

Akademickie Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Dwujęzycznymi
im. prof. Zbigniewa Religi w Kutnie

ALO TIMES

grudzień 2020



SPIS TREŚCI

PULS SZKOŁY

- 4 | Kartki z kroniki ALO
- 9 | Nie bójcie się marzyć
- 11 | Święta u naszych najbliższych sąsiadów
- 13 | Ostracyzm w dobie pandemii

TOP 5

- 14 | 5 najdziwniejszych sportów na świecie

MEDSTREFA

- 16 | MedFreaks, vol. 2
- 16 | Covid-19 explained
- 17 | The strength of of our breath
- 18 | A small step ahead
- 18 | Pandemics over centuries
- 19 | Covid-19 treatment: Is it really working?
- 20 | Covid-19 vaccine as our artificial immunity
- 21 | Mental health during pandemic—"Prescription Birds"

MOIM ZDANIEM...

- 23 | Mój nocny maraton filmowy
- 23 | Polecam wieczór z Arturem
- 24 | Mistrzowie etno — krymianku

OKOLICE LITERATURY

- 25 | Noc pełna cudów /wigilijna bajka dla siostrzyczki/

MIĘDZY NAMI DZIEWCZYNAMI

- 26 | Ciasto wegańskie Majki

CORRIDA, CZYLI WALKA Z BYKAMI... JĘZYKOWYMI

- 27 | Rozmówki polsko-polskie
- 27 | Meandry polszczyzny

ZESPÓŁ

REDAKCYJNY NUMERU



(G)AL(O) Anonim
Zuza Jagodzińska
Basia Jaśkowiak
Gabrysia Kamińska
Oliwia Byczkowska
Wiktoria Kieszkowska
Bartek Wierzykowski
Maria Krupińska
Gabriela Nadolska
Aleksandra Suska
/ndr/
Julia Tulińska
Marysia Wawrzyńczak
Sylwia Gawrońska
Anna Kowalska /gościnnie/
Jakub Wojtczak—edycja



OD REDAKCJI



Kochani, do ostatnich dni przed publikacją nie byliśmy pewni, jaki ma być ten grudniowy numer ALO TIMES. Bo z jednej strony - pandemia i wszystkie jej tragiczne skutki, a z drugiej - Boże Narodzenie - najpiękniejsze święta w roku przynoszące radość wszystkim. I tym, dla których mają wymiar duchowy, płynący z religii chrześcijańskiej, i tym areligijnym, dla których choinka i opłatek są wyznacznikiem tożsamości kulturowej i narodowej. To wyjątkowe święta, bo budzą w nas uczucia często nieobecne w codziennym życiu. Miłość, życzliwość, empatię, chęć kontaktu i porozumienia z innymi.

I taki jest ten numer ALO TIMES. Trochę o Świętach, trochę o pandemii. No i oczywiście o tym, co dzieje się w szkole. A dzieje się dużo, mimo że uczymy się zdalnie.

Co poza tym? Jak zwykle: rekomendacje filmowe i literackie na długie zimowe wieczory, TOP, **MEDSTREFA**, z ciekawymi artykułami w języku angielskim, i inne. Gorąco zapraszamy do lektury w rodzinnej atmosferze Świąt Bożego Narodzenia.

Zastanawialiśmy się, jak ładnie - i zgodnie z naszymi szczerymi intencjami - zredagować świąteczne życzenia dla naszych Czytelników. Pomysłów było sporo, ale wszystkie przegrały z memem znalezionym w Demotywatorach.



Pal licha ortografię! To jest tak autentyczne i szczerze, że na pewno wypłynęło z głębi serca. Wklejamy więc mema i wszyscy się pod nim podpisujemy, życząc

wszystkim naszym Czytelnikom zdrowych, spokojnych Świąt w gronie najbliższych -

Redakcja ALO TIMES



KARTKI Z KRONIKI ALO

(G)AL(O) ANONIM

LISTOPAD - GRUDZIEŃ ANNO DOMINI 2020

Wykład i zajęcia online na Uniwersytecie Medycznym w Łodzi. 6 listopada. Po raz drugi w tym roku mieliśmy możliwość wejść w rolę studentów badających tajemniczy i fascynujący zarazem świat genetyki. Dowiedzieliśmy się, jakie są genetyczne predyspozycje do powstawania nowotworów. Wykład był bardzo ciekawy, ale naprawdę ekscytujące były ćwiczenia, polegające na analizie konkretnych przypadków na podstawie drzew rodowych. Określaliśmy prawdopodobieństwo zagrożenia danej osoby chorobą nowotworową, zlecaliśmy badania - jak lekarze. Te ciekawe zajęcia przygotowała dla nas Pani Doktor Edyta Borkowska. Dościliśmy też pracę domową „dla chętnych”. Kto poprawnie wykona wszystkie zadania, będzie mógł uczestniczyć w stażu w laboratorium. Gra warta świeczki dla tych wszystkich, którzy 10 (?) lat temu leczyli swoje miśki i lalki, a teraz marzą o białym fartuchu i stetoskopie zawieszonym na szyi...

#STOPFEJKFRIENDS. 18 listopada.

Uczniowie naszej szkoły zaangażowali się w pracę nad projektem edukacyjnym promującym walkę z nałogiem palenia papierosów wśród młodzieży.

Wymyśli taką historyjkę. „Ola to 17-letnia uczennica. Jak każda osoba w tym wieku ma swoją „paczkę”. A Ola ma nawet dwie. Po ciężkim tygodniu w szkole przychodzi pora na odreagowanie stresu i upragnione spotkanie z przyjaciółmi. Wyjście na kawę czy do kina to cotygodniowa tradycja. Co tydzień jest też ten sam problem. Pomiedzy dobrą zabawą z przyjaciółmi a Olą jest zawsze jedna przeszkoda. Widok znaku „ZAKAZ PALENIA” zamyka przed nią drzwi (dosłownie). A może łatwiej jest w domu? Ola powinna tu poczuć się pewnie. Niestety, nie wszyscy tolerują nałóg, któremu ona nie może się oprzeć, nawet podczas spotkania. Przyjaciele nie chcą poddać się wpływowi Oli. Fajna zabawa z czasem zamienia się w uciążliwy, „śmierdzący” problem, który dla przyjaciół jest nie do zaakceptowania. Z czasem, z dwóch posiadanych „paczek” Oli pozostaje tylko jedna. Niestety, ta papierowa.”

Efektem naszej pracy jest film, a także piosenka i teledysk.



Konkurs wiedzy o Patronie rozstrzygnięty!

19 listopada. Planowane w listopadzie Święto Szkoły musieliśmy ze względów pandemicznych odwołać. Udało się zrealizować jeden z jego elementów – Konkurs Wiedzy o Patronie. Tegoroczna edycja konkursu odbyła się pod hasłem „Zbigniew Religa – bohater naszych czasów”. Pierwsze miejsce zdobyła Marysia Wawrzyńczak z klasy II D. Przyznano również dwie równorzędne drugie nagrody dla Natalii Kusiak z I A oraz Oliwii Byczkowskiej z II A.

https://static.polityka.pl/_resource/res/path/d7/c2/d7c2ce9b-1699-4a80-adad-0cf3764bd1d8



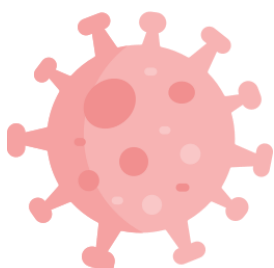
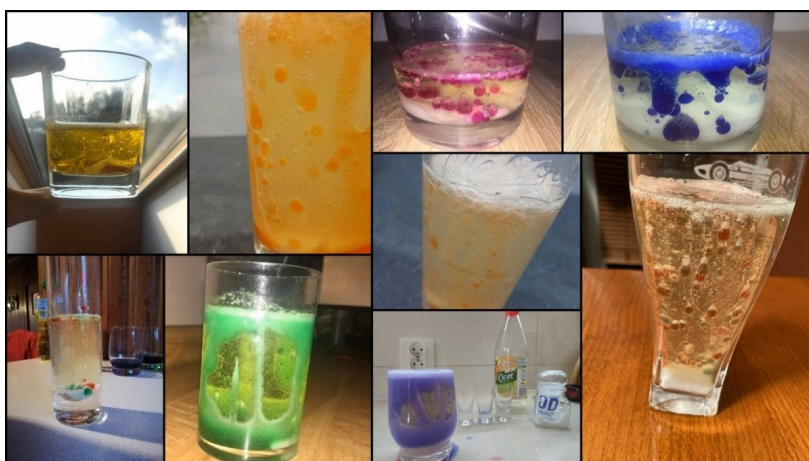
Dzień Życzliwości. 21 listopada.
Jaki byłby nasz świat bez życzliwości?
Trudno to sobie nawet wyobrazić.
Potrzebna jest nam wszystkim jak tlen.
Klasa 1A przygotowała fotorelację, którą
zamieściła na stronie internetowej
szkoły. Zdjęcia mówią same za siebie.



