

Słowo wstępne

Dzyń, dzyń, dzyń, dzyń – dzwonią dzwonki sań. Już niedługo, już zaraz świąteczne ferie i znów odpoczynek od nauki.

Zanim jednak zaczniemy zwiedzać najpiękniejsze w okolicy bożonarodzeniowe szopki lub wybierzemy się na narciarskie stoki warto pochylić się nad najnowszą gazetką, która również przypomina o tradycji, a jednocześnie nie pozwala zapomnieć o problemach naszego świata.

Najpierw na wesoło - zabieramy Was w podróż do Finlandii, która dzięki legendarnej, bajecznej krainie Laponii kojarzy nam się od lat ze św. Mikołajem. Ale Finlandia to jednak coś więcej niż tylko historia o Mikołaju, elfach produkujących zabawki i reniferach. Koniecznie warto poszerzyć horyzonty.

Potem czas na pierwszą refleksję świąteczną: gdy w Europie większość dzieci marzy o świątecznych prezentach

i zastanawia się czy podoła spróbowaniu 12 tradycyjnych potraw w wigilię Bożego Narodzenia, to w wielu państwach świata najmłodszy wciąż muszą walczyć o przetrwanie, a niektóre nawet głodują. Tak jest na przykład w Afryce, o której opowiada Barbara Kwiatek, prezes fundacji EDU Afryka.

Z kolei, gdy będziemy wieszać lampki na choince weźmy sobie do serca ekologiczny apel naszej uczennicy, która zwraca uwagę na ważny, globalny problem zanieczyszczenia świata światłem. Cieszymy się zatem świąteczną iluminacją z umiarem, zawsze gasząc światełka przed pójściem spać.

**Redakcja naszej gazetki życzy
Wam ciepłych w domach i mroźnych
na zewnątrz Świąt Bożego
Narodzenia.**



W TYM NUMERZE

Słowo wstępne	1
Wywiad z Barbarą Kwiatek	2
Finlandia	5
Zanieczyszczenie światłem	8
Stres, niepokój, lęk...	10
Pieśń zagubionego serca	12
She drives me crazy	14
Zima	16
Na wesoło	17
Świąteczne przepisy	18



WYWIAD NUMERU

W dniu 21 października, w naszej szkole odbyło się spotkanie z Barbarą Kwiatek, prezes fundacji EDU Afryka zajmującą się pomocą afrykańskim dzieciom. Działaczka opowiadała o realiach życia dzieci w Beninie i o tym, w jaki sposób jej fundacja stara się poprawić ich los. Spotkanie zorganizowano z pomocą Ewy Serkowskiej – nauczycielki języka hiszpańskiego w naszym liceum.

Benin, kraj w Afryce Zachodniej leżący nad Zatoką Gwinejską, Graniczy m.in z Togo, Burkina Faso, Nigrem i Nigerią. Jest to kraj zamieszkały przez 12 mln ludzi, gdzie dominuje religia voodoo, ale i nie tylko. Są też religie chrześcijańskie, jak też islam. W obowiązkowej edukacji podstawowej uczestniczy zaledwie 57% dziewczynek i 64% chłopców. Czytać i pisać umie zaledwie 40% dorosłej populacji. To warunki, w których działa EDU Afryka.



Pani Barbara wyjechała do Beninu 10 lat temu, widząc sytuację dzieci mieszkających tam postanowiła wpłynąć na ich sytuację i na miarę swoich możliwości pomóc. Żyjąc tam i będąc cały czas na miejscu jest w stanie idealnie zdiagnozować potrzeby tamtejszych mieszkańców. Działania pomocowe są zorganizowane w taki sposób, aby trafiały do potrzebujących dzieci, a nie do innych członków rodziny, którzy chcieliby na tym skorzystać. Mimo rządowego programu kantyn szkolnych, wiele dzieci nadal chodzi głodnych. Program dożywiania fundacji polega na wręczeniu dziecku żetonu, za który dostanie ono jedzenie w szkole. Pomoc jest ściśle skorelowana z obecnością dziecka w szkole. Działa też w wakacje. Panie, które przygotowują jedzenie w szkołach są później opłacane przez fundację. Poza programem dożywiania wspierają oni także edukację uczniów z publicznych szkół, zapewniają wyprawki, opłacają korepetycje dla dzieci i wspierają rozwój artystyczny dzieci. Najmłodszy mieszkańcy Beninu, od najmłodszych lat muszą być bardzo samodzielni. Mają wiele obowiązków domowych. Pomagają swoim rodzinom w zarabianiu pieniędzy na utrzymanie rodziny. W ekstremalnych przypadkach trafiają do obcych domów i warsztatów. To smutna praktyka. Dziecko pochodzące z ubogiej rodziny, które jest umieszczane w bardziej zamożnej rodzinie, gdzie musi pracować na swoje utrzymanie. Zjawisko na ma swoją nazwę – „dzieci umiejscowione”.

Po prezentacji Pani Barbary przeprowadziłam z nią, krótki wywiad.

W.S. Czy może przedstawić nam Pani genezę wyjazdu do Beninu?

B.K. Do Afryki Zachodniej jeździłam przez całe lata. Turystycznie. Z plecakiem. Zawsze marzyłam, aby kiedyś się tam przeprowadzić. Kiedy 10 lat temu straciłam pracę nie zastanawiałam się, co dalej tylko wyjechałam. Nie wiedząc, co zrobić, podążyłam za głosem, który nie pozwolił mi oszaleć w bardzo trudnej dla mnie sytuacji. Myślałam, że pojadę na rok albo na dwa lata, ale okazało się, że mogę tam mieszkać, więc zostałam na dłużej.

W.S. A jak wygląda takie codzienne życie w Beninie?

B.K., Jeśli chodzi o pracę to EDU Afryka bardzo mnie angażuje, pochłania mój czas i moją energię. Trzeba jednak z czegoś żyć, więc jestem udziałowcem firmie, w sąsiednim Togo, która zajmuje się dostarczaniem wyposażenia medycznego do szpitali i przychodni. Świetne jest to, że przez Benin przejeżdża bardzo dużo turystów. Wydaje się, że to miejsce takie mało znane i niepopularne, ale jak ktoś jedzie przez Afrykę Zachodnią musi przez Benin przejechać.



Przez te 10 lat przewinęło się naprawdę dużo ciekawych osób, gdzie znajomości są zawierane na szybko, ale one wciąż trwają.

W.S. Jak z Pani perspektywy wyglądało pierwsze zetknięcie się z voodoo?

B.K. Voodoo jest powszechne, ale i równoległe z innymi religiami, bo jest wiele odłamów chrześcijaństwa i islam. Wierzenia tradycyjne są bardzo silne i wszechobecne, trudno się z nimi nie zetknąć.

Są obecne nawet w kampaniach wyborczych. Również policjanci wykorzystują różne czary i zabezpieczenia, żeby się czuć bezpiecznie, przestępcy tak samo. Ludzie udzielają sobie dodatkowego wsparcia poprzez wiarę. Ja nie demonizuję religii voodoo, chociaż jest mroczna, ale nie jest ekspansywna, dopóki człowiek sam nie chodzi i nie wciska się tam, gdzie nie powinien, nie stanowi żadnego niebezpieczeństwa.

W.S. Praca charytatywna musi być bardzo wyczerpująca nie tylko pod względem fizycznym, ale i psychicznym i czy mogłaby nam Pani zdradzić, co robi Pani sama dla siebie, żeby odetchnąć?

B.K. Tak, jest wyczerpująca, bo z jednej strony bardzo dużo radości i siły daje mi to, że dzieci malują, widzę w tym ogromny sens i przyjemność, widząc to dostają skrzydeł nieprawdopodobnych. Przepelnia mnie ogromne poczucie sensu w takich pracach związanych ze wsparciem materialnym i popychaniem dzieci ku szkole i towarzyszeniu im w ich karierach szkolnych. Z drugiej strony swojego rodzaju niemoc wynikająca z sytuacji ekonomicznej i socjalnej, bo przecież nie zmienię dzieciom rodziców, nie zmienię mentalności ludzi dorosłych i jeżeli jest się tam samemu tak długo to jest obciążające. Pociuszające jest to, że mogę z kimś zawsze o tym pogadać i chyba w tym roku mój przyjazd do Polski był bardzo potrzebny, ponieważ nie było mnie tutaj aż 5 lat. Potrzebne też jest zrozumienie kontekstu. Fajne jest to, że gdy ktoś do mnie przyjeżdża to mogę mu wszystko pokazać i wiem, że nie wynikną z tego jakieś nieporozumienia.

W.S. Co Panią też skłoniło do powrotu na chwilę do kraju po całych 5 latach?

B.K. No to już najwyższy czas, bo musiałam odwiedzić mamę, ale też trzeba było wymienić wszystkie dokumenty w tym dowód i paszport, więc nie można było zwlekać. Teraz też jest taki dobry moment, bo wcześniej to pandemia wszystko utrudniała.

W.S. A jak Pani rodzina zareagowała na wieść o Pani wyjeździe?

B.K. Mój brat sprawdził, jaka jest tam sytuacja polityczna, stwierdził, że w Beninie jest „względna demokracja, może jechać”. Natomiast mama cieszyła się mniej. Ale to była moja decyzja.

W.S. A czy zaczynanie takiej charytatywnej działalności w Beninie nie spotkało się z jakąś negatywną reakcją mieszkańców?

B.K. Nie, szkoły bardzo chętnie przyjmowały pomoc, bo widziały, że to jest bardzo potrzebne. My też

angażujemy szkoły, żeby pokazywały nam, które osoby w tej całej ogromnej grupie osób, którym pomagały najbardziej tej pomocy potrzebują. Jeżeli chodzi o pozostałą działalność, taką jak, na przykład, malowanie, to na początku się dziwili, bo było to coś innego, ale z czasem się przyzwyczaili.

Teraz podoba im się, że dzieci angażują się w fajne aktywności.

W.S. Jak wyglądały Pani początkowe relacje z mieszkańcami, bo wydaje mi się, że na początku mogła się Pani czuć lekko wyobcowana?

B.K. Trudno mi jest powiedzieć wyobcowana, czuję się tam jak u siebie, czuję się akceptowana, ale czuję pewną inność, bo wyrosłam w innej kulturze, prowadzę inny tryb życia. Także dzieci z sąsiedztwa przychodzą do mnie, żeby posiedzieć na betonowym tarasie, bo beton jest zimniejszy, albo posiedzieć przy świetle żarówki, albo po to, żeby poglądać coś na YouTube, bo nikt im tego tam nie włączy, albo nie mają świadomości, co można tam znaleźć.

Prowadzę inny tryb życia, bo nie gotuję w takim garnku jedzenia jak gotują wszyscy i do którego są przyzwyczajeni. Jak wyjechałam byłam dorosłą kobietą i moje życie się przystosowało, ale nigdy nie będzie takie jak u innych ludzi. Ale nie czuję się obca, nie żyjemy tak samo i skłamałabym mówiąc, że jest to możliwe, ale na pewno nie czuję się wyobcowana.



W.S. W jaki sposób można wesprzeć Pani fundację, pomijając znane sposoby, takie jak wolontariat, dotacje czy dary rzeczowe?

B.K. Myślę, że dzisiaj ważne są media społecznościowe, które są nośnikami informacji. Niestety ich algorytmy robią wszystko, aby zmuszać wszystkich do płacenia za reklamę i widoczność w sieci. Wydaje mi się, że dzielenie się informacjami z profilu na Facebooku czy Instagramie poprzez udostępnianie to jest najprostszy sposób, aby dać życie profilowi takich małych organizacji takich jak EDU Afryka. Oczywiście, jeśli się zgadzamy z tym, co ta organizacja wspiera, jej misją oraz sposobem jej działania,.

Jeśli ktoś chciałby w jakikolwiek sposób wesprzeć fundację EDU Afryka zachęcam do wejścia na ich stronę internetową lub profil na Facebooku. W związku z przyjazdem Pani Barbary na parterze naszej szkoły wystawiona była prezentacja. Myślę, że wspieranie tego typu organizacji jest naprawdę szlachetne i godne podziwu, do czego jeszcze raz serdecznie zachęcam.

Rozmawiała Weronika Ślabik

Źródło grafik:
<http://eduafryka.org/>



Podróże po świecie

Finlandia

Finlandia jest państwem położonym na północy Europy, otoczonym wodami Zatoki Botnickiej i Fińskiej. W jej skład wchodzi ponad 6 tysięcy małych wysp.



Historia

Pierwsi osadnicy pojawili się na obszarze Finlandii około 2000 lat temu. Był to lud koczowniczy pochodzący z Uralu, zajmujący się myślistwem i zbieractwem.

W XII wieku na te tereny zaczęli przybywać z zachodu Szwedzi. Wraz z nimi rozpoczęła się chrystianizacja Finlandii. Wkrótce obszar kraju został włączony do Królestwa Szwecji.



W XVI wieku biskup Mikael Agricola wprowadził luteranizm, co przyczyniło się do rozwoju piśmiennictwa w języku fińskim. W 1640 roku w Turku założono pierwszą fińską uczelnię.

Wiek XVIII był czasem licznych starć wojennych. Podczas okupowania przez Rosję, Finlandia cieszyła się częściową autonomią. Miała swój własny ustrój, sejm oraz administrację. Dopiero pod koniec XIX wieku za czasów rządów Mikołaja II rozpoczęła się systematyczna rusyfikacja.

Finlandię zamieszkiwał jednak silny naród, który nie za przepaścił swoich rodzimych tradycji i języka, dlatego w 1917 roku mieszkańcom udało się odzyskać niepodległość.

Religia i święta

84% Finów to chrześcijanie wyznania luterńskiego, 12% - ateści, 1% - prawosławni.

Do tradycyjnych świąt uroczysto obchodzonych w Finlandii, oprócz Bożego Narodzenia i Wielkanocy, należą Vappu (święto pracy) i Juhannus (Noc Świętojańska).

Kultura

Istnieje wyraźna różnica pomiędzy kulturą Finlandii północnej i południowej. Północne tereny Laponii zamieszkuje plemię Saamów, którzy posiadają odrębną obyczajowość, kuchnię i tradycję. Trudnią się przede wszystkim rybołówstwem i hodowlą reniferów. Południe z kolei to bardziej europejska część kraju.

Finowie mają powiedzenie zgodnie, z którym na kulturę kraju składają się trzy „S” – sauna, Sibelius i sisu.

SAUNA to ulubiona forma wypoczynku niemal wszystkich mieszkańców kraju. SIBELIUS to najślynniejszy fiński kompozytor. SISU to zestaw cech, które mają charakteryzować Finów: determinacja, upór i siła woli.



Co warto zobaczyć w Finlandii?



Kopalnia ametystu

Znajdująca się w Lampivaara kopalnia ametystu to jedno z najciekawszych miejsc do odwiedzenia w Laponii, zwłaszcza, jeżeli kochasz te kryształy. To starożytne miejsce jest jedyną czynną kopalnią ametystu zachowaną w całej Europie.

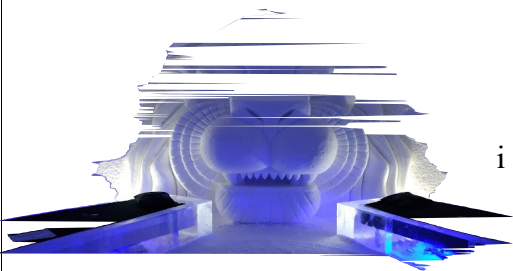
Dodatkowo, każdy zwiedzający może spróbować swoich sił w poszukiwaniu cennego minerału. Jeżeli znaleziony kamień mieści się w dłoni, można go zabrać ze sobą □ □

Park Narodowy Pyhä-Luosto

Idealny na jednodniową wycieczkę z dala od zgiełku. To las z pięknym krajobrazem. W Pyhä-Luosto jest około 150 kilometrów oznakowanych letnich szlaków pieszych, natomiast w zimie jest 220 kilometrów dobrze utrzymanych szlaków narciarskich. Dodatkowo można zobaczyć historyczne tereny polowań Saamów oraz głębokie wąwozy, wysokie szczyty i święte miejsca.



Śnieżna wioska



W Kittilä znajduje się hotel, wykonany w całości z lodu i śniegu. Co roku jest odbudowywany, co oznacza, że wrażenia z pobytu w nim nigdy nie są takie same. Mroźna sceneria jest podświetlona, co nadaje jej baśniowy wygląd.

Zorza polarna

Zorza polarna to niezwykle ciekawe widowisko na niebie, które zachwyca ludzi już od wieków.

Hipnotyzuje migoczącymi kolorami i zapewnia niezapomniane wrażenia.

Zorza polarna występuje za kołem podbiegunowym, a najlepiej ją oglądać zimą, gdy noce są długie i ciemne. Powstaje na skutek burz magnetycznych na Słońcu. Wtedy wyrzucane są ogromne ilości naładowanych cząstek, głównie protonów i elektronów, o wysokiej energii. Tworzą one tak zwany wiatr słoneczny, który stanowi przedłużenie atmosfery słonecznej. Kiedy dotrze on w pobliże Ziemi, oddziałuje z jej polem magnetycznym. Kolor zorzy zależy od określonego gazu oraz od wysokości, na jakiej występuje zjawisko. Na czerwono i na zielono świeci tlen, natomiast azot świeci w kolorach purpury i bordo. Zderzenie cząstek z mieszaniną azotu i tlenu daje barwę żółtą. Lżejsze gazy – wodór i hel – świecą w tonacji niebieskiej i fioletowej.



Wioska Świętego Mikołaja

Na kole podbiegunowym, w Laponii w wiosce położonej 8 km na północ od Rovaniemi, znajduje się Wioska Świętego Mikołaja. Tu święta Bożego Narodzenia trwają cały rok. Mikołaj przyjmuje gości, odpowiada na listy, Rudolf pasie się za domem.



Przygotowała Helena Szepietowska

Źródła grafik:

<https://www.fly4free.pl/nowy-rodzaj-zorzy-polarnej/>

<https://podroze.se.pl/>

<https://redro.pl/>

Zanieczyszczenie światłem

Założę się, że wielokrotnie wracaliście do domu, gdy na dworze było już ciemno, prawda? Nieraz patrzyliście też na uliczne lampy, które sprawiały, że droga nie wydawała się już być taka niebezpieczna i nieznajoma.

W czasie jesieni i zimy widać zachwycające niektórych z nas rozproszenie się światła we mgle lub wilgotnym powietrzu, które wtedy wygląda jakby praktycznie świeciło.

No właśnie... I tu jest pies pogrzebany.

Zanieczyszczenie światłem to wbrew pozorom bardzo ważny i aktualny temat, z którego mało kto zdaje sobie sprawę, nie mówiąc już nawet o poświęceniu mu uwagi.

Ziemia wygląda przepięknie, pełna skupisk światła, lśniąca i przykuwająca oko, ale przez łuny sztucznego oświetlenia w większych miastach nie możemy zobaczyć gwiazd już prawie w ogóle.



Niszczymy atmosferę, czy to małą latarnią uliczną, czy intensywnie rozświetlonym wieżowcem. Nie wpływa to jedynie na nocne niebo, które często jest zdecydowanie jaśniejsze niż powinno być, ale także na rośliny, zwierzęta i na nas samych. Rośliny nie tylko czerpią ze światła energię, ale także uzależniają od niego okres kwitnienia, wegetacji i wejścia w czas spoczynku zimowego. Osłabione przez nadmiar

sztucznego światła łatwiej mogą zachorować lub być zaatakowane przez insekty. Przecież naturalnie, w nocy proces fotosyntezy powinien ustać, ale roślina oszukana światłem pracuje cały czas i marnieje, ponieważ nie może odpocząć. Przez złe określenie czasu trwania dnia zmęczona roślina pozwala sobie też na wzrost tuż przed nadejściem zimy, co może być dla niej bardzo niebezpieczne, a nawet zabójcze.

Kochani, bardzo Was proszę, miejmy serce dla biednych roślin, bez których nie mielibyśmy w gruncie rzeczy jak żyć.

Tak samo zagrożone sztucznym oświetleniem są zwierzęta, zwłaszcza te, które polują nocą. Żyjące obok dróg – gdzie ciemność praktycznie nigdy nie nastaje – gatunki są zagubione. Nie wiedzą, kiedy powinny wyjść na żer, przez co giną z niedożywienia. Za kilkadziesiąt lat okaże się, że gatunek salamandry olbrzymiej, której dziko występująca populacja w Chinach od końca lat 50. ubiegłego wieku spadła o 80 procent, kompletnie wyginął. Salamandra olbrzymia jest chroniona niemal na całym świecie, tymczasem w Chinach traktowana jest jak luksusowy przysmak. Co więcej przez urbanizację terenu, osobników z tego gatunku jest coraz mniej.

Nienaturalne światło jest też wielką przeszkodą dla wędrownych ptaków i nietoperzy. Ptaki, które wpadną w świetlistą pułapkę, rozbijają się przez dezorientowanie o budynki lub siebie nawzajem, a nietoperze unikające ze wszystkich sił terenów oświetlonych głodują, bo ćmy i chrząszcze ciągną w stronę tych miejsc, a są one głównym pożywieniem nocnych stworzeń. Żółwie morskie, wylęgając się nocą na plażach tracą orientację i oddalają się od wody, stając się łupem drapieżników albo umierając z wyczerpania.

A jak zanieczyszczenie światła działa na nas – ludzi? Zegar biologiczny, regulowany głównie przez światło zostaje zaburzony. Macie problemy z zasypianiem lub budzicie się w nocy? Właśnie zanieczyszczenie światłem może być tego przyczyną. Problem ze snem to niestety niejedyna trudność, z którą się zmagamy przez zanieczyszczenie atmosfery. Może Was to



zaskoczy, ale okazuje się, że przez zbyt długie wystawienie na światło (niezależnie od tego, czy sztuczne, czy naturalne) zwiększa się liczba zachorowań na depresję. Potwierdzają to badania przeprowadzone w Finlandii, gdzie największą ilość samobójstw notuje się podczas dnia polarnego. Z kolei światło niebieskie rozprasza się w naszym oku i powoduje pogorszenie się wzroku.

Co możemy z tym zrobić? Czy w ogóle da się jeszcze coś naprawić lub ochronić? Oczywiście, że tak.

Przydatne okazują się zapalające światło czujniki ruchu, stosowanie ciepłego światła zamiast białego i oprawy lamp, które kierują światło punktowo, nie rozpraszając go dookoła. Można też ograniczyć ilość oświetlenia, nie stawiając lamp tam, gdzie nie są one konieczne.

Razem ratujmy naszą planetę. Nie pozwólmy na bezmyślne marnowanie światła

i energii, oraz uświadamiamy nasze otoczenie o powadze i aktualności tego problemu. Może i nie jesteśmy w stanie kompletnie zniwelować tych niszczycielskich skutków działania człowieka, ale jestem przekonana, że warto spróbować.

Nasze pokolenie nie może być przecież nazywane przyszłością świata bez powodu, prawda?

Aniela Gurtowska

Źródła grafik:

<https://naukawpolsce.pl/aktualnosci/news%2C29655%2Cekspertka-zanieczyszczenie-swiatlem-jest-problemem-globalnym.html>

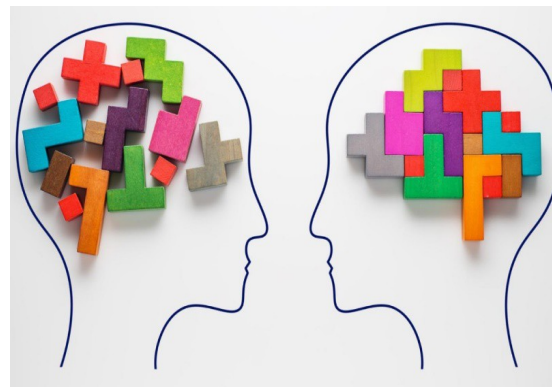
https://pl.m.wikipedia.org/wiki/Zanieczyszczenie_%C5%9Bwielkie

Stres, niepokój, lęk... brzmi znajomo?

Na pewno każdy z was przeżył taką sytuację w szkole, która doprowadziła do uczucia **niepokoj**, **lęku** bądź **strachu**. Jest to zupełnie naturalna reakcja naszego organizmu. **Niepokój**, w przeciwieństwie do strachu, (który wiąże się z dostrzeganiem zbliżającego się, jednoznacznego niebezpieczeństwa i mobilizacją do natychmiastowego działania), **to ciągła obawa przed potencjalnymi przyszłymi zagrożeniami**. Podczas gdy strach jest związany z natychmiastową reakcją „**walcz lub uciekaj**”, niepokój prowokuje raczej reakcję „**zatrzymaj się, wypatruj i nasłuchuj**”. Innymi słowy, niepokój jest tym, co czujesz w noc poprzedzającą wielką bitwę, **strach – tym, co czujesz podczas bitwy**. Dowody z psychologii ewolucyjnej sugerują, że zdolność do odczuwania lęku, jest reakcją adaptacyjną obejmującą cały gatunek, służącą ostrzeganiu i ochronie przed różnymi zagrożeniami środowiskowymi. W szczególności **lęk ostrzega nas przed zagrożeniami** dla naszych szans rozrodczych. W ten sposób alarmy lękowe dzwonią głośno **nie tylko** w obliczu zagrożeń dla życia i zdrowia, ale także w obliczu zagrożeń dla naszego mienia, statusu, reputacji lub umiejętności. Innymi słowy, lęk skutecznie ostrzega nas przed niezliczonymi

ryzykami utraty.

Psychoedukacja jest bardzo istotna, żeby wiedzieć jak i na czym polega dany problem, z którym każdy z nas miał na pewno do czynienia. I **jak radzić sobie** z wyładowaniem



emocji, które odczuwamy. Warto też podkreślić to, że nie każda emocja, którą czujemy łączy się z autentycznym problemem, co nie pozwala na umniejszanie sytuacji z którą aktualnie mamy do czynienia **BO JEST ONA TAK SAMO WAŻNA** (jest to emocja bądź odczucia które faktycznie ktoś czuje do czego ma oczywiście prawo) lecz kluczem do sukcesu jest to, by **umieć sobie z nimi radzić, bądź być w stanie pomoc drugiej osobie**, która potrzebuje naszej pomocy w danej sytuacji.

Jak możemy sobie z nimi radzić? (proste techniki)

1. Pozostań w terażniejszości (lęk to stan umysłu zorientowany na przyszłość. Dlatego zamiast martwić się o to, co się wydarzy, spróbuj „powrócić do terażniejszości”. Zadaj sobie pytania: **Co się teraz dzieje? Czy jestem bezpieczny? Czy jest coś, co muszę teraz zrobić?** Jeśli nie, umów się ze samym sobą, aby powrócić do swoich zmartwień później, aby te odległe scenariusze nie psuły Ci obecnych zadań).

2. Określ, co się dzieje (jeśli doświadczyłeś kiedyś ataków paniki, to wiesz, że często powodują, że czujesz się, jakbyś umierał lub miał dostać zawału serca. Przypomnij sobie w takich chwilach „mam atak paniki, ale jest nieszkodliwy, tymczasowy i nie muszę nic z nim robić”).

3. Testuj swoje myśli (ludzie z nadmiernym lękiem często skupiają się na najgorszych scenariuszach. Aby zwalczyć te zmartwienia, zastanów się, w jakim stopniu są one realistyczne. Powiedzmy, że boisz się wystąpienia publicznego. Zamiast myśleć: „zawalę to wszystko”, powiedz na przykład: „jestem zdenerwowany, ale również przygotowany – niektóre rzeczy pójdą dobrze, a inne nie”. Wzorec ponownego przemyślenia swoich lęków pomaga wyćwiczyć mózg, aby szukał racjonalnego sposobu radzenia sobie z niespokojnymi myślami).

4. Oddychaj (głębokie oddychanie pomaga się uspokoić. Być może słyszałeś o konkretnych ćwiczeniach oddechowych? Czasem wystarczy po prostu skupić się na



równomiernym **wdychaniu i wydechaniu powietrza**. Pomoże to spowolnić myśli i ponownie skoncentrować umysł, a także zapanować nad reakcjami ciała (takimi jak przyspieszone tętno).

5. Spróbuj zasady 3-3-3 (rozejrzyj się wokół i nazwij **trzy rzeczy**, które widzisz. Następnie nazwij **trzy dźwięki**, które słyszysz. Na koniec dotknij **trzech części ciała** – na przykład łydkę, ramię i szyję. Ta mentalna sztuczka odwrócenia uwagi może pomóc Ci skoncentrować się i sprowadzić z powrotem do terażniejszości. Wypróbuj ją, ilekroć czujesz, że twój umysł przyspiesza i przestajesz kontrolować negatywne myśli).

6. Poproś o drugą opinię (zadzwoń/zagadaj do przyjaciela lub członka rodziny i omów z nimi swoje zmartwienia. Wypowiedzenie zmartwień na głos, do kogo innego może pomóc Ci zobaczyć je wyraźnie takimi, jakimi faktycznie są. Pomocne może być również zapisanie swoich obaw na papierze).

7. Jeśli potrzebujesz się wypłakać to płacz! (Płacz to **NIE** powód do wstydu, jest to zupełnie naturalny mechanizm, który odpowiada za to by informować nas, że nie czujemy się dobrze). Wstrzymywanie płaczu to jeden z największych błędów, jaki możemy popełnić. **Pozwól sobie** rozumieć to, co czujesz, jest to dowód na to, że masz dobry **kontakt ze swoimi emocjami** i umiesz **sam siebie słuchać**. Nie ignoruj się, jesteś też **bardzo ważny!**

Amelia Kobusińska i Julia Czubek

Źródło grafiki:
<https://zwierciadlo.pl/psycho-terapeuta.warszawa.p>

Pieśń zagubionego serca

Część druga

Moment, w którym wszystko runęło

— No dalej, Rithion! Nie każ mi na siebie czekać! — Radosne pokrzykiwanie Avore niosło się po zamkowych korytarzach.

Książęta wybiegli z pałacu na skraj lasu ze śmiechem na ustach, nie zwracając uwagi na podążającego za nimi jak wierny cień Vartaara.

Kilka kroków za młodszym księciem biegł lekko Rithion, ze szczęściem w oczach i delikatnym uśmiechem na twarzy.

Czternastoletni następca tronu patrzył z miłością na swojego braciszka w błękitnej koszuli, którego jasne włosy były już nieco przydługie i na dodatek w kompletnym nieładzie.

— Trzeba będzie przyciąć ci te twoje kudły, bo matka się ciebie wystraszy — powiedział pod nosem, mimo że Avore nie mógł go usłyszeć przez dzielącą ich odległość.

Chłopcy dotarli na położony nad niewielkim jeziorem, kamienny most, będący wejściem na główny leśny trakt.

Zatrzymali się na chwilę, oglądając się na Vartaara niosącego niewielki piknikowy koc, by chwilę potem pomoc mu go rozkładać na świeżej trawie. Od śmierci króla ich matka przejęła na sie-



bie jego obowiązki, nosząc tytuł królowej regentki, przez co nie miała zbyt wiele czasu dla swoich dzieci, ale obiecała im, że niedługo na pewno się

pojawi, świętować ich wielki dzień.

Dzień, w którym Rithion kończył czternaście, a Avore dziesięć lat.

Urodziny książąt były jednym z tych nielicznych, beztrudnych dni, w które byli wolni od wszystkich lekcji i obowiązków.

Vartaar położył się na połowie koca, obserwując swoich królewskich podopiecznych spod leniwie przymkniętych powiek, podczas gdy ci biegali w pobliżu, nie zważając na skwar letniego przedpołudnia.

Avore wskoczył na kamienną poręcz mostu i z rozłożonymi szeroko ramionami skakał po niej na jednej nodze, cały czas się śmiejąc.

— Dobra, Avore, starczy. Bo zaraz coś ci się stanie. — Roześmiany Rithion nawet nie wierzył w swoje słowa.

W końcu Avore doskonale potrafił pływać, a odległość z mostu do wody wcale nie była taka wielka.

Na dodatek był przecież z nimi Vartaar, który na pewno nie dopuściłby do tego, by któremuś z książąt stała się krzywda.

Jednak pomimo tej wiedzy serce przyspieszyło w jego piersi, gdy Avore potknął się i zniknął pod wodą.

Przez pierwsze pół minuty szatyn ze spokojem oczekiwał błysku złotych włosów na powierzchni wody. Avore nie raz zostawał pod wodą, sprawdzając wytrzymałość swojego oddechu, co nie raz doprowadzało służbę do szaleństwa ze strachu.

Gdy minęła minuta, a po dziesięciolatku nadal nie było śladu, Rithion był już mocno zaniepokojony.

Po upływie półtorej minuty sam wskoczył do jeziora, by zobaczyć coś, co zmroziło mu krew w żyłach.

Jego malutki braciszek widocznie ostatkiem sił walczył o przeżycie, próbując wyciągnąć zaklino- waną nogę z potrzasku podwodnych rozmaitych odłamków.

Rithion może i był dobrym pływakiem, ale nie

był wystarczająco silny, by pomóc bratu, co zrozumiał po kilku nieudanych próbach.

Mijały już dwie minuty.

Wypłynął na powierzchnię i z całej mocy obolałych od wstrzymywania powietrza płuc krzyknął do Vartaara:

— Pomocy!

Zanim zdążył dokończyć, wojownik już był w wodzie, płynąc w stronę młodego księcia.

Trzy minuty.

Każde uderzenie serca było bolesne i powolne, gdy przez zasłonę łez osadzających się na rzęsach Rithion widział sylwetkę Vartaara, kładącego nieprzytomnego blondyna na brzegu i rozpoczynającego natychmiastową reanimację.

Następca tronu słyszał krzyk nadbiegającej matki, prawie zupełnie zagłuszony przez szum w uszach.

Wszystko potoczyło się tak szybko.

Trząsł się niekontrolowanie, stojąc z boku z szeroko otwartymi oczami, z których płynęły łzy, modląc się, aby nie usłyszeć słów, które chwilę potem zniszczyły cały jego świat.

— On nie żyje... Za późno — szepnął Vartaar, przerywając bezcelową już akcję ratunkową.

Dziki, bardzo głośny i wręcz zwierzęcy wrzask bólu wydobył się z ust Rithiona i trwał, nie mogąc wyrazić, chociaż części rozpaczliwej targającej ciemnowłosym chłopcem.

Krzyk narastał i nie ustawał.

Rithion znowu obudził się z krzykiem.

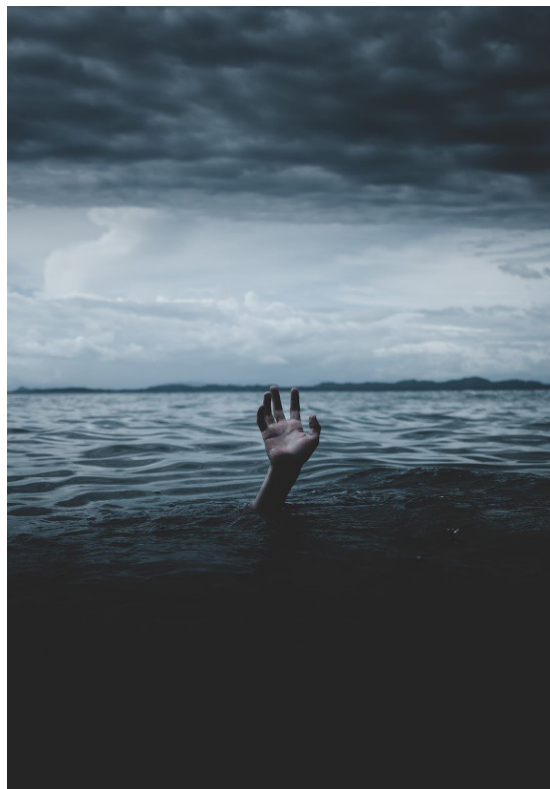
Był cały spocony, a w kącikach jego piwnych oczu, w tym momencie ciemnych i zamglonych, błyszczały łzy.

Próbował uspokoić przyspieszony oddech, jednak na próżno.

Otworzył spierzchnięte usta, szukając powietrza, jednak natrafił na pustkę. Zaczął się krztusić, walcząc o oddech i zatrzymanie ataku, aż drzwi jego komnaty cicho nie zaskrzypiały, wpuszczając do środka ciepłe światło świecy.

Cień Vartaara zatańczył w jej blasku na ścianie

i opiekun księcia, jak co noc usiadł na łóżku, zamykając chłopaka w silnym, ciepłym, niemalże



ojcowskim uścisku.

Jego spokój powoli przechodził na Rithiona, wyrównując jego oddech i pozwalając łzom polecieć po jego twarzy.

Książę trząsł się w spazmach rozpaczliwego łkania, a czarnowłosa mężczyzna z widocznymi pod oczami cieniami lekko kołysał się z nim w przód i w tył.

— Cicho, książę... Nie jesteś sam, nie ma obawy. Vartaar podał Rithionowi niewielki puchar z wodą i cierpliwie zaczekał, aż ten skończy pić i otrze łzy.

— Znowu miałeś ten sen, prawda? — spytał go ze współczuciem. — Minęły już trzy lata — dał łagodnie. — Może już czas-

— Nie. — Twardy głos siedemnastoletniego księcia przerwał nauczycielowi. — Avore nie zasłużył na taki koniec i nie zapomnę tego — wycedził, hamując szloch, a następnie spojrzał w oczy Vartaara z czystą rozpaczą. — On miał tylko dziesięć lat. Był jeszcze dzieckiem!

Starszy mężczyzna zacisnął szczękę, czując w sercu nieprzyjemne uczucie. Avore był ważny i dla niego, ale nie mógł sobie nawet wyobrazić, przez co przechodził teraz jego brat.

— Gdybym tylko zareagował szybciej, Vartaar... Minutę, może chociaż pół, to on by tu nadal był! To ja powinienem wtedy utonąć.

W książęcej komnacie rozległ się dźwięk uderzenia.

Rithion z niedowierzaniem w szeroko otwartych oczach patrzył na wściekłego Vartaara, rozcierając zaczerwieniony policzek.

— Co ty właściwie... Za co niby to było?! — parsknął oburzony.

— Najpierw tracę najlepszego przyjaciela, twojego ojca. Potem jego małe dziecko, znajdujące się pod moją opieką, a teraz to, które przeżyło się o to obwinia i życzy sobie śmierci! Ugryź się czasem w język i trochę pomyśl, zanim coś głupio palniesz — warknął rozwścieczony mentor przyszłego króla. — Nie tylko Avore był wtedy dzieckiem. Zrobiłeś wszystko, co mogłeś i jeżeli ktoś ma się o coś obwiniać, to ja!

Chwilę obaj siedzieli w milczeniu, pozwalając, by słowa wybrzmiały w ich głowach.

— Wybacz, wasza wysokość. Jest ci ciężko, rozumiem. Ale nie odwrócisz już tego, co się zdarzyło — dodał po jakimś czasie zboląłym głosem. Rithion spuścił wzrok na zaciśnięte na kołdrze ręce i westchnął głęboko.

— Może masz rację — przyznał niechętnie. — Jutro do niego pójde... Już najwyższy czas.

O świcie, gdy las dopiero się budził, a ptaki zaczęły swoje pierwsze pieśni, ciemnowłosa

książę przedzierał się przez zarośniętą ścieżkę, którą nie szedł od pewnego bolesnego wydarzenia.

Nigdy nie szedł tędy sam, nie chciał, ale obiecał sobie, że wyjdzie wszystkiemu na spotkanie.

W rękę ścisnął mały bukiet czerwonych goździków — ulubionych kwiatów Avore.

Po jakimś czasie zobaczył w końcu znajomy widok, za którym nieświadomie tęsknił przez całe trzy lata.

Widok na ocean, wysoka skarpa, rozłożysty, szumiący dąb, a pod nim kamienna tablica z inicjałami leżącej pod ziemią osoby i królewskim herbem.

To spodziewał się ujrzyć, ale zaszokowany zatrzymał się i wypuścił z rąk kwiaty, gdy zobaczył właśnie to, ale... Nie do końca.

Mógłby przysiąc, że widział znajomą, błękitną koszulę i złote włosy, a jednocześnie znajdujący się za nimi kamień i drzewo.

Półprzezroczyste widziadło, odwrócone plecami do Rithiona, pochylało się nad nagrobkiem i nuciło pod nosem kołysankę ich matki.

— A-avore? — Blondwłosa chłopczyk usłyszał widocznie szept księcia koronnego, bo odwrócił się w jego stronę z promiennym, tak znajomym uśmiechem, za którym szatyn tęsknił cały czas.

— Cześć, Rithion. Czemu płaczesz?

~ Rirey

Źródła grafik:

<https://freeartbackgrounds.com/?928,lake-landscape-background>

<https://unsplash.com/images/feelings/sad>

She drives me crazy

Czy zastanawialiście się kiedyś, dlaczego jako społeczeństwo powiewamy jak chorągiewki na wietrze raz, co raz zmieniając swoje zdanie? Czemu dążymy do przebywania w centrum

uwagi i liczymy się bardziej z czyimiś komentarzami niż z własną opinią? Dlaczego nasze serca krwawią wraz z odrzuceniem i czemu zemsta starcza na krótką metę? Czemu niektóre słowa i wspomnienia trwają i będą trwałe przy nas na zawsze, choć ktoś zranił nas bardziej niż

ktokolwiek kiedykolwiek wcześniej?

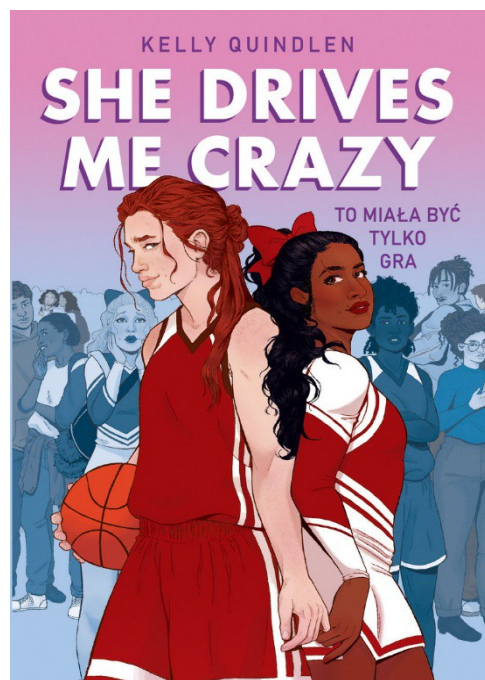
„She drives me crazy” to przerysowana, może nawet nieco karykaturalna komedia romantyczna, która wraz ze swym wątkiem enemies to lovers zabiera nas do miasteczka Babcia Earl, w którym czas staje w miejscu i wiecznie trwa Boże Narodzenie. Domy mogą śmiało kojarzyć się z laskami cukrowymi, a ludzie wraz ze swoimi indywidualnościami z pomocnikami świętego Mikołaja.

Gdzieś w samym jego środku żyje Scottie załamana i niemogąca pogodzić się z końcem swego toksycznego związku. Wyłożywszy całe swoje serce Tally, zapomniała zostawić sobie, choć jego cząstkę. Pusta i samotna sądzi, iż staje się problemem wciąż żyjąc marzeniami i wszystkimi chwilami, podczas których czuła się najpiękniejszą, wraz ze swą byłą partnerką. Czuje się niepełna, i niewystarczająca, by zasłużyć na jakąkolwiek miłość. Zatraca się w niepewności i najciemniejszych zakamarkach swojej duszy, aż w końcu tonie, krztusząc się we wszystkich wspomnieniach i nadziejach na przyszłość, które zgasły wraz z momentem, w którym została sama. W oczy kłuje ją fakt rozciągnięcia żałoby czy wraz ze wsparciem wszystkich kochających ją osób ma prawo rozciągać swe cierpienie w czasie? Nie puszczać jego nitki i wciąż żyć wpojonymi jej manipulacjami?

Jej stan przerywa Irene jej nemezis doprowadzająca ją do szału od czasu okrutnego żartu, którego skutkiem było odholowanie jej samochodu. Teraz z obopólnej winy doprowadzają do wypadku i są zmuszone wspólnie jeździć do szkoły. Żadnej z nich nie jest to na rękę, koniec końców zderzają się jak dwa odległe sobie światy. Czirliderka z pozoru płytka i wiecznie uśmiechnięta, wraz z niewidzialną koszykarką, której drużyna nie odnosi sukcesów. Różni je wszystko od pasji do gustu muzycznego, lecz łączy jedno cięty język i niezłomność ducha. Stopniowo dostrzegają swoje nawyki, pragnienia i rozterki duszy, choć wciąż zahaczają o nie głównie w kłótniach.

Odkrywają fakt, iż mogą sobie wzajemnie pomóc, lecz przez to muszą okłamać wszystkich wokół.

Ta książka jest jak stary amerykański film o nastolatkach, do którego z przyjemnością



wracamy, by zaznać na powrót tego komfortu i absurdu, który wywołuje pobłażliwy uśmiech na twarzy. Pięknie traktuje o pasjach i problemach głęboko zakotwiczonych w duszach. Nie wymaga wiele skupienia i idealnie poprawia humor. Nie jest wymagającą lekturą i idealnie nadaje się na jeden czy dwa przyjemne wieczory, podczas których tkwimy zakopani w kocach i wychylamy się by zaczerpnąć jedynie łyka kawy czy herbaty.

To opis drogi, którą musimy przeżyć, ujęty w proste słowa, które kryją za sobą wiele znaczeń. Widzimy w niej wartości, które zawsze powinny wiele dla nas znaczyć; rodzinę, przyjaźń i przede wszystkim samoakceptację. Bez tej ostatniej nigdy nikogo dojrzałe nie pokochamy, a jedynie uzależnimy się od jakiejś osoby.

Kmbj

Źródło grafiki:

<https://ecsmedia.pl/c/she-drives-me-crazy-b-iext121131249.jpg>

Zima

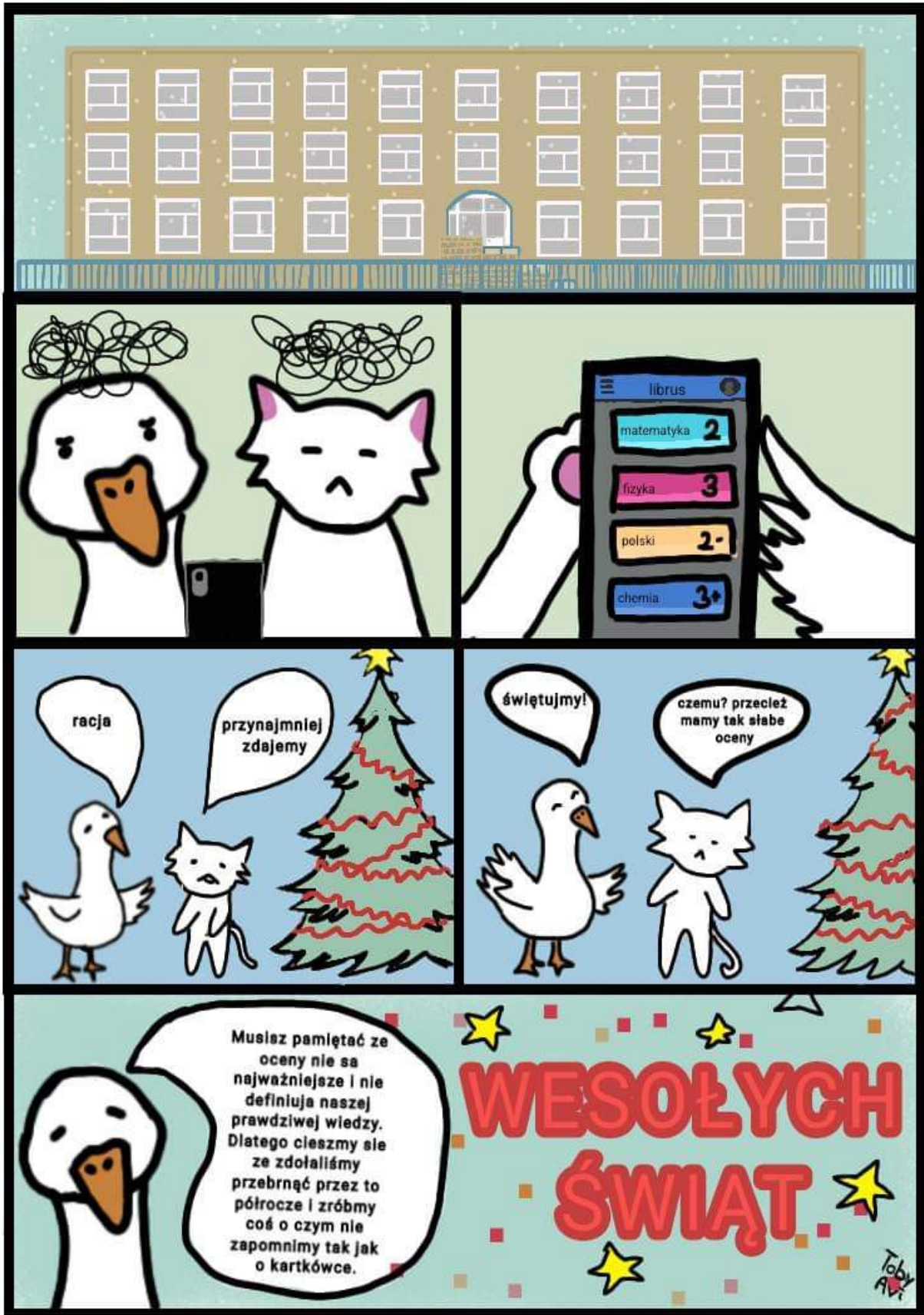
Na jej rzęsach osiadły płatki śniegu
W uszach dźwięczała muzyka
Nikt nie kroczył po ciemnych ulicach
Była sama.
Pośród wiecznie żyjącego miasta
Śmiechu szczerze rozbawionych ludzi
Czy tak się da?
Była sama
W płuca szczypał ją mróz wiatru
Była sama
Na policzkach miała soplek lodu
Była sama.
Trzęsły się jej dłonie i... całe ciało
Nie bez powodu
Była sama..
Sama
Jak palec
Wszędzie wokół biegały dzieci z rodzicami
Tworzyli całość
Jakąś przynależność
Chciała powrócić do tych czasów
Chciała roztopić swoje serce
Zanurzyć się w świątecznym kocu
Nie być dorosłą
Być dziecinną
A niezarażoną fałszem współczesnych czasów
Pośpiewać wieczne Last Christmas
Nieco kiczowate, może przereklamowane
Postanowiła, więc na powrót nauczyć się przebaczać
Zawierzyć w spełniającego marzenia
Świętego Mikołaja
Może to stek kłamstw
Lecz czy nie potrzebujemy ich by w ogóle wstać?



Kmbj

Źródło grafiki:

<https://i.pinimg.com/564x/90/2d/db/902ddb47105a9c0e76d1a53085d524f.jpg>



Propozycje kulinarne



KLUSKI Z MAKIEM

SKŁADNIKI:

- 300 g makaronu łazanki
- 800 g gotowej masy makowej z puszki lub domowej masy makowej

PRZYGOTOWANIE:

Makaron ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odcedzić na sitku. Do tego samego garnka włożyć masę makową i podgrzać ją mieszając. Dodać odcedzony makaron i całość delikatnie wymieszać. Nałożyć na talerze lub do jednego półmiska.

CIEKAWOSTKA:

Wiara w magiczną moc maku swoimi korzeniami sięga czasów przedchrześcijańskich, związanych z kultem przodków i przyrody. Mak symbolizował płodność i zapewniał kontakt ze zmarłymi, dlatego też musiał być wykorzystywany również do innych dań, np. popularnych klusek z makiem. Aby zapewnić domostwu i domownikom szczęście i urodzajne plony, trzeba było zjeść podczas wigilii chociaż jedną kluskę z makiem.



KOMPOT Z SUSZU

SKŁADNIKI:

- 500 g suszonych owoców (może być gotowa mieszanka lub pomieszane, suszone owoce tj. jabłka, gruszki, śliwki, morele)
- 2 litry wody
- miód lub cukier do smaku (opcjonalnie)
- ok. 4 goździków (opcjonalnie)
- 1 laska cynamonu (opcjonalnie)

PRZYGOTOWANIE:

Owoce przepłukać, przełożyć do dużego garnka i zalać 2 litrami wrzącej wody. Pozostawić na noc. Na drugi dzień doprowadzić do zagotowania. (Owoce gotujemy w tej samej wodzie, w której się moczyły). Dodać laskę cynamonu i goździki. Od zagotowania, gotować na małej mocy palnika ok. 30 minut. (Nie dłużej, aby owoce się nie rozpadły).

Sprawdzić smak. Gdyby kompot był za mało słodki, można posłodzić go miodem lub cukrem.

CIEKAWOSTKA:

Kompot z suszonych owoców ma dość specyficzny wędzony smak, ale idealnie nadaje się na kolację wigilijną, ponieważ doskonale wpływa na trawienie. Susz składa się zwykle z suszonych jabłek zapewniających zdrowie i miłość, śliwek odpędzających ciemne moce, i gruszek, które mają przynieść długie życie. W obrzędowości ludowej owoce symbolizowały vitalność, nieśmiertelność, odrodzenie.



Natalia Ziniewicz

Źródło:

<https://www.kwestiasmaku.com/przepis/kluski-z-makiem>

<https://kuchnia-domowa.pl/przepisy/napoje/soki-kompoty/>

GAZETKA LXXXVI LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO W WARSZAWIE

Zespół redakcyjny: Oliwia Borzęcka – kl. I e, Katarzyna Janiszewska – kl. I a, Martyna Łuczyńska – kl. III a, Małgorzata Pakuła - kl. III a, Weronika Słabik - kl. IV a, Helena Szepietowska – kl. I e, Julia Wosik – kl. I e, Natalia Ziniewicz – kl. II c.

Opiekunowie ze strony grona pedagogicznego: mgr Urszula Karolewska, mgr Anna Szymczak, mgr Agnieszka Mosoń.

Znajdziecie nas również w zakładce „O nas” →

„Gazetka szkolna” na stronie naszej szkoły

www.zoska.waw.pl