano Pałac Kultury i Nauki, który stał się symbolem komunistycznej władzy, a Plac Konstytucji stał się centrum nowej inwestycji, czyli Marszałkowskiej Dzielnicy Mieszkaniowej – MDM. Marszałkowska uzyskała nowy socrealistyczny wygląd. Naprzeciwko Pałacu Kultury w latach 60. wybudowana została Ściana Wschodnia, czyli zespół architektoniczno-urbanistyczny między ul. Świętokrzyską a Al. Jerozolimskimi. Tworzą ją trzy wieżowce oraz modernistyczne domy towarowe „Wars i Sawa”, do dziś oddzielające piękną warszawską starówkę od nowego miasta zbudowanego po wojnie.

RUCH NA MARSZAŁKOWSKIEJ



JAKUB ŁASICKI

FOT. GOSIA MĄKA

JAK MIEĆ DUŻO UBRANÓW ZA MAŁO KASY?



LUMPEKSY, SECOND HANDY, THRIFT SHOPY SĄ ODPOWIEDZIAJĄ NA TO PYTANIE.

Gdyby ktoś jeszcze nie wiedział – to sklepy z odzieżą używaną, ale w niektórych są też buty, akcesoria i torby. Kupowanie tam staje się coraz bardziej popularne i polecane, dlaczego?

W second handach można znaleźć naprawdę fajne i markowe ubrania za niską cenę. W dzień dostawy (zazwyczaj raz w tygodniu) jest najdroższej, ale asortyment jest wtedy największy. W dzień przed dostawą rzeczy są najtańsze, ale wybór najmniejszy. Cała zabawa polega na tym, że nie wiemy, co znajdziemy. Przypomina to poszukiwanie skarbów. Powstało już tyle blogów i filmików na YouTube opowiadających o perelkach z lumpeksu. Niektórzy dorwali oryginalne designerskie torby, inni drogie markowe ubrania. Może i Tobie się uda?

Kupowanie w lumpeksach jest dobrą alternatywą i pozwala dbać o naszą planetę. Nie zdajemy sobie sprawy, ile ton ubrań jest produkowanych w trakcie roku. Mamy szansę dać ubraniom drugie życie, zamiast produkować śmieci.

Kiedyś uważano, że tylko ubodzy chodzą do lumpeksów i wielu ludzi wstydzili się, że tam kupuje. Teraz ta sytuacja na szczęście zmienia się. Sklepy z używaną odzieżą są rajem dla osób lubiących się stylowo i oryginalnie ubrać. Można tam wszystko znaleźć, przygotować nairóżniejsze outfity i to w dodatku za niska cene.

O czym należy pamiętać przy kupowaniu w lumpach?

- Przeglądaj każde ubranie uważnie, niczego nie pomijaj! Nigdy nie wiesz, co umknie twoim oczom.
- Przejrzyj wszystkie działy – damski, męski, a nawet dziecięcy. Ubrania mogą być pomieszcane lub źle przydzielone.
- Bądź cierpliwa/y. Czasem wystarczy kilka minut, aby znaleźć fajną rzecz, a czasem można spędzić kilka godzin i nic nie znaleźć.
- Dbaj o swoje zdrowie! Zawsze upierz ubrania, które zostały kupione. Nie wiadomo, kto je przed tobą nosił.

MARIA DZIEKOŃSKA, ALEKSANDRA BRODA

FAST FASHION

Grube, ciepłe swetry oraz kolorowe bluzy z wesołymi reniferami i uśmiechniętymi Mikołajami wyglądają kusząco na wystawach sklepów. Jesteśmy nimi tak zachwyceni, że w świątecznym pośpiechu nie przywiązujemy większej wagi do ceny czy tworzywa, z jakiego produkty te zostały wykonane.

Zjawisko „szybkiej mody” odnosi się do szybkiego wytwarzania ubrań na potrzeby rynku. Największe firmy odzieżowe są w stanie zaprojektować, wyprodukować i dostarczyć do sklepów gotową kolekcję zaledwie w 15 dni. Aby zapewnić sobie możliwość ciągłego wprowadzania nowej odzieży na rynek, firmy kładą nacisk na ich szybką sprzedaż, głównie przez stale utrzymywanie konkurencyjnych cen, częste wyprzedaże, szybkie wycofywanie modeli, które nie spotkały się z zainteresowaniem.

Ubrania te są bardzo tanie w produkcji, aby firmy po ich sprzedaży zachowały swoje marże. Gdy weźmie się pod uwagę tempo, w jakim powstają, które wiąże się z trudnymi warunkami pracy, okazuje się, że można je produkować jedynie w krajach trzeciego świata. W azjatyckich państwach znajduje się mnóstwo firm, w których powstają ubrania za cenę 3 razy niższą od ceny, jaką ten produkt posiada.

Czy kiedykolwiek zastanawiałeś się, skąd pochodzą urocze, świąteczne sweterki, które kupujesz co roku w sieciówkach?

Badania serwisu internetowego CNN pokazują, jak bardzo różnią się koszty produkcji w USA i Bangladeszu. W USA wyprodukowanie koszuli kosztuje 13,22 \$, czyli około 43 zł. Większość z tej sumy – 7,47 \$ (około 24 zł) – stanowi koszty pracy. Wyprodukowanie takiej samej koszuli w Bangladeszu będzie kosztować już tylko 13,72 \$, a więc zaledwie 12 zł, przy czym koszty pracy to zaledwie 22 centy, czyli około 65 groszy. Praca w takich zakładach oznacza uszczerbek na zdrowiu fizycznym i psychicznym tych, którzy ją wykonują. Dotyczy to szczególnie starszych kobiet, które nie mogą odnaleźć się na rynku pracy, decydują się na nieludzkie warunki zamiast bezrobocia. Często pracują z młodszymi dziećmi, które po 12 godzinach pracy, zarabiają około 22 centów.

Jak wynika z definicji *fast fashion*, odzież ta zużywa się szybciej i jest częściej wymieniana. Ilość ubrań, jaką kupujemy, trudno poddać recyklingowi, a więc 5% śmieci na świecie stanowią właśnie one. Odzież najczęściej kończy na wysypiskach śmieci, gdzie jest palona, wydzielając przy tym niebezpieczne związki chemiczne, które zanieczyszczają naszą atmosferę.

SLOW FASHION

Co zrobić więc, żeby nie przyczyniać się do *fast fashion*? Odpowiedź jest prosta

- Zamiast wybierać droższe swetry w sieciówkach, możemy wybrać się do second handów, gdzie za 2 razy więcej, zapłacimy o wiele mniej!
- Co jeżeli posiadamy ubrania, z których wyrośliśmy lub po prostu wiemy, że nigdy ich już nie złożymy? Przekażmy je swoim znajomym, rodzinie, podajmy dalej! Ten prosty gest sprawi, że nasza planeta będzie mniej narażona na zanieczyszczenie.
- Czytaj wszywki z instrukcją do prania! Jeżeli wyraźnie napisane jest: „nie prać w pralce”, nie rób tego. Narażasz wówczas swoją odzież na szyszki zużycie.
- Kupujmy tyle ubrań, ile nam potrzeba. Po co nam 10 par spodni, skoro chodzimy tylko w trzech, a pozostałe są przeznaczone tylko na specjalne okazje?
- Wspierajmy polskich projektantów! Co roku w Warszawie odbywają się targi utalentowanych artystów i krawców. Warto zapłacić więcej za lepszą jakość, niż mniej za coś kiepskiego.
- Oszczędzajmy wodę! Nie pierzmy ubrań zbyt często. Nie mowa tu o bieliźnie czy spoconych koszulkach prosto z siłowni. Jaki jest sens prania czystych spodni, w których chodziłeś tylko przez kilka godzin?

Każdy drobny krok w kierunku *slow fashion*, powoduje, że po małym kroku ratujemy naszą planetę. Od dziecka uczymy się pomagać innym, dlaczego więc nie pomożemy Ziemi?

DOMINIKA ZWIERZYŃSKA

EKO-POMOC W ŚWIĘTA

BOŻE NARODZENIE KOJARZY SIĘ GŁÓWNE ZE ŚWIĘTYM MIKOŁAJEM, PIOSENKAMI STWARZAJĄCYMI RADOSNY NASTRÓJ, PREZENTAMI POD UDEKOROWANĄ CHOINKĄ ORAZ RODZINĄ ZEBRANĄ PRZY OBFICIE ZASTAWIONYM STOLE. A PRZYNAJMIEJ TAKI JEST OBRAZ IDEALNYCH ŚWIAT WYKREOWANY PRZEZ MEDIA I SKLEPY KORZYSTAJĄCE ZE ŚWIĄTECZNEJ GORĄCZKI ZAKUPÓW.

W rzeczywistości ucukrowany, pełny brokatu i sztucznych rekwizytów na planach zdjęciowych świat nie istnieje – jest tylko iluzją. Często nawet nie zdajmy sobie sprawy, że w Polsce ok. 1,9 miliona osób żyje poniżej poziomu skrajnego ubóstwa. Oznacza to, że na miesięczne utrzymanie musi im starać się mniej niż 514 zł. Zdarza się, że takie osoby muszą wybierać między zapłatą za czynsz a wyżywieniem. Osoby starsze muszą niekiedy ryzykować własnym zdrowiem, rezygnując z potrzebnych im leków. Takie wybory to uwłaczanie ludzkiej godności. Jednocześnie co roku marnuje się 9 milionów ton żywności. Taka ilość wystarczyłaby na wykarmienie wszystkich mieszkańców naszego kraju przez 66 lat.

Decydując się pomóc najbiedniejszym, pomagasz również planecie. Zmarnowana żywność w wyniku utylizacji wytwarza ok. 170 mln ton dwutlenku węgla. Takie dane nie świadczą dobrze o stanie naszego środowiska. Oddycha każdy, więc dla każdego jest to śmiertelne zagrożenie. Zawsze jest dobry moment, by pomóc, a święta są dodatkowym pretekstem. W święta marnuje się stanowczo dużo więcej jedzenia niż na co dzień. Najpierw przygotowuje się mnóstwo potraw na Wigilię, a potem okazuje się, że zrobiło się ich za dużo, nikt nie jest w stanie tego zjeść i wszyscy lądują w koszu.

Aby zapobiec temu globalnemu problemowi, trzeba zacząć od małych rzeczy – od nas samych. To my – konsumenti odpowiadamy w 53% za marnowanie żywności. Co należy robić?

RACJONALNE ZAKUPY

Często zdarza się, że nie jesteśmy świadomi, co jemy. Kiedy idąc na zakupy, wiemy co i w jakiej ilości jest nam potrzebne, to my przejmujemy kontrolę nad zakupami a nie odwrotnie. Najlepiej więc spisać w domu kartkę z potrzebnymi produktami. Dzięki temu musimy zrobić przegląd kuchni, aby nie kupować czegoś, co już posiadamy. Lepiej robić mniejsze zakupy częściej – niż rzadziej większe. Dzięki temu nie będzie dochodziło do sytuacji, że trzeba coś wyrzucić, bo jest przeterminowane. Ważne, żeby nie chodzić do sklepów, gdy jest się głodnym. Wtedy dużo trudniej oprzeć się pokusom, które czekają praktycznie na każdej półce.

TERMIN WAŻNOŚCI? PRZEDŁUŻMY GO!

Na zakupach nie wolno się spieszyć. W sklepie należy czytać etykiety produktów, aby wiedzieć, jaki jest ich skład, jak należy dany produkt prawidłowo przechowywać oraz jaki jest termin jego przydatności. Warto zauważać, że istnieją dwa rodzaje etykiet. „Należy spożyć do” informuje, że po upływie danego terminu produkt nie nadaje się do spożycia. „Najlepiej spożyć przed” mówi, że po upływie terminu ważności produkt może nadawać się do spożycia, należy go otworzyć i sprawdzić czy jest dobry. Jeśli termin ważności produktu zbliża się do końca, warto włożyć go do zamrażarki. Jedzenie zamrożone przed końcem daty ważności nadaje się do jedzenia jeszcze przez długi czas. Zamrozić można praktycznie wszystko, a takie jedzenie nie traci na wartości odżywczej. Ze statystyk wynika, że wyrzucamy 20–30% zakupionego jedzenia, z czego 2/3 nadawałoby się do konsumpcji. Wynika to z przyczyn marketingowych związanych ze sprzedażą tzw. ładnych produktów. Idealnie piękne rzeczy, które przedstawiają reklamy, budzą w konsumentach chęć odrzucenia tego, co niedoskonale. Dlatego warto zrezygnować z przeciwnego temu myśleniu i być kreatywnym w kuchni, aby wykorzystywać produkty do końca. Z resztek można wyczarować zupełnie nowe danie albo wykorzystać je w innej formie. Tak jak np. czerstwe pieczywo można zetrzeć na bulkę tartą. Zamiast ją kupować, ma się własną – własnoręcznie zrobioną. Takich przykładów można wymienić jeszcze bardzo dużo. Jeśli nie ma się pomysłu, należy zainicjować do Internetu – jest ich pełen.

DZIELMY SIĘ!

Podczas imprez zamiast wyrzucać jedzenie do kosza warto podzielić się z gośćmi tym, co zostało. Jeśli nie z nimi, to z potrzebującymi. Jest kilka akcji i organizacji pomagających ubogim oraz walczących z marnotrawstwem. Warto się do nich złożyć i zaangażować się jako wolontariusz.

„**PODZIELMY SIĘ**” to grupa ludzi, którzy organizują akcję „Podziel się Posiłkiem z Bezdomnymi”. W czasie swoich akcji zachęcają mieszkańców całej Polski do tego, aby zamiast wyrzucać jedzenie, które zostało po Świątach, zawiązać je do jadłodajni dla bezdomnych i ubogich osób. Tym którzy nie są w stanie samodzielnie zawiązać świątecznych posiłków w konkretnym terminie, oferują darmowy odbiór jedzenia, które następnie przekazują instytucjom, jadłodajniom i schroniskom opiekującym się osobami potrzebującymi.

Zaangażuj się w akcje Banków Żywności, które działają na terenie całej Polski jako Federacja 31 Banków Żywności. Wszystkie są organizacjami pozarządowymi o statusie stowarzyszenia lub fundacji. Razem tworzą związek stowarzyszeń o statusie OPP. Banki zajmują się między innymi takimi przedsięwzięciami jak Świąteczne zbiórki żywności, Ekomişa czy Akcja Samotny Banan. Banki Żywności współpracują z ponad 3500 organizacjami i dystrybuują ponad 80 tysięcy ton jedzenia.

Zbliżają się święta i wiele osób zapewne wybiera się do sklepów na poszukiwanie prezentów i ozdób. Nie raz zdarza się, że w ferworze zakupów wkładamy do koszyka zbyt wiele produktów, bo nie umiemy ich sobie odmówić. Smutna jest ich dalsza historia, bo zazwyczaj trafiają one do śmiecinika lub są nietrafionym prezentem podarowanym komuś od niechcenia. Tymczasem na warszawskich ulicach można spotkać ludzi bezdomnych, biednych, takich których nie stać nawet na wyprawienie skromnej Wigilii. Zapominamy często o nich, myśląc że problem nas nie dotyczy i nie musimy się nim przejmować. A jaką masz pewność, że kiedyś Twoje życie nie połączy się w splot nieszczęśliwych zdarzeń i sam nie znajdziesz się w takiej sytuacji? Statystyki są miażdżące. Znają je bardzo dobrze organizatorzy Szlachetnej Paczki, którzy w 2018 roku stworzyli przerażający raport o tym, co aktualnie dzieje się w Polsce. Oto liczby.

Ponad 2 miliony Polaków żyje w skrajnym ubóstwie.

O ponad 400 tys. wzrosła liczba osób żyjących w Polsce w skrajnym ubóstwie (w porównaniu z rokiem poprzednim).

Mniej niż 8 zł dziennie na osobę – to średni dochód w co czwartej rodzinie, otrzymujących pomoc w ramach Szlachetnej Paczki.

276 tys. seniorów żyje w skrajnym ubóstwie. Oznacza to, że na przeżycie mają **nie więcej niż 19 zł na dzień**.

Jak powiedział Seneka: „Posiadanie jakiegokolwiek dobra nie daje radości, jeżeli nie dzielimy go z drugim człowiekiem”.

INICJATYWY, KTÓRE WARTO WSPIERAĆ

BANK ŻYWNOŚCI

Jest to organizacja pozyskująca żywność dla osób najbardziej ubogich, w ciężkiej sytuacji materialnej. Jeśli kupisz za dużo jedzenia na święta, śmiało możesz im je oddać.

TOO GOOD TO GO

Aplikacja na smartphona, w której restauracje, kawiarnie, piekarnie, hotele i sklepy oferują zestawy posiłków, które danego dnia się nie sprzedają. Kupić je można po bardzo obniżonej cenie, jednocześnie ratując naprawdę pyszne jedzenie przed wyrzuceniem.

JADŁODZIELNIE

Są to pomieszczenia lub po prostu lodówki, w których możemy zostawiać nadmiar naszego jedzenia. Często z pozostawianego tam pożywienia korzystają osoby bezdomne i być może jest to dla nich jedyny posiłek danego dnia.

WYMIANA CIEPŁA

To inicjatywa polegająca na oddawaniu/wymianie ubrań, które można spotkać na wieszakach w środku miasta. Warto przekazać tam zaledwające w szafie, kurtki, swetry, kożuchy itp.

ZAWIESZONY POSIŁEK

Coraz częściej spotykana inicjatywa restauracji, barów i kawiarni. Polega ona na wykupieniu dowolnego posiłku lub kawy/herbaty dla osoby nieznajomej, która odbierze go w późniejszym czasie, a sama nie może sobie pozwolić na taki wydatek.

JULIA ADRIANOWSKA

RAPORT O BIEDZIE

Problem jest bliższy, niż mogliby nam się wydawać. Prawdopodobnie jechaliśmy dziś do szkoły autobusem z osobą bezdomną.

W sklepie natknąłeś się na panią, która z kilograma kaszy i kilku warzyw musi wyżywić kilkuosobową rodzinę przez cały tydzień. Twoja sąsiadka zaś wychowuje niepełnosprawne dziecko i musi wyżywić z zasilku, wydając jedynie 5 złotych dziennie. Być może nie brzmi to znajomo, ale takie są realia.

Niech czas zimy będzie zatem pierwszym momentem do rozważań na temat naszego postępowania. Niech skłoni nas do zatrzymania się na chwilę i refleksji nad tym, że dookoła nas również są ludzie, zapewne potrzebujący pomocy. Warto pamiętać, że zazwyczaj wystarczą małe gesty, które nie wymagają żadnego wysiłku, a innej osobie mogą odmienić życie. Sobieski wie, jak pomagać. Mamy za sobą przede wszystkim zbiórkę odzieży, którą przekazaliśmy osobom bezdomnym. Przez cały rok w sali pani Pauliny Kubasik zbierane są korki przekazywane na turnusy rehabilitacyjne dla niepełnosprawnych dzieci. Podobnych inicjatyw jest wiele, a do uczestnictwa w nich wystarczą jedynie dobre chęci.

JULIA ADRIANOWSKA

“INNI LUDZIE” REŽ. G. JARZYNA, TR WARSZAWA

Kultura. Większość z nas chodzi do teatru i na wystawy, obcując ze sztuką. Jednak co w nas pozostaje? Czy dostrzegamy głębsze, ukryte znaczenia, czy może nasza obecność na wydarzeniach kulturalnych jest jedynie oznaką snobizmu i idziemy tam, tylko po to, żeby „bywać” i chwalić się znajomym? Czy zastanawiamy się, dlaczego reżyser pokazał coś w konkretny sposób, dlaczego użył takich a nie innych środków? Czego właściwie my, jako widzowie, oczekujemy od teatru? Ma bawić czy skłaniać do refleksji? Być awangardowy czy klasyczny?

Poznajmy świat TR Warszawa, do którego wybrałam się 14 listopada wraz z moją klasą. *Inni ludzie* to spektakl w reżyserii Grzegorza Jarzyny, którego premiera miała miejsce w marcu tego roku. Jest adaptacją najnowszej książki Doroty Masłowskiej o tym samym tytule. W obsadzie zobaczymy wspaniałych, odważnych i wybitnych starszych aktorów m.in: Cezarego Kosińskiego, Adama Wonorowicza, jak i ambitnych, młodych ludzi – Yacine'a Zmita czy Rafala Maćkowiaka.

O samym spektaklu w paru zdaniach ciężko napisać, gdyż porusza on wiele niezwykle ważnych tematów, dotykających obecnie mieszkańców naszego kraju. Reżyser stara się pokazać wizję szarej, codziennej rzeczywistości oczami bardzo przerysowanych bohaterów. Ukaże szarość i normalność kontrastujące z bardzo głośną muzyką, chaotycznymi, barwnymi wizualizacjami. Cała scenografia to jedynie trzy ekrany z greenscreenami, na których wyświetlany jest obraz rejestrowany na żywo. W pewnych momentach nie wiadomo już gdzie patrzeć, a użyte pauzy mogą wręcz denerwować widza. Cały spektakl traci wtedy swoje tempo. Paleta barw użytych w sztuce jest ogromna, zarówno jak paleta wulgarniów, które padają ze sceny – jednak dzięki nim całe widowisko, groteskowe w formie, nabiera realizmu, a postaci są bardziej ludzkie. W końcu prawie każdy z nas przekliną. Forma ta jest przesadzona i prowokująca, przez co uderza w przyzwyczajenia widza. To język Masłowskiej, która zadebiutowała jako autorka „pierwszej powieści dresarskiej”.

Problematyka spektaklu to pytanie: Czy nasza rzeczywistość jest naprawdę taka smutna? Czy mamy jeszcze wartości moralne, na których budujemy swój świat, czy też dawno już zostały zatracone? Jarzyna stawia diagnozę. To, co widzimy, to brak rozmowy, brak tolerancji, brak wsparcia.

Główni bohaterowie to postaci, którymi moglibyśmy gardzić na ulicy – nie utożsamiamy się z nimi. Narratorka Sandra (Agnieszka Żulewska) wprowadza nas w brudny świat mieszkańców warszawskiej Pragi Południe. Kamil (główna postać grana przez Yacine'a Zmita) marzy o wydaniu płyty, jednak jedyne, czym się obecnie zajmuje, jest drobna dilerka i naprawy hydrauliczne. Najbardziej przerysowana postać w spektaklu – Iwona (Agnieszka Podsiadlik), gardząca sobą i swym ciałem „pancia” – oszukuje się, że jej życie jest idealne, właśnie takie, o jakim marzyła. Prawda jednak jest nieco inna, ponieważ kobiety brakuje akceptacji i wsparcia rodziny. Jej syn Leon (Rafał Maćkowiak) pochłonięty jest światem gier komputerowych, w które wpatruje się całymi dniami. Mąż (Adam Woronowicz) korzysta z narkotyków dziwnego pochodzenia i ma córkę (tu znów Maćkowiak, tym razem nie z joystickiem, ale smartfonem w ręku) z inną kobietą, nie widzi w Iwonie już dawnego ognia. Bohaterowie nie budują prawdziwych relacji, o problemach zapominają po połknieniu xanaxu i wszyscy – zarówno ci biedni, jak i bogaci, czują się tak samo zagubieni i samotni.

Sztuka zdobyła wiele nieprzychylnych opinii ze względu na kontrowersyjne środki przekazu – dosadne i wulgarnie. Moim zdaniem spektakl idealnie oddaje problem smutnego świata, w jakim przyszło mi dorastać. Co będzie za 20 lat? Czy będziemy jeszcze ze sobą rozmawiać? Jak będzie wyglądała nasz rzeczywistość? Już teraz nie możemy w niej odnaleźć tolerancji, autentyczności, szacunku i miłości do drugiego człowieka. Czy jesteśmy w stanie pobić tegorocznego odsetek samobójstw wśród młodzieży, depresji, chorób psychicznych? Skąd bierze się widoczna na ulicach agresja? Niby stawiamy na naturalność, a jednak poprawiamy nie tylko swoje ciała, ale także wnętrza.

W mojej opinii, sztuka nie była ani dobra, ani zła – była inną. Spektakl polecam każdemu, bo jest to piękne doświadczenie zetknięcia się z zachwycającą, innowacyjną formą w teatrze.

KOSMA KOSIERKIEWICZ

PRZEŻYŁEM ZAŁAMANIE NERWOWE, oglądając PROCEDER



Ponad rok temu w „środowisku okołohiphopowym” zaczęło robić się głośno o powstającym filmie, który ma przybliżyć życie i okoliczności śmierci jednej z ikon polskiego rapu – Tomasza Chady. O powstawaniu filmu dowiedziałem się jakoś na przełomie 2018 i 2019 roku, kiedy Kali oznajmił, że na film na podstawie jego książki *Krime Story* będzie trzeba jeszcze trochę poczekać, ponieważ Global Studio oraz Bracia Węgrzyn zajmą się teraz filmem na temat Chady. W tym samym czasie Kali oznajmił, że w *Procederze* zagra. Już wtedy ogłoszono, że jedną z głównych ról dostała Małgorzata Kożuchowska. Już wtedy ogłoszono, że Tomka Chada zagra aktor, który wcześniej grał jedynie tłum. Już wtedy wiedziałem, że gra aktorska nie będzie najlepszą stroną tego filmu.

W produkcję filmu bardzo zaangażowana była wytwórnia, w której wydawał Chada – Step Records. Jednego dnia premierę miał film i dwie płyty muzyczne – składanka najlepszych utworów Chady (sprytnie sprzedawana jako muzyka z filmu) oraz *Chada: Jesteś Legendą* – album, na którym znani raperzy przedstawiają swoje reinterpretacje numerów artysty.

Scena otwierająca jest naprawdę dobra. Chada (Piotr Witkowski) i Pablo (Marcin „Kali” Gutkowski) dokonują napadu na pociąg. Wszystko przy akompaniamencie podkładu jednego z najlepszych utworów Chady – *Kartki i myśli*. Ta scena wzbudziła we mnie naprawdę silne emocje, ponieważ znam historię rapera i jego twórczość. Może dlatego z każdą następną sceną czulem się coraz gorzej.

Historia poprowadzona jest po macoszemu, skupia się na mało istotnych wątkach i bardzo je wydłuża. Jest też trochę skakania – cała fabuła obejmuje 20 lat z życia Tomasza Chady. Duża część filmu jednak opisuje jego młodość – czasy, w których kradł samochody. Obserwujemy jego relację z Lysą (Małgorzata Kożuchowska) – kobietą, która była jego „pracodawczynią” w tamtym okresie. Potem przez około godzinę historia opowiada o miłości jego życia i pobycie w kolejnych więzieniach. W pewnych momentach fabuła tak się dłużyła, że przeżywalem załamanie. Jako osoba znająca historię Chady wiem, że można by było przedstawić ją lepiej. Prawie wcale nie jest pokazany proces twórczy artysty, momenty, w których nagrywał płyty. Nie jest poruszona też kwestia jego zagadkowej śmierci.

Filmowi trzeba jedną rzecz przyznać – jest bardzo ładny jak na polskie standardy. Jest to zasługa świetnej pracy kamery i nietuzinkowych ujęć. Sceny kradzieży samochodów czy te kręcone pod Mostem Poniatowskiego to jedne z lepiej nakręconych scen, jakie widziałem w polskim kinie. Podczas nich montaż jest bardzo dynamiczny, akcja dzieje się szybko. Dużą rolę odgrywają też przebitki na taniec podczas sceny rozmowy bohaterów. Aktorsko brak zaskoczenia. Jest średnio. Kożuchowska nie powinna brać poważnych ról, a Kali jest lepszym raperem niż aktorem. Bardzo dobrze wypadł Antoni Pawlicki w roli wydawcy Chady. Negatywnie zaskoczył mnie Jan Frycz – to dobry aktor, a w *Procederze* zagrał nijako i słabo.

A teraz pora na niespotykany zwrot akcji: polecam ten film wszystkim tym, którzy historii Chady nie znają. Tym, którzy nie znają jego twórczości. To dobry film by zapoznać się z jego muzyką i zrozumieć, dlaczego jest ona taka, jaka jest. Zrozumieć, dlaczego ludzie się nią fascynują. Produkcja ma właśnie to na celu. Cel spełnia. Moi znajomi, którzy twórczości i historii Chady nie znali, uważają film za niezły, po prostu słaby aktorsko. Wszyscy, którzy Chada cenią i znają jego dzieje, a filmu jeszcze nie widzieli – nie idźcie!

JANEK WYZYKOWSKI



PARA SITE

Zachęcona opiniemi, jakie znalazłam w Internecie, jak i tymi, które usłyszałam od znajomych, w końcu postanowiłam udać się do kina i poczuć na własnej skórze, czym jest azjatycki fenomen filmu *Parasite*. Jedyne czego żałuję to, że zobaczyłam go tak późno. *Parasite*, czyli z angielskiego – pasożyt, to emocjonalny rollercoaster. Akcja toczy się płynnie, bez żadnych niedociągnięć, a blyskotliwe dialogi robią swoje. Tym, co uwielbiam w azjatyckich produkcjach, jest nieprzewidywalność fabuły i nieoczywiste pomysły. Odmienne od europejskiego spojrzenie na dany temat.

Historia przedstawia bezrobotną rodzinę, żyjącą w bardzo trudnych warunkach. Wszystko zmienia się, gdy przyjaciel głównego bohatera proponuje mu, by zastąpił go w roli korepetytora licealistki z zamożnej rodziny. Ki-woo bez problemu zdobywa pracę, dzięki falszywemu dyplomowi i kłamstwu. Widząc naiwność gospodarzy, postanawia wykorzystać okazję i pragnie wzbogacić się kosztem swoich pracodawców. Gdy akcja zaczęła się powoli rozkrętać, ułożyłam sobie w głowie scenariusz zakończenia. Nawet nie wiecie, jak bardzo się pomyliłam. Punkt kulminacyjny wciska w fotel. Nie pozwala widzowi otrząsnąć się z szoku, aż do napisów końcowych.

Autorem filmu jest umiejętnie połączenie treści skłaniających do refleksji oraz formy brutalnego dramatu z lekkością komedii. Aktorzy doskonale wcielają się w swoje role. Ten delikatnie przerysowany, teatralny styl gry aktorskiej bardzo przypadł mi do gustu. Estetyka „pasożytów” jak na koreańskie produkcje przystało jest genialna. Niektóre kadry do tej pory pozostały w mojej pamięci. Myślę, że nie bez powodu projekcja otrzymała Złotą Palmę w Cannes. Jest to widowisko warte uwagi każdego kinomaniaka i nie tylko!

MAJA PACIEJEWSKA

coco CHANEL I HISTORIA MAŁEJ CZARNEJ

Zima to nie tylko okazja do zakładania puchowych kurtek, kożuchów i welnianych rękawiczek. Uroczysta kolacja wigilijna, szaleństwo Sylwestrowej nocy, imprezy karnawałowe czy zbliżająca się studniówka również wymagają odpowiedniego stroju. Czy złym pomysłem byłoby założenie na każdą z tych okazji malej czarnej?

Do 1926 roku czarny kolor jako element kobiecego stroju symbolizował tylko jedno. Żałobę. Nikt nie miał odwagi założyć na siebie czarnych ubrań bez okazji. W tym samym czasie znana obecnie wszystkim Coco Chanel popatrzyła na czerń z innej perspektywy. Według niej nie była ona kolorem symbolizującym smutek, a raczej elegancję. Pierwsze projekty malej czarnej wzbudziły sensację w świecie mody. Niewiele kobiet było gotowych na to, by w czarnej sukience chodzić na co dzień. Po pierwszym pokazie Coco, w którym umieściła swoje czarne kreacje, spotkała się z ogromną krytyką praktycznie każdego francuskiego pisma. Jedyną gazetą, która poparła jej nowatorskie spojrzenie na czarny kolor, był amerykański „Vogue”. Redaktorzy uznali, że czarne sukienki to klasyczne ubranie stworzone dla każdej kobiety niezależnie od jej figury.

Z czasem czarne kreacje stały się coraz bardziej popularne. LBD (*Little Black Dress*) zastąpiła ciasne i niewygodne gorsety, stając się symbolem emancypacji kobiet. Została również porównywana do samochodu Forda, który był wtedy numerem 1 na świecie, co było oczywiście ogromnym komplementem dla Coco. Również Christian Dior docenił kreatywność projektantki i determinację, którą włożyła w reformowanie świata mody, a czarne sukienki umieścił w swoich projektach, pochwalając pracę Coco Chanel. W latach 50. mała czarna zabłysnęła na ekranach Hollywood np. w *Śniadaniu u Tiffaniego*, w którym Audrey Hepburn ubrana była w przepiękną, prostą, czarną sukienkę od domu modu Givenchy.

Z biegiem lat *Little Black Dress* stała się podstawowym elementem damskiej garderoby. Do dziś jest uwielbiana zarówno przez minimalistki, jak i maksymalistki. Co stoi za jej sukcesem? Prawdopodobnie to, że każda kobieta niezależnie od wieku wygląda w niej szykownie i stylowo, a z odpowiednio dobrano biżuterią zachwyca nie jedną osobę.

MAJA KRAWCZYK

DOSYĆ SŁÓW, TERAZ CZYNY

W przeszłości to my, jako obywatele społeczeństwa globalnego, zdobyliśmy władzę pozwalającą na decydowanie o otaczającym nas świecie i przekształcanie schematu jego działania. Nie rozumiemy jednak złożoności naszej planety. Skutkiem tego jest nieumyślne naruszenie całego jej systemu, co stawia nas obecnie w obliczu katastrofy.

Na tle poprzedzających tę tezę wydarzeń ukształtował się przynoszący zauważalne dziś korzyści system gospodarczy. Procesy, na jakich jest on oparty, w większości związane są z produkcją plastiku czy emisją dwutlenku węgla, o czego szkodliwości wiadomo z wielu źródeł. Czy istnieją realne, możliwe do szybkiego wdrożenia zmiany dotyczące różnych aspektów naszego życia, które mogłyby w jakiś sposób polepszyć zaistniałą sytuację, nie naruszając diametralnie obecnego ładu świata?

Otoż tak, dysponujemy szerokim wachlarzem możliwości jednak ograniczonym zasobem czasu, ponieważ jak podaje IPCC (tłum. Międzynarodowy Panel do Spraw Klimatu), ciało doradcze ONZ, jesteśmy na idealnej drodze prowadzącej do ocieplenia się klimatu o 1,5°C w okolicach 2040 roku. Jest to alarmująca wizja – NASZEJ PRZYSZŁOŚCI. Oznacza to, że problemy kryzysu klimatycznego nie będą dotyczyć wyłącznie przyszłych pokoleń. Wszystko wydarzy się za naszego życia, musimy więc skupić się na odbudowie naszej planety i trosce o własny los.

POSTULATY MSK

Działacze Młodzieżowego Strajku Klimatycznego stawiają sobie za cel naklonienie polityków do wprowadzenia działalności Polityki Klimatycznej w oparciu o najnowsze stanowisko naukowe, żądają transformacji energetycznej Polski, powołania Rady Klimatycznej walczącej o neutralizację klimatyczną naszego kraju. Młodzież wychodzi na ulice w tzw. *Piątki dla Przyszłości*, wykrzykując chwyty i poruszające hasła uświadamiające rówieśnikom potrzebę zmian. Jest to tylko przykład aktywności mającej na celu zwrócenie uwagi lokalnego społeczeństwa (taki strajk z największym zasięgiem odbył się aż w 80 miastach w Polsce). Z doświadczenia znane mi są jeszcze Marsze dla Klimatu czy akcje *Die In dla klimatu*.

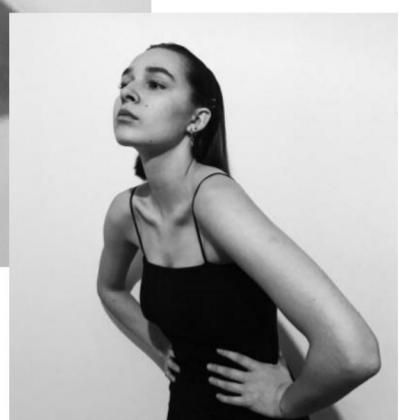
Ze względu na moje całkowite poparcie tych inicjatyw, miałam okazję zjawić się na większości organizowanych dotychczas przedsięwzięć tego typu. Motywuję mnie one do działania, poruszają emocjonalne, wręcz apokaliptyczne, hasła, ale też oddziałują na mnie przez motywację pozytywną wysyłaną od moich rówieśników pełnych energii do wykrykiwania owych hasel i przygotowywania pokaźnych banerów. To nasza praca, nasza obecność i chęć szerzenia informacji może zmotywować innych i uświadomić im, że nasz głos się liczy, a taką grupą możemy już zmieniać świat. Dowodem tego są chociażby świeżo przyjęte przez Sejm wcześniej wspomniane postulaty MSK. Możemy wpływać na wprowadzenie niezbędnej i pożąданiej reformy gospodarczej.

Korzystajmy z danego nam głosu, bo: „Najpierw natura, potem matura!”

AMELIA SKRZYPCKA



FOT. KAROLINA DANILUK
ALEKSANDRA BRODA



POLSKA BEZ WĘGLA DO 2030 ROKU

Polska bez węgla do 2030 roku – to reakcja ze strony organizacji Greenpeace na alarmujący raport IPCC. W ramach akcji można napotkać banery z tym hasłem wywieszone na gmachach najważniejszych instytucji rządowych, czy obejrzeć filmiki edukacyjne lamiące hasła reklamy PGE o ilości czerpanej przez firmę energii ze źródeł odnawialnych, która wynosi zaledwie 3%. Kluczowe jest właśnie osiągnięcie neutralności klimatycznej przez wyeliminowanie gazów cieplarnianych. Nie są to oczekiwania, których nie da się zrealizować, tylko wdrażane są w znakomitym stopniu przez bierność polityków. Wiadomo, że Unia Europejska jest technologicznie zdolna do wycofania kopalni węglowych.

Wszystkie dotychczasowe informacje mają wydźwięk kontynentalny czy rządowy, jednak w jaki sposób my, jako jednostki, możemy przyczynić się do tak dużych zmian? Nasze codzienne nawyki mogą spowodować przesunięcie się skali problemu na jedną lub drugą stronę –korzystniejszą i tą mniej korzystną. Sposoby dbania o planetę, które znamy od dzieciństwa, takie jak oszczędzanie wody i prądu, mogą wydawać się już nawet groteskowe. Możemy też podjąć inne działania takie jak chociażby ograniczenie spożywania mięsa (miejmy na uwadze sposób jego produkcji i wybierajmy je z zaufanego źródła) czy rezygnacja z *Black Friday* (produkcja nowych ubrań jako wyzysk ludzi i zasobów naturalnych). My, nasi przyjaciele, ich bliskie osoby – razem tworzymy lańcuch materii z widocznym zasięgiem możliwości, ponieważ mniejszy popyt będzie równał się zmniejszeniu produkcji danych produktów.

Spajając wątek potrzeby reform gospodarczych i możliwości przyczynienia się w jakiś sposób do poprawienia kondycji ekosystemu, należy dostrzec rolę zorganizowanego m.in. w terminie *Black Friday* Młodzieżowego Strajku Klimatycznego. Jest to organizacja ludzi, przede wszystkim młodzieży, której głos często jest tłumiony, a walczy o słuszną sprawę.



Po ostatnim numerze Kuriera zaskakująca ilość osób podchodziła do mnie na korytarzu. Nikt, naprawdę nikt nie chciał mi powiedzieć, że podobało mu się to, co napisałem. Wątpię czy byli nawet po skończonej lekturze tekstu. Około dwudziestu osób zdecydowało się poinformować mnie, że w moim nazwisku jest literówka. Jeszcze raz pragnę Wam wszystkim podziękować. Mimo mojej ogromnej wady wzroku i faktu, że jestem słuchowcem, nadal wiem jak zapisać moje nazwisko. Jednak wciąż, bardzo dziękuję za troskę i czujność. Mam nadzieję, że w tym numerze obędzie się bez literówek, tak jak ja muszę się obyć bez ogłoszeń, których nikt mi nie wysłał (zaczynam tracić wiarę w sens i cel tego działa). Nażywam się Janek Wyrzykowski. Oto:

BIDON KOLORU NIEZNANEGO

Rusza inicjatywa samorządu szkolnego – startuje szkolna telewizja (tzn. kanał na YT). Będzie to miejsce, w którym będzie można zaprezentować swoje zainteresowania i podzielić się swoją pasją. Przewodniczący samorządu – Kuba Łasicki – poszukuje osób chętnych do pracy w charakterze operatora lub montażysty oraz ludzi z pomysłami na stworzenie filmów. Przeprowadzona niedawno przez samorząd zbiórka odzieży zimowej zwiastuje pierwsze video na kanale poświęcone problemowi bezdomności. Spodziewajcie się tego filmu jeszcze przed świętami (Kuba – wszyscy już wiedzą, teraz nie ma odwrotu). No dobra, lub tuż po.

Po wielu, wielu, wielu dniach walki i trudów (a tak naprawdę to nie wiem, czy to było trudne, ale dobrze to brzmi) w naszej szkole w końcu pojawiły się śmietniki z segregacją, a zaraz potem zgniatarki do plastikowych butelek. Podobno teraz już faktycznie śmieci, wyrzucane przez nas do śmietników, będą poddawane recyklingowi. Jak podsumował to Kuba Łasicki: „Usta hejterów zostały zamknięte”.

Otrzymałem również anonimowe ogłoszenie, którego autor w wysublimowany sposób robi sobie żarty z ostatnio zaistniałego braku prądu, oraz oskarża o tę sytuację pana Roberta Koniecznego, sekretarza szkoły. Przeczytajcie, co naskrobał ten śmieszek: *Dnia 26 listopada Anno Domini 2019, który właśnie zmierza ku rychlemu końcowi, na 6 godzinie lekcyjnej w szkole przestał działać prąd. Potężna klęska dotknęła zarówno gabinet pań Borowicz i Rakowskiej na parterze, jak i salę na piątym piętrze. Jednym słowem: mogila. Nastały egipskie ciemności, a dyrekcja wysłała posłańca, niejakiego Jaśnie Pana, aby zbadał zaistniałą sytuację. Wszystkie klasy oraz ich wychowawcy zostali poinformowani, że poza naszą szkołą aż pół stolicy cierpi na brak prądu.*

Świadkowie chcieli pozostać anonimowi, lecz wyrażali się jasno: „Marszałkowska stoi, Jerozolimskie stoją, wszystkie stacje radiowe i telewizje przestały nadawać, musimy przygotować się na najgorsze”. Gdy już przywrócono prąd w szkole, Pan Ronald Parzęcki podjął się poinformowania uczniów o skróceniu lekcji w związku z katastrofą. Jakież było zdziwienie naszej latostrali, gdy okazało się, że żadnej awarii w Warszawie nie było, a informacja o domniemanych przerwach w dostawach prądu to jedna wielka mistyfikacja wcześniejszej już wspomnianego Jaśnie Pana, a zeznania „anonimowych świadków” to maile wysłane z jego prywatnego komputera, który zabezpieczyła już policja. Jego cele są niejasne i niezweryfikowane przez naszą agencję. Drodzy Czytelnicy „Kuriera”! Nie martwcie się, bowiem tyrania i terror okularnika z drugiego piętra dobiera powoli końca. Nasz wydział zajmie się lustracją jego działań oraz prawdziwych zamarów. Reformowany Oddział Bibliotekarzy Ekoprzyjaznych Robotników Towiańskich (w skrócie R.O.B.E.R.T.)”.

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za szkody psychiczne wywołane tym ogłoszeniem. Ja, Janek Wyrzykowski, informuję, że nie mam nic wspólnego z autorem ogłoszenia i nie ponoszę odpowiedzialności za jego treść. Nie zmienia to faktu, że mnie to bawi.

Wychwalania nowego przewodniczącego samorządu ciąg dalszy: Liga Naukowa – projekt, który był jednym z postulatów Kuby (nagrał on o nim w przeddzień wyborów około 20 instastory) niedługo wchodzi w życie. Czym w ogóle jest **Liga Naukowa?** To inicjatywa która „pozwoli chętnym uczniom przygotować się do olimpiad i konkursów, uzyskać wyższe oceny oraz poszerzyć wiedzę z przedmiotów, które szczególnie ich interesują”.

Oto krótkie streszczenie przebiegu akcji:

- Wszyscy nauczyciele danego przedmiotu wspólnie ustalają temat prac dla danego poziomu. Tematy powinny zahaczać o program, ale też znacznie go poszerzać.
- Chętni uczniowie wykonują pracę i oddają ją nauczycielowi przedmiotu.
- Nauczyciel po sprawdzeniu pracy wpisuje uczniowi dodatkową ocenę wagę 1 (lub, oczywiście jeśli praca „nie spełnia wymagań”, nauczyciel oceny nie wstawia).
- Nauczyciel ustala z uczniami termin obrony pracy.
- Chętni uczniowie, którzy uzyskali za swoją pracę ocenę wagę 1, w terminie ustalonym przez nauczyciela podchodzą do obrony pracy (może ona przybrać dowolną formę: sprawdzian, odpowiedź ustna, prowadzenie lekcji przed klasą itp.). Jeżeli podczas obrony uczeń uzyska wynik 80% lub wyższy, początkowa ocena wagę 1 zmienia wagę na 4.

Jako uczeń zainteresowany tym projektem, uważam go za bardzo pomysłowy i rozwijający, chciałbym zachęcić nauczycieli do wzięcia w nim udziału. Mam nadzieję, że grono pedagogiczne podzieli mój entuzjazm, ta inicjatywa jest naprawdę warta uwagi (choć – według anonimowego informatora spośród nauczycieli – nikomu nie będzie się chciało tego sprawdzać, co jest dla mnie zrozumiałe, bo też by mi się nie chciało).

Niektóre osoby mogłyby teraz zarzucić mi, że jestem stronniczy i bardzo wychwalam samorząd. Nie za bardzo mam inną możliwość, skoro większość ogłoszeń pochodzi od Kuby. Możecie to zmienić, wysyłając mi ogłoszenia na maila redakcji, wpisując w temacie – „Do bidonu”. Albo napiszcie do mnie na messengerze – Janek Wyrzykowski (przez Y jak Yamaha). Im więcej ogłoszeń, tym więcej ludzi będę mógł wychwalać i komplementować, przekazując swoją pozytywną energię. Myślę, że to ważne.

JANEK WYRZYKOWSKI

WYDARZENIA

MAJA PACIEJEWSKA, BARBARA WERPACHOWSKA

DARMOWE WINYLE NA CHMIELNEJ

DATA: 21.12

MIEJSCE: Chmielna 20

Nawet jeśli nie ma nadziei na znalezienie płyty Beatlesów pośród wszystkich płyt do oddania, może warto chociaż wybrać coś z ładną okładką i odkryć nowych wykonawców? To nic nie kosztuje, a może sprawić wiele radości.

SYMFONICZNY KONCERT QUEEN

DATA: 21.12

MIEJSCE: Miejskie Centrum Kultury

Dwugodzinne widowisko jest połączeniem spektaklu z muzyką Queen wykonywaną przez orkiestrę Alla Vienna.

TARGI DESIGNU „WZORY”

DATA: 21/22.12

MIEJSCE: Dom Targowy Jabłońskich

Miejsce, w którym można nabyć przedmioty *handmade, eco i zero-waste*. Wszystko jest wykonywane przez lokalnych rzemieślników. Jeśli jeszcze nie kupiliście jakiegoś prezentu na święta, to warto wybrać się na te targi.

CHIŃSKI FESTIWAL ŚWIATŁA

DATA: do 16.02.2020

MIEJSCE: Fort Bema

Figury smoków, pand, kwiatów, bambusów i wiele innych symboli Chin zostanie podświetlone setkami żarówek LED. Wystawa zdecydowanie zapiera dech w piersiach. Ma na celu dostarczyć widzom doświadczeń wizualnych, jak i rozpowszechnić chińską kulturę.

GRANiT

ALICJA KANIA