Nasze lekcje. Listopad. Jeszcze niedawno nasze zajęcia wyglądały tak:



A potem wprowadzono nauczanie zdalne. To nie to samo, ale... Okazało się, że takie lekcje nie muszą być nudne. Uczniowie z 1A w swoich mieszkaniach stworzyli „pracownie biologiczne” i wyizolowali DNA z cebuli, banana, kiwi. Również na lekcjach chemii wykonują w warunkach domowych doświadczenia, np. na lekcji o kwasach robili doświadczenie z wykorzystaniem roztworu kwasu etanowego i wodorowęglanu sodu. Brzmi „bardzo chemicznie”. A to po prostu ocet i soda oczyszczona. Ale było fajnie.



Wykład dr Edyty Borkowskiej. 20 listopada. To już kolejny wykład Pani dr Edyty Borkowskiej. Temat jak najbardziej na czasie, czyli SARS-CoV-2. Wykład bardzo ciekawy. Pozwolił nam poznać objawy zakażenia, rodzaje testów i sposoby ochrony przed koronawirusem.

Opolski Festiwal Nauki. 26 listopada.

Uczniowie klasy IID uczestniczyli w zajęciach warsztatowych z fizyki „Woda pod napięciem”.

Doświadczenia wykonywała Pani Krystyna Raczkowska-Tomczak. Uczestnicy mieli możliwość obejrzenia wielu bardzo ciekawych eksperymentów związanych z napięciem powierzchniowym.



Lekcje brydża sportowego. Listopad. Uczymy się grać w brydża online. W tajniki tego sportu wprowadza nas Pan Paweł Babecki - zapalony brydżysta. Zaczęliśmy naukę od podstaw, ale robimy postępy. A jak już wrócimy na dobre do szkoły, trzeba będzie chyba gdzieś ustawić stoliki do gry.



Dzień Wolontariusza. 5 grudnia. Szkolny Klub Wolontariusza SERCE ALO powstał we wrześniu tego roku. Do klubu należy 18 wolontariuszy. Pomimo pandemii udało się im zrealizować kilka projektów. To: *Marzycielska Poczta*, zbiórka nakrętek dla chorej Oliwii, pomoc dla Pana Tomasza – samotnego ojca piętki dzieci, zbiórka karmy dla zwierzątek z Czterech Łap. W planach mają dużo więcej działań. Dlaczego to robią?

Pomagam, bo dzięki temu świat staje się lepszy. Zuzia

Pomagam, bo jestem człowiekiem i lubię widzieć uśmiech na twarzach obdarowanych, a poza tym wierzę, że dobro zawsze wraca. Oliwia

Pomagam, bo pomaganie leży w mojej naturze. Julia

Lubię pomagać innym, ponieważ pomaganie pozwala mi być najlepszą wersją siebie. Sylwia

Jestem wolontariuszką, ponieważ uważam, że w życiu ważniejsze jest dawać a nie brać. Marysia

Warsztaty świąteczne online. 1-3 grudnia. Panie Małgorzata Rojewska i Elżbieta Byczkowska przygotowały bardzo fajne warsztaty. Każdy mógł się nauczyć, jak zrobić oryginalną choinkę, ozdoby choinkowe i inne elementy dekoracyjne.



Fryderyki 2020. 7 grudnia. Oliwia Byczkowska, Basia Cieślińska i Marysia Wawrzyńczak przyczyniły się do zdobycia wyróżnienia muzycznego, jakim są FRYDERYKI. W ramach projektu „CZESŁAW MOZIL I GRAJKOWIE PRZYSZŁOŚCI” wraz z chórem dziecięco – młodzieżowym Młodzieżowego Domu Kultury w Kutnie uczestniczyły w nagraniu płyty „Kiedyś to były Święta”. Płyta - cud!



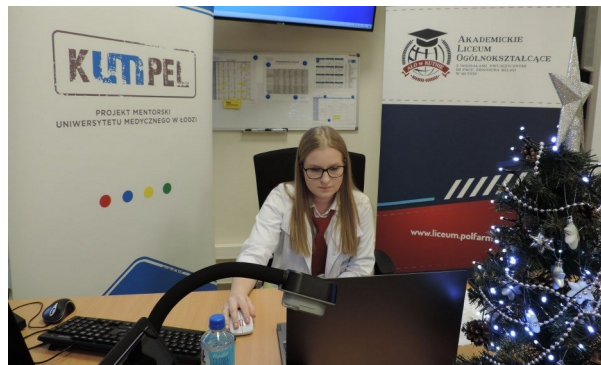
Noc nauki w ALO. 4 grudnia. Noc Nauki została zorganizowana w ramach Opolskiego Festiwalu Nauki. *Podróże komety po Układzie Słonecznym, Czy to meteoryt?, Człowiek a Kosmos, czyli jak Wszechświat wpływa na nas?* – to tylko niektóre ciekawe tematy.

Szczególną atrakcją było spotkanie z Mirosławem Hermaszewskim, który opowiadał o historii lotów w Kosmos, o swojej drodze do pierwszego lotu oraz o tym, jak to jest być w stanie nieważkości. Największe wrażenie na uczniach zrobił wykład Pana Waldemara Ogłózy i prezentacja obrazów aktualnego nieba.



KUMPEL. 8 grudnia. Właśnie zakończyła się trzecia edycja projektu mentorskiego Uniwersytetu Medycznego w Łodzi - KUMPEL. W poprzedniej edycji brała udział Maja Podziewska.

W tej - **Zuzia Jagodzińska**, która wraz z koleżanką z łódzkiego liceum badała wpływ nauki w Centrum Symulacji Medycznych na zdobywanie przez studentów umiejętności tzw. miękkich, niezbędnych w pełnieniu zawodu lekarza.



Mikołaj w koronie. 15 grudnia. Przyłączyliśmy się do akcji świątecznej pomocy dzieciom z domów dziecka „MIKOŁAJ W KORONIE”. Spełniłmy świąteczne marzenie szesnastoletniej Gabrysi.



Kolędowanie w ALO. 18 grudnia. Nasi szkolni artyści mają różne pomysły. Tym razem nagrali płytę z kolędami. W nagraniu uczestniczyli:

Bartosz Mrowicki – „Mizerna cicha” (pianino); Aleksandra Suska – „Lulejże mi, lulej” (śpiew); Maria Wawrzyńczak i Oliwia Byczkowska – „Kolęda dla nieobecnych (śpiew); Natalia Kusiak – „Jezus malusieńki” (gitara); Oliwia Byczkowska – „Ciemno tej nocy betlejemskiej było” (śpiew); Maria Wawrzyńczak – „Cicha noc” (skrzypce).



Świąteczne prezenty dla zwierząt. 18 grudnia. Zakończyliśmy zbiórkę dla „Czterech łap” w Żychlinie. To już druga nasza akcja na rzecz tego schroniska. Na pewno nie ostatnia.





NIE BÓJCIE SIĘ MARZYĆ...

Zuza Jagodzińska



Jak pewnie większość z was już wie, miałam możliwość brać czynny udział w III edycji Programu Mentorskiego Uniwersytetu Medycznego w Łodzi KUMPEL.

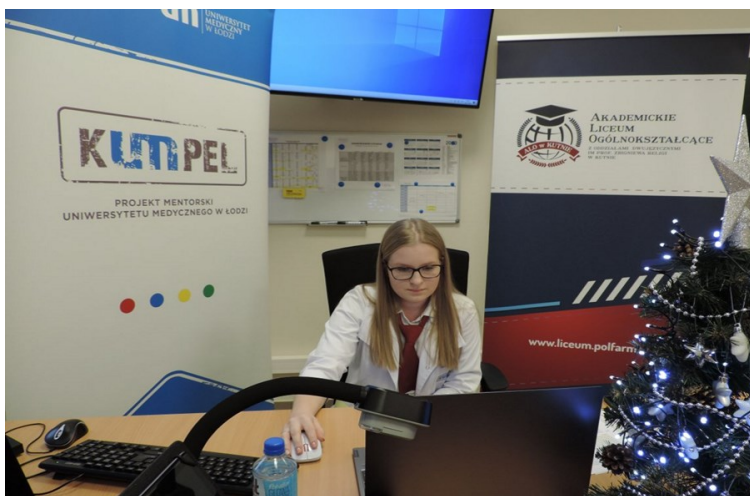


Wszystko zaczęło się 28 października 2020 roku. Wtedy właśnie stałam się częścią „zespołu żółtego”. Wraz z mentorkami - Panią dr Marią Bartczak i Panią dr Anną Rutkowską - oraz moją rówieśniczką Zuzanną Ignatowską zajęłyśmy się dość interesującym tematem, a nasze badania odbywały się w niezwykłym miejscu, jakim jest Centrum Symulacji Medycznych Uniwersytetu Medycznego w Łodzi. Celem naszej rocznej pracy było badanie wpływu symulacji medycznych na zdobywanie umiejętności niezbędnych do pełnienia zawodu lekarza. Staraliśmy się jak najbardziej profesjonalnie podejść to te-

go zadania. Mimo panującej pandemii nie zwolniłyśmy tempa i dzięki temu 8 grudnia 2020 roku mogliśmy pokazać większej publiczności wyniki naszej pracy.

Podczas prezentacji omówiłyśmy dokładnie, czym jest i gdzie się znajduje CSM, na czym polega symulacja i jak dokładnie wyglądały prowadzone przez nas badania. Opowiedziałyśmy także o tym, jakie kryteria wzięłyśmy pod uwagę przygotowując ankiety dla studentów oraz co najbardziej zaskoczyło nas podczas formułowania wniosków. Uczestnicy spotkania mogli także zobaczyć przygotowaną na tę okazję prezentację multimedialną.

Jak się okazało, symulacje, które odbywają się w CSM, zwiększają świadomość wagi umiejętności miękkich wśród studentów. Co więcej, pozwalają im także zrozumieć, jak ważna jest współpraca, na którą składa się przygotowywanie i planowanie działań, kierowanie i organizacja pracy w zespole oraz wymiana informacji między członkami zespołu. Wyciągnięte wnioski zaskoczyły nas, ale zarazem ucieszyły, gdyż wykazały dokładnie to, co zawarłyśmy w postawionej tezie.



CENTRUM
SYMULACJI
MEDYCZNYCH
UNIWERSYTET MEDYCZNY W ŁODZI



Jestem wdzięczna, że mogłam brać udział w projekcie, który w pewnym stopniu może przyczynić się do rozwoju nauki. Udowodniłyśmy, że symulacje są niezwykle ważnym etapem kształcenia przyszłych lekarzy i ratowników medycznych. Zależało nam na rzetelnym przeprowadzeniu badania, gdyż chciałyśmy pokazać, że warto zastanowić się, czy 10 godzin zajęć w CSM w ciągu tylu lat nauki to nie jest zbyt mało. Według naszej opinii, tak. Potwierdzają to m. in. słowa napisane przez studentów:

Wielka szkoda, że tego typu zajęć w toku studiów jest tak mało. Kadra wykładowców cechuje się wielkim profesjonalizmem, wiedzą i empatią.

Dla mnie osobiście KUMPEL był niezapomnianą przygodą. Dzięki niemu mogłam rozwinąć swoje umiejętności, pogłębić wiedzę, a także zobaczyć, na czym tak naprawdę polega praca zespołowa. Ludzie, których poznałam podczas trwania całego projektu, okazali się niezwykle mili, pomocni, życzliwi i otwarci. Zdobyte doświadczenie z pewnością wykorzystam w przyszłości do spełniania kolejnych marzeń i dążenia do następnych celów.

***NIE BÓJCIE SIĘ MARZYĆ, ROZWIJAĆ SWOICH SKRZYDEŁ
I SIĘGAĆ PO TO, CO POZORNIE NIEMOŻLIWE***





JAK ŚWIĘTUJĄ WIGILIĘ I BOŻE NARODZENIE SĄSIEDZI POLSKI?

Sylvia Gawrońska

Wszyscy znamy polskie tradycje związane z Wigilią i Bożym Narodzeniem. A jak wyglądają święta u naszych sąsiadów? Zobaczmy.

NIEMCY



Frohe Weihnachten!

Niemiecka Wigilia znacząco różni się od polskiej. Nie jest postna. Na stole znajduje się sałatka ziemniaczana oraz kiełbasa. Bardziej wystawny jest obiad w drugim dniu Świąt. Wtedy serwowana jest pieczona gęś faszerowana kasztanami i jabłkami. Podaje się ją z ziemniakami i czerwoną kapustą. Prezenty w Niemczech przynosi (w zależności od regionu) *Christkind* (Dzieciątko), *Weihnachtsmann* (Gwiazdor) lub *Nikolaus* (św. Mikołaj).



CZECHY



Veselé Vánoce!

Na czeskim stole wigilijnym podaje się zupę rybną lub grzybową, smażonego karpia z sałatką ziemniaczaną, chałkę wigilijną oraz czeski specjał - rogaliki waniliowe (vanilkové rohlíky). Pod talerzami umieszcza się łuski karpia, które mają wszystkim zagwarantować dostatek pieniędzy w przyszłym roku. **Nad stołem zawiesza się posrebrzane lub pozłacane gałązki jemioli, które przynoszą szczęście.**

Prezenty dzieciom prezenty przynosi Ježíšek (Jezusek).

SŁOWACJA



Veselé Vianoce!

Częścią wigilijnej kolacji na Słowacji jest opłatek spożywany z miodem (symbolem słodkiego życia) i czosnkiem (symbolem zdrowia). Uczestnicy Wigilii nie dzielą się opłatkiem a jabłkami lub—w niektórych domach —także orzechami włoskimi. Jako pierwsza na wigilijnym stole pojawia się kapustnica—słowacka wersja kapuśniaku, ale wzbogacona o kiełbasę z papryką. Na stół trafia też ryba, często pieczona wraz z sałatką ziemniaczaną oraz kompot z suszu. Kiedyś dzieci były obdarowywane przez Jezuska, teraz coraz częściej przez św. Mikołaja.





UKRAINA



щасливого Різдва!

Na Ukrainie prawosławną wigilię obchodzi się 6 stycznia. Nazywana jest „Świątym Weczir”, „Bahatym Weczir”, „Bahata Kutia” albo „Wilija”. Pod obrus wigilijny wkłada się siano, które zgodnie z tradycją ma znajdować się tam aż do święta Jordan. Wieczерę rozpoczyna się modlitwą, a następnie głowa rodziny składa życzenia wszystkim gościom, dzieląc się z nimi prosforą - specjalnym chlebkiem poświęconym w cerkwi. Na wigilijnym stole znajdują się m.in. gołąbki z kaszą gryczaną i ziemniakami, sos grzybowy, kompot z suszu, barszcz oraz kutia. Po kolacji młodzież zajmuje się zabawami i różnego rodzaju wróżbami. W dzień wigilijny chodzi się na cmentarz i zapala świece lub znicze na grobach bliskich.

BIAŁORUŚ



з Калядамі!

Na ulicach miast przed świętami króluje Dziadek Mróz. W towarzystwie Śnieżynki przynosi dzieciom prezenty w przedszkolach i w domach. Zostawia je pod choinką, a dzieci znajdują je 1 stycznia.

Białorusini, podobnie jak Ukraińcy, oficjalnie obchodzą Boże Narodzenie dwa razy. Zgodnie z tradycją katolicką Wigilia ma miejsce 24 grudnia, z prawosławną – 7 stycznia.

W domach, w których podtrzymuje się tradycje, w Wigilię podaje się barszcz lub zupę grzybową. Potem ryby, śledzie, dania z grzybów. Nie może zabraknąć kutii z kaszy jęczmiennej, kompotu z suszu i kwasu chlebowego.



LITWA



Linksmų Kalėdų!

Wigilia na Litwie wygląda bardzo podobnie jak w Polsce. Wraz z pojawieniem się na niebie pierwszej gwiazdki rodzina zbiera się przy stole nakrytym białym obrusem, pod którym znajduje się siano, i dzieli się opłatkiem. Na stole wigilijnym koniecznie muszą znaleźć się śledzie i potrawy rybne. Wigilię litewską trudno wyobrazić sobie także bez grzybów i makówek. Są to pierogi z ciasta drożdżowego nadziewane farszem z suszonych grzybów (mielonych i przesmażanych z cebulą i marchewką) lub makiem utartym z miodem albo cukrem.

Po kolacji wigilijnej śpiewa się kolędy, wręcza prezenty i idzie na Pasterkę.

ROSJA



Счастливого Рождества!

W wigilię Bożego Narodzenia, tzw. Soczelnik, prawosławni Rosjanie zasiadają do stołu, na którym jest 12 potraw. Głównym daniem jest tzw. soczywo, czyli kutia. **Rybej gospodynie przyrządzają w całości, np. zapiekaną łosyę. Pięknie wygląda i jest bardzo smaczna. Pozostałe potrawy przypominają te z polskiego wigilijnego stołu: są pierogi z różnym nadzieniem i kompot z suszu, nie ma jednak barszczu z uszkami. Bardzo popularne są w Rosji racuchy, bliny oraz bożonarodzeniowe kołacze (czyli pieczywo obrzędowe). Katolickie i prawosławne Boże Narodzenie niewiele się od siebie różnią, w obu obecny jest świąteczny stół, prezenty, zabawy, fajerwerki, a także choinka.**





OSTRACYZM W DOBIE PANDEMII

/ndr/



Niektórzy Polacy nie chcą robić testów w kierunku wykrycia zakażenia koronawirusem, ponieważ się boją. Czego?

„Obawiają się nie diagnozy, ale stygmatyzacji i problemów socjalno-bytowych” – powiedział prof. Krzysztof Simon w jednym z wywiadów.

Czym jest stygmatyzacja społeczna i wynikający z niej ostracyzm? Sięgnęliśmy do materiałów [Światowej Organizacji Zdrowia \(WHO\)](#).

CO TO JEST STYGMATYZACJA SPOŁECZNA?

Stygmatyzacja społeczna powstaje na skutek negatywnych skojarzeń łączących osoby lub grupy osób z konkretną chorobą. W przypadku nagłego wybuchu danej choroby, takie osoby mogą być etykietowane, dyskryminowane.

DLACZEGO COVID-19 POWODUJE TAK DUŻĄ STYGMATYZACJĘ?

Wg WHO, stopień stygmatyzacji społecznej obserwowanej w związku z epidemią COVID-19 spowodowany jest trzema głównymi czynnikami:

- 1) choroba jest nowa, z czym wiąże się wiele niewiadomych;
- 2) często boimy się nieznanego;
- 3) bardzo łatwo jest powiązać ten lęk z osobami spoza naszej społeczności, tzw. „innymi”. Poczucie zagubienia, zagrożenia i strachu w społeczeństwie jest zrozumiałe. Niestety, czynniki te podsycają szkodliwe stereotypy.

JAKIE SĄ SKUTKI STYGMATYZACJI?

Stygmatyzacja może:

- Zachęcać ludzi do ukrywania objawów choroby, aby uniknąć negatywnych skutków dyskryminacji;
- Zniechęcać do szukania natychmiastowej pomocy medycznej;
- Odwodzić od podejmowania zachowań prozdrowotnych.

JAK PRZECIWDZIAŁAĆ STYGMATYZACJI?

Jednym z ważnych czynników przeciwdziałających stygmatyzacji jest właściwy sposób mówienia o COVID -19 i chorych.

CO RADZI WHO?



World Health Organization



MÓW - rozmawiaj na temat nowej choroby koronawirusowej (COVID-19) rzeczowo, odwołując się do nauki i autorytetów naukowych.



NIE MÓW - nie łącz miejsc lub pochodzenia etnicznego zakażonych osób z samą chorobą. To nie jest „Wirus Wuhan”, „Wirus azjatycki”. Oficjalna nazwa choroby została specjalnie wybrana w sposób pozwalający uniknąć stygmatyzacji - „**co**” to korona, „**vi**” to wirus, a „**d**” to choroba (z ang. disease), 19, ponieważ choroba pojawiła się w roku 2019.



MÓW – o: „osobach, które mają COVID-19”, „osobach, które są leczone na COVID-19”, „osobach, które zdrowieją po COVID-19” lub: „osobach, które zmarły po zakażeniu się wirusem COVID-19”.



NIE MÓW - nie odnoś się do osób z chorobą jako „przypadków COVID-19” lub „ofiar”.



MÓW – o: „osobach, które mogą mieć COVID-19”.



NIE MÓW – o: „podejrzanych o COVID-19” lub „podejrzanych przypadkach”.



MÓW – o: ludziach, którzy „dostali” lub „zakazili się” COVID-19.



NIE MÓW – o: ludziach, którzy „przenoszą COVID -19”, „zakażają innych” lub „rozprzestrzeniają wirusa”, ponieważ sugeruje to celową transmisję i przypisuje winę. Używanie takiej terminologii stwarza wrażenie, że osoby z chorobą zrobiły coś złego.

Sposób, w jaki komunikujemy się, mówiąc o COVID -19, jest bardzo ważny, bo może wpływać na postawy innych. Tak więc:

- ✓ dziel się z innymi faktami, dokładnymi, rzetelnymi i praktycznymi informacjami na temat choroby,
- ✓ odrzuć mity i stereotypy,
- ✓ unikaj podsycania strachu i stygmatyzacji,
- ✓ starannie dobieraj słowa, mówiąc o pandemii i chorych.

Wszyscy jesteśmy w takiej samej sytuacji. Wszyscy jesteśmy zagrożeni, więc bądźmy empatyczni. Współczujemy, wspieramy, pomagamy. Nie stygmatyzujemy.

Pisząc ten artykuł, posilkowaliśmy się materiałami WHO zamieszczonymi w Internecie: https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/covid19-stigmaguide.pdf?sfvrsn=226180f4_2 Zaktualizowane: 24 luty 2020 - Wersja polska: Jakub Bil, Anna Szczegielniak © Światowa Organizacja Zdrowia 2020



5 NAJDZIWNIEJSZYCH SPORTÓW NA ŚWIECIE

Julia Tulińska



TOP 5

Wszyscy wiecie, że istnieje wiele dyscyplin sportowych, począwszy od tych popularnych, takich jak siatkówka czy piłka nożna, a kończąc na takich, o których istnieniu być może nie macie pojęcia. Przedstawiam 5 dyscyplin sportowych, które pewnie was zaskoczą.

1

BOKS SZACHOWY

Na pewno domyślacie się, że jest to połączenie boksu z grą w szachy, co może wydawać się dość dziwne. W pojedynku szachowego boksu zawodnicy rozgrywają 11 rund: 6 grając w szachy, zaś 5 boksując. W tym sporcie naprawdę może wydarzyć się wszystko, zarówno niespodziewany szach-mat, jak i bolesny nokaut.



https://pl.wikipedia.org/wiki/Szachowy_boks

2

PODWODNY HOKEJ

Jest to zdecydowanie nietypowe połączenie – dla płetwonurka i hokeisty. Ten niekontaktowy sport rozgrywany jest w basenie o głębokości 2-3 metrów. Dwie sześciuosobowe drużyny manewrują ciężkim krążkiem, aby dostać się do bramki przeciwnika.



https://pl.wikipedia.org/wiki/Podwodny_hokej



3 TOCZENIE SERA PO ZBOCZU

Toczenie sera jest to niezwykle sport z ponad 200-letnią tradycją, popularny w angielskim hrabstwie Gloucestershire.

Uczestnicy zabawy gonią okrągły, trzykilogramowy ser puszczone ze stromego wzgórza o długości 200 metrów. Wygrywa ten, kto pierwszy zbiegnie z góry i na samym dole chwyci ser.

Jest to niebezpieczny sport, okupiony wieloma kontuzjami. Większość zawodników po dotarciu na dół od razu poddawanych jest opiece medycznej. Wielu z nich trafia do szpitala z urazami kręgosłupa, złamaniami kości, skręceniami i stłuczeniami.



<https://poznajnieznane.pl/toczenie-sera/>

4 PODZIEMNY WINDSURFING I PODZIEMNY LOT BALONEM

Niektóre dyscypliny wydają się niemożliwe do zrealizowania, bo jak latać balonem pod ziemią? Otóż w wielickiej kopalni soli w 2000 roku wykonano pierwszy podziemny lot balonem – przy okazji bijąc rekord Guinnessa w tej kategorii. Lot odbył się w Komorze Staszica, 125 metrów pod ziemią. W 2004 roku Mateusz Kusznerewicz pływał na desce windsurfingowej po solankowym jeziorze położonym na Trasie Turystycznej. Brak wiatru nie był przeszkodą, bo żeglarza wspomagała ogromna dmuchawa.



<https://wiadomosci.wp.pl/podziemny-zezlarz>
<http://www.epopejabalonowa.pl/lata-10-te/2011-rok/tarnow-powraca/>

5 WALKA NA PODUSZKI

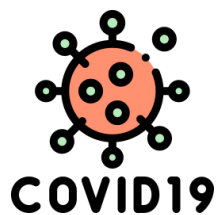
Z pewnością każdy zna tę zabawę z dzieciństwa, lecz na pewno nie wiedzieliście o istnieniu takiej dyscypliny sportowej. W walce, regulowanej skodyfikowanymi zasadami, biorą udział dwie lub trzy kobiety. Wydawałoby się, że to sport bezkontuzyjny. Tu jednak was zaskoczę. Zawodniczki często doznają skaleczeń, zadrapań i siniaków. Zdarzają się również poważniejsze urazy. Warto dodać, że jest to sport wyłącznie dla kobiet.



https://pl.wikipedia.org/wiki/Liga_Walk_na_Poduszki#/media/Plik:Pillowhit.jpg



MEDFREAKS, VOL. 2

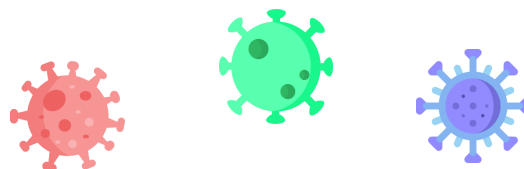


This issue is entirely devoted to COVID-19 and the coronavirus. First off, not only will you have a chance to find out who Jadwiga Szustrowa was (Bartek was really keen to let her 'speak') but thanks to Maria you will also learn what the most deadly pandemics were. Wiktoria will let you into the secrets of how our lungs work and Gabrysia will cast some light on the course of COVID-19 disease. Want some more? Here you are. Oliwia's and Gabi's articles on COVID-19 treatment and vaccine will surely give you some reassurance in this hard time. Ola's article on the psychological aspect of the pandemic is the icing on the cake.

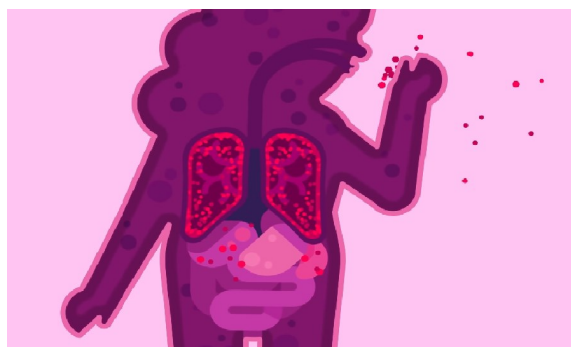
ENJOY!

COVID-19 EXPLAINED

Gabriela Kamińska, IIA



In December 2019 the Chinese government publicly **admitted**¹ that an unknown virus was **spreading**² throughout the country. Within a few months, it transformed into a global pandemic that turned people's everyday lives **upside down**³. Although the media are constantly repeating the World Health Organization's instructions regarding personal protection, the way how SARS-COV2 works is rarely mentioned. Let's cast some light on it then.



The infection spreads mainly through small **droplets**⁴. When the virus enters the body, it aims to attack **the lungs' epithelial cells**⁵. It penetrates these cells, **replicates**⁶ in them and finally destroys them to release new coronaviruses which are ready to invade more cells. The number of infected **tissues**⁷ grows rapidly and, after about ten days, the virus takes control of our **immune system**⁸. The cells that should protect our body from unwanted guests, **get confused**⁹ by the signals the coronavirus sends, and they start ordering healthy cells to kill themselves. It might re-

sult in permanent, **irreversible damage**¹⁰ which can cause a lifelong **failure of the respiratory system**¹¹. In most cases, after a few days, the immune system slowly gets back on its feet and kills the infected cells, clearing out the lungs. Most people suffering from COVID-19 will get through it with some **flu-like symptoms**¹² or with no signs of any disease at all.

However, some cases might become critical or even **fatal**¹³. The epithelial cells of those patients' lungs might never **recover**¹⁴ and so might the lungs' protective lining. It creates the risk of diseases started by bacteria which usually are not a significant problem. Unfortunately, the immune system is **too weakened**¹⁵ after the "battle" with the coronavirus to be able to face another infection. In this scenario, death is **very likely**¹⁶.



The world has never seen a virus like SARS-COV2, which makes it much more problematic to fight. This situation **requires collective social responsibility**¹⁷ from everyone. If we do not want to lose billions of lives due to the pandemic, we have to **respect all the principles**¹⁸. The world's future is now in our hands.

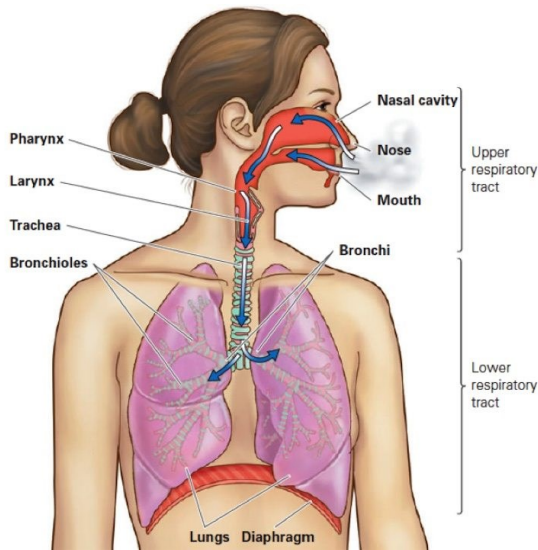
DICTIONARY: ¹przysiąc, ²rozprzestrzeniać się, ³do góry nogami, ⁴drobinki/kropelki, ⁵komórki nabłonkowe płuc, ⁶namnażać się, ⁷tkanki, ⁸układ odpornościowy, ⁹być zdezorientowanym, ¹⁰nieodwracalne szkody, ¹¹niewydolność układu oddechowego, ¹²objawy grypopodobne, ¹³śmiertelne, ¹⁴wyzdrowieć, ¹⁵zbyt osłabiony, ¹⁶bardzo prawdopodobne, ¹⁷wymaga zbiorowej odpowiedzialności społecznej, ¹⁸przestrzegać zasad

Photo source: <https://www.youtube.com/watch?v=BtN-goy9VOY>



THE **STRENGTH**¹ OF OUR BREATH

Wiktoria Kieszowska, IIA



The **respiratory system**² is the network of organs and tissues that help you breathe. It includes **the airways**³, **lungs**⁴ and blood vessels which are responsible for spreading **oxygen**⁵ all over your body with the aid of a **pigment**⁶ - haemoglobin.

Breathing starts when you **inhale the air**⁷ into your mouth or nose where there are tiny hairs called **cilia**⁸ which are filtering air pollution and dust. The oxygen travels through two openings of the airways - the mouth and **the nose cavity**⁹ which are met at **the pharynx**¹⁰. Then the air goes through **the trachea**¹¹ whose walls are **strengthened by stiff rings**¹² to keep it open. At the bottom the trachea divides into the left and right air tubes called **bronchi**¹³ which connect the lungs. In the lungs there are smaller bronchi and even smaller tubes called **bronchioles**¹⁴, which are ended with **alveoli**¹⁵ where the exchange of oxygen and carbon dioxide takes place.

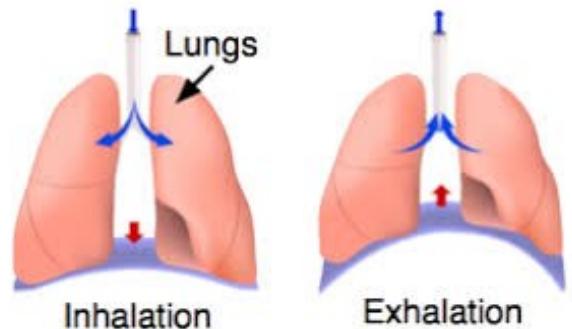
Our **breathing rate**¹⁶ varies depending on age, health and physical activity. Usually **at rest**¹⁷ people breathe more slowly and take deeper breaths - adults 12 times per minute on average and **toddlers**¹⁸ around 20. During activities your muscles need more oxygen because you work harder thus your **respiratory rate**¹⁹ goes up from 45 to 60 times per minute.

Inhalation

When you breathe in, your **diaphragm**²⁰ is getting bigger and bigger and **stretches down**²¹. It creates a **vacuum**²² which causes an **influx of the air**²³ into your lungs.

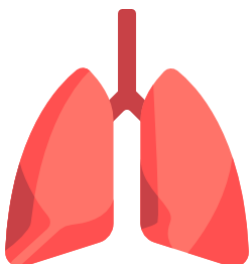
Exhalation²⁴

Your diaphragm **relaxes upwards**²⁵ and pushes the air out of the lungs.



FUN FACTS:

- 1) The left lung tends to be smaller than the right one to accommodate the heart which is located on the left side of the body.
- 2) Breathing allows you to take in the oxygen your cells need and **expel carbon-dioxide**²⁶ waste. However, when you exhale, you also breathe out a lot of water.
- 3) There's always some air present in your lungs. You have a small amount of air, called **residual volume**²⁷ which always stays inside your lungs. This is important because it prevents your smaller airways and alveoli from **collapsing**²⁸.



DICTIONARY: ¹siła, ²układ oddechowy, ³drogi oddechowe, ⁴płuca, ⁵tlen, ⁶barwnik, ⁷wdychać powietrze, ⁸rzęski, ⁹jama nosowa, ¹⁰gardło, ¹¹tchawica, ¹²wzmocnione sztywnymi pierścieniami, ¹³oskrzela, ¹⁴oskrzeliki, ¹⁵pęcherzyki płucne, ¹⁶częstość oddechów, ¹⁷w stanie spoczynku, ¹⁸małe dzieci, ¹⁹częstość oddechów, ²⁰przepona, ²¹rozciąga/rozszerza się w dół, ²²próżnia, ²³napływ powietrza, ²⁴wydech, ²⁵rozluźnia się w górę/ku górze, ²⁶wydalać dwutlenek węgla, ²⁷objętość zalegająca, ²⁸zapadnięcie

Photo sources:

http://www.sciencequiz.net/newjcsience/jcbiology/mixed/Respiration/inhale_exhale.htm

<https://gohighbrow.com/respiratory-system/>



A SMALL STEP AHEAD

Bartek Wierzykowski, II A

Right now we are facing a **life-threatening**¹ illness of the airways and lungs - COVID-19. It is **giving us a really hard time**². Because of it we have to **appreciate**³ the medical staff doing their best to treat us and save our lives. It's also worth remembering those who, in the past, **dedicated their lives**⁴ to treating lung diseases, e.g. **tuberculosis**⁵. One of them was a Polish doctor, Jadwiga Szustrowa.



She was born in Tomaszów Mazowiecki on March 4th 1890. She had studied medicine in Kraków and in 1910 she moved to the university in Geneva where she **got her degree**⁶. In 1923 she came back to her homeland and settled down in Łódź. Then her so-called 'mission' started. She **established**⁷ an antituberculosis clinic for children and also worked as a school doctor, as she believed the **youngsters**⁸ deserved the best you could get and that all children had the right to be healthy. In 1944 she was arrested and placed in Ravensbrück **concentration camp**⁹. However, she had more luck than her first husband who died in prison. After the **release**¹⁰ in 1945 she came back to Łódź and as soon as possible she got back to work. As helping others was her passion, she kept on fighting with tuberculosis. Doctor Szustrowa published numerous books on how to fight tuberculosis and drew up **guidelines**¹¹ for ill people how to stay safe and build up their immunity. She was the head of the antituberculosis clinic in Łódź as well as an inter-

national consultant. Jadwiga Szustrowa, known for her **accomplishments**¹² and dedication, **was awarded many medals**¹³ for her **contributions**¹⁴ and **commitment**¹⁵ to her job and passion. The city of Łódź decided to put up a **memorial**¹⁶ on the tenement house where she had lived to commemorate her.

Thanks to people like Jadwiga Szustrowa, a new life and a better future can be considered even in the worst-case scenarios. Following her example, we are quite likely to **succeed in combating**¹⁷ COVID today. I **take my hat off**¹⁸ to her knowledge, passion and dedication. I do believe people like her can change the world because when you do something with passion and commitment, it becomes much greater than whoever would have thought.



Photo source: cybra.lodz.pl

DICTIONARY: ¹zagrożający życiu, ²dawać się we znaki, ³doceniać, ⁴poświęcić czemuś życie, ⁵gruźlica, ⁶ukończyć studia, ⁷założyć, ⁸młodzi ludzie, ⁹obóz koncentracyjny, ¹⁰uwolnienie, ¹¹wytyczne, ¹²osiągnięcia, ¹³odznaczona wieloma medalami, ¹⁴wkład, ¹⁵zaangażowanie, ¹⁶tablica pamiątkowa, ¹⁷odnieść sukces w walce, ¹⁸podziwiam/chylę czoła

PANDEMICS OVER CENTURIES

Maria Krupińska, IIA



Nowadays we are living **in the eye of the storm**¹ - an **ongoing**² pandemic, but are we the first ones to deal with it? Of course not. Pandemics accompanied humanity from the earliest times. They were often the reason for a high **mortality rate**³ among people and animals because pathogens such as viruses and bacteria attack and **spread**⁴ from one organism to another very easily. There were a lot of pandemics throughout the history of the world.

Photo source: <https://allthatsinteresting.com/plague-doctors>



One of the first pandemics but certainly not the first one was Antonine **Plague**⁵. It is commonly known that it developed in 165 on the Roman Empire's territory. The entire plague took about 5 million people's lives and it was caused by **the smallpox virus**⁶. Donald Robertson - a scientist as well as a writer, claims that one of the **victims**⁷ was **the emperor**⁸ - Marcus Aurelius. Over 1000 years later, around in 1350, another disease called the Black Death or **the Great Plague**⁹ struck. It was one of the three major epidemics in history. It was caused by **Yersinia pestis**¹⁰ and spread all over Europe. **It is evaluated**¹¹ that this plague killed 30-60% of the then European population. It took almost 200 years for the situation to return to normal. Although in the Middle Ages people didn't care much about personal hygiene, doctors wore special clothes covering the body and face while visiting the sick. In the early 20th century, another pandemic **broke out**¹² at the end of the First World War. It is called the Spanish flu or **Spanish influenza**¹³ and it lasted from 1918 to 1920. It was caused by an extremely dangerous variant of the H1N1 flu virus. The war made **the spread**¹⁴ of the disease much easier. It made more people die from the flu than because of the war.

Over the years pandemics have **occurred**¹⁵ unexpectedly in people's lives. There were a lot of them and each was different in a way. However, they all **claimed millions of lives**¹⁶...



Photo source: <https://www.hellozdrowie.pl>

DICTIONARY: ¹w oku cyklonu, ²trwająca, ³odsetek zgonów, ⁴przenosi/rozprzestrzenia się, ⁵zaraza/dżuma, ⁶wirus ospy prawdziwej, ⁷ofiary, ⁸cesarz, ⁹wielka plaga dżumy, ¹⁰pałeczka dżumy, ¹¹szacuje się, ¹²wybuchła, ¹³grypa hiszpanka, ¹⁴rozprzestrzenianie się, ¹⁵pojawiać się, ¹⁶pochłonąć miliony ofiar

COVID-19 TREATMENT: IS IT REALLY WORKING?

Oliwia Byczkowska, IIA



Source: <https://www.independent.co.uk>

lives. The most commonly used drug is Remdesivir - an antiviral medicine, first used during the Ebola epidemic. The National Institutes of Health determined that Remdesivir reduced **the recovery time**⁵ in Covid-19 patients who were hospitalized. On the other hand, some experts say that Remdesivir does not lower the number of deadly cases and it can even put patients at an increased risk of being **connected to a life-supporting machine**⁶.

Although COVID-19 **vaccine**¹ has just been **released**², for about a year doctors and scientists have been treating patients suffering from the disease in some other ways. There have been many different ideas of how to do that, which medicines to use or combine to achieve the best possible results. In this article I want to focus mainly on the **treatment**³ implemented in Poland.

People with mild symptoms are mostly advised to rest and drink lots of water. However, if they start to feel slightly unwell, they are encouraged to take **antipyretics**⁴ such as ibuprofen or paracetamol.

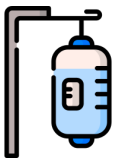
The case is getting a bit harder when it comes to people whose symptoms are severe and who fight for their



Source: <https://europeanbloodalliance.eu>

When people **recover from COVID-19**⁷, their blood contains antibodies that their bodies produced to fight the coronavirus and help them get well. Antibodies are found in **plasma**⁸, a component of the blood. **Convalescent plasma**⁹ has been used to treat a variety of illnesses from **measles**¹⁰ to polio, **chickenpox**¹¹, and **SARS**¹². In the current situation, the plasma from a recovered patient is given by transfusion to a patient who is suffering from COVID-19. The **donor's**¹³ antibodies may help the patient fight the illness, possibly **shortening the length**¹⁴ or reducing the **severity**¹⁵ of it. Nevertheless, it is **crucial**¹⁶ for the donor to be perfectly healthy, otherwise, this can be even deadly.

These are just the most popular ways of treating the disease. Certainly there will be much more to come yet. Let's hope the vaccine will work out fine and we will soon **get back to normal**¹⁷.



DICTIONARY: ¹szczepionka, ²wypuszczona na rynek, ³leczenie, ⁴leki przeciwgorączkowe, ⁵czas dochodzenia do zdrowia, ⁶podłączony do respiratora, ⁷zdrowieć po przejściu COVID-19, ⁸osocze, ⁹osocze ozdrowieńców, ¹⁰odra, ¹¹ospa wietrzna, ¹²zespół ciężkiej niewydolności oddechowej, ¹³dawca, ¹⁴skrócić długość, ¹⁵intensywność/dotkliwość, ¹⁶istotne, ¹⁷wrócić do normalności

COVID-19 VACCINE AS OUR ARTIFICIAL IMMUNITY

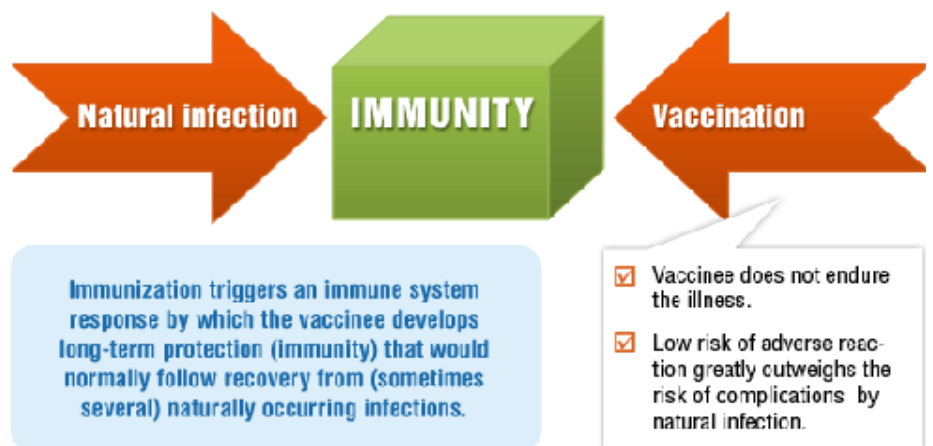
Gabriela Nadolska, IIA



Immunity¹ is the body's natural defense system which protects us against viruses, bacteria, parasites or fungi. When a certain pathogen infects the body, our immune system **triggers**² our antibodies which mark specific **germs**³ to be removed, then attacks and finally destroys them.

After the first **encounter**⁴ with a specific pathogen, our memory cells develop the ability to provide us with a long-lasting immunity to this pathogen, often for life. Then, our body can **recognize**⁵ pathogens which they encountered before faster and more effectively. It means that if a person is **exposed to**⁶ the pathogen in the future, their immune system will be able to **respond immediately**⁷, preventing an illness. Yet, there are some other ways to **acquire immunity**⁸ to a pathogen - by **breast-feeding**⁹, during pregnancy from the mother to her baby and by vaccination.

Natural infections and vaccines ensure a very similar result — immunity, but the person who receives a vaccine will not suffer from a **full-scale disease**¹⁰ and its potential **life-threatening**¹¹ complications. That's why scientists around the world have been trying to prepare a vaccine for COVID-19.

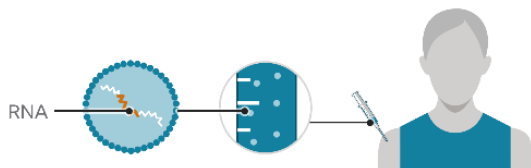


www.who.int

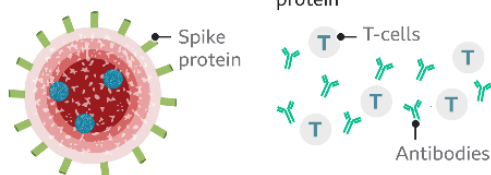


How an RNA vaccine works

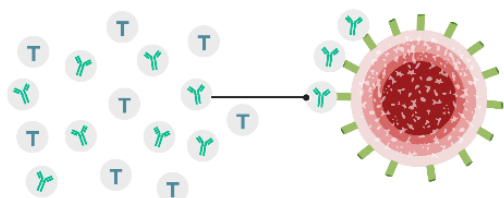
- ① Scientists take part of the virus's genetic code and turn it into a vaccine that is injected into the patient



- ② The vaccine enters the cells and tells them to produce the coronavirus spike protein
- The body's immune system reacts, produces antibodies and activates T-cells to destroy cells with the spike protein



- ③ If the patient later catches coronavirus, the antibodies and T-cells are triggered to fight the virus



Source: www.bbc.com

One of the vaccines which has successfully passed the final phase of testing and is **approved for use**¹², was developed by Pfizer and BioNTech. They created a new type of vaccine called the RNA vaccine. Thanks to this only a tiny fragment of the RNA of the coronavirus is used. It contains information about the protein that our body must neutralize. The immune system will start to produce **appropriate**¹³ antibodies whose job is to stop the virus from **multiplying**¹⁴ and protect us against the disease. Then, our immune system 'remembers' this **response**¹⁵ and activates it when a need arises. This process is presented in the picture.

A few days ago a mass vaccination against COVID-19 with Pfizer-BioNTech vaccine began in the UK. The first person to **receive the vaccine**¹⁶ was a 90-year-old woman. In the near future we will be able to see whether the vaccines are effective and, which is of utmost importance, whether they are safe. Are **YOU** going to get vaccinated?

DICTIONARY: ¹odporność, ²wyzwalać, ³zarazki/drobnoustroje, ⁴zestknięcie, ⁵rozpoznawać, ⁶narażony na atak, ⁷reagować błyskawicznie, ⁸nabywać odporność, ⁹karmienie piersią, ¹⁰choroba w pełnej postaci, ze wszystkimi objawami, ¹¹zagrożający życiu, ¹²zatwierdzony do użytku, ¹³odpowiednie/właściwe, ¹⁴namnażanie, ¹⁵reakcja/odpowiedź, ¹⁶otrzymać szczepionkę

MENTAL HEALTH DURING PANDEMIC — "PRESCRIPTION BIRDS"

Aleksandra Suska, IIA



<https://www.toledolibrary.org/blog/mental-health->

- in India, 66% of women and 34% of men experienced psychological stress

To make matters worse⁵, the quarantine might increase the level of gender-based violence, anxiety disorder, post-traumatic stress disorder⁶ and substance addiction⁷.

Since the **quarantine**¹ started, the whole world has stopped. Everyone **got stuck**² in their homes not knowing when it all will go to an end. Unfortunately, the coronavirus affects not only our physical health but also our psyche.

As the United Nations Organization reported:

- in Spain, 77% of children have difficulty concentrating, 39% feel **anxiety**³ and 31% feel lonely,
- in Great Britain, 32% of young adults observed **deterioration**⁴ of their mental health,

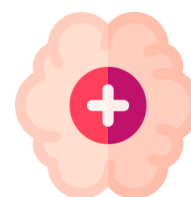


During the pandemic we have to remember that our mental health is as important as the physical one. There are a couple of ways to take care of our mental health. One of these was tested by a psychiatrist dr Sławomir Murawiec and an ornithologist prof. Piotr Trojanowski. Their studies have shown that contact with nature **satisfies two crucial human needs**⁸. First of all, it makes us feel safe and **stabilizes our mood**⁹. Secondly, it gives us the feeling of freedom and allows us to forget about daily problems. They also proved that watching birds and trying to **recognize**¹⁰ them is a perfect **brain workout**¹¹ and it significantly improves our memory. The truth is that nature will never work as an antidepressant but it does **improve our mood**¹², **cognitive functions**¹³ and boosts our energy. That's why we can call birds "prescription birds".



There are also many different ways of taking care of our **psyche**¹⁴. The first step is to normalize our feelings and allow everyone to feel what they do feel. We have to remember that during a pandemic:

- it might be hard to take care of our duties,
- we might feel lonely and **powerless**¹⁵,
- we might think that we are **wasting our time**¹⁶,
- or, which might be strange for some people, we might feel better than before.



Other **steps which can be taken**¹⁷ to take care of our mental well-being is:

- finding time for yourself and doing things that make you happy,
- talking to your friends, family or anyone who might help you survive this hard time,
- if possible, **making an appointment**¹⁸ with a psychologist, counsellor,
- **avoiding information overload**¹⁹; it is important to know some basic things like what **precautions**²⁰ were implemented, but you don't have to know everything,
- doing some sports,
- eating healthily and getting enough sleep,
- pursuing your passions and hobbies or finding some new ones,
- letting yourself relax and listen to your emotions (remember that there aren't any good or bad emotions, everything you feel is important and you have the right to feel it this way).

As you can see, the pandemic has a **huge impact**²¹ not only on our physical health but also on our mental health. Remember that for everyone this situation might be different. If we are kind, helpful and support one another, maybe we will be able to **decrease the level of distress**²², at least **to some extent**²³.

Dictionary: ¹kwarantanna, ²utknąć, ³lęk, niepokój, ⁴pogorszenie, ⁵co gorsza, ⁶zespół stresu pourazowego, ⁷uzależnienie od środków odurzających, ⁸zaspokajać dwie istotne ludzkie potrzeby, ⁹stabilizować nastrój, ¹⁰rozpoznać, ¹¹trening mózgu, ¹²poprawia nasz nastrój, ¹³funkcje poznawcze, ¹⁴psychika, ¹⁵bezzadny/bezsilny, ¹⁶marnować czas, ¹⁷działania, które możemy podjąć, ¹⁸umówić się na wizytę, ¹⁹unikać nadmiaru informacji, ²⁰środki ostrożności, ²¹ogromny wpływ, ²²zmniejszyć rozpacz/strapienie, ²³do pewnego stopnia



Photo sources: <https://www.thekimfoundation.org/blog/may-is-mental-health-awareness-month/>;
<https://www.voicesofyouth.org/blog/importance-mental-health>



MÓJ NOCNY MARATON FILMOWY...

Anna Kowalska



Pierwszy odcinek obejrzałam przypadkiem. Gdzieś mignęła mi zajawka serialu, a ponieważ nic innego w oko mi nie wpadło, obejrzałam. I stało się. Przysłałam się do ekranu i jednej nocy obejrzałam wszystkie odcinki. Zarwać noc, żeby obejrzeć serial o... szachach?

Wiedziałam wprawdzie, jak wygląda szachownica, umiałam nawet nazwać figury, ale... to tyle. Do dziś. Bo obejrzałam serial „**Gambit królowej**”. Powiem tak - poziom emocji większy niż w kinie akcji.

To ambitna, momentami zabawna, opowieść o dorastaniu, samotności, uzależnieniach, geniuszu, szaleństwie i przede wszystkim – o pięknym sporcie. Bohaterką serialu jest Beth Harmon, która jako kilkuletnia dziewczynka trafia do sierocińca. Samotna, zagubiona, nawiązuje więź z równie samotnym dozorcą, grywającym sam ze sobą w szachy. Mężczyzna szybko dostrzega, że ma do czynienia z szachowym geniuszem - samorodkiem. I tak, od pierwszych partii rozegranych w szkolnej piwnicy, zaczyna się kariera Beth. Nie spodziewajcie się jednak kolejnej wersji „american dream”. Losy bohaterki komplikuje uzależnienie od leków na uspokojenie, które podawano dzieciom w sierocińcu. Nie będę streszczać serialu. Powiem tylko, że wszystko zaczyna się od regionalnego turnieju, a ostatecznym celem młodej szachistki jest pokonanie arcymistrza - Wasilija Borgowa. Z zapartym tchem śledziłam karierę Beth - sukcesy i porażki. Kibicowałam jej od samego początku. Obserwowałam kolejne rozgrywki, wierząc, że da radę.

Ale jest jeszcze coś, co mnie urzekło w tym filmie - piękno sportu, w którym nie liczy się siła mięśni ale intelekt. I zachowanie zawodników, którzy potrafią w chwili klęski zachować klasę i okazać szacunek przeciwnikowi. Przez moment miałam wrażenie, że szachy to ostatnia dyscyplina sportu, w której jest miejsce na szlachetną rywalizację. Przez moment, bo właśnie przeczytałam na Onecie artykuł o aferze, w której niechlubną bohaterką jest młoda polska szachistka. No i czar prysł... Ale i tak gorąco polecam ten serial.

POLECAM WIECZÓR Z ARTUREM

Basia Jaśkowiak



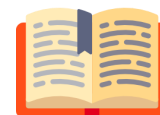
www.filmweb.pl

Święta Bożego Narodzenia mają w sobie magiczną moc otwierania serc i wydobywania z nich niezliczonych pokładów radości. Często wspominamy czas, kiedy jeszcze jako dzieci czekaliśmy w oknie na świętego Mikołaja, a wcześniej piekliśmy dla niego ciasteczka. Jeżeli brakuje wam tej dziecięcej magii Świąt, to koniecznie zarezerwujcie sobie jeden wieczór na obejrzenie filmu „**Artur ratuje Gwiazdkę**”.

Film miał premierę w 2011 roku, ale dopiero teraz pojawił się na Netflixie, co znacznie zwiększyło jego popularność. Znajdziecie w nim wprawdzie zupełnie inną wizję warsztatu Mikołaja (przypomina gigantyczną fabrykę połączoną z unowocześnioną stacją NASA), elfów (tajnych agentów) czy sań (wyglądających jak statek kosmitów). ale także znane i kochane przez nas reńfery ciągnące sanie - tym razem takie prawdziwe. A to za sprawą syna świętego Mikołaja - Artura, który stawia sobie za cel dostarczenie prezentu dla dziecka przypadkiem pominiętego przez jego tatę.



Bajka ma wszystko, czego potrzeba, by spędzić cudowny świąteczny wieczór – animację, która cieszy oczy i lekki humor gwarantujący ciepły uśmiech. Żeby jeszcze bardziej umilić sobie seans, wystarczy dodać: kubek gorącej czekolady, talerz pierniczków i kogoś do towarzystwa. W Święta wszyscy powinniśmy dzielić się radością, a porcja, którą zyskacie dzięki obejrzeniu „Artura ratującego Gwiazdkę”, wystarczy dla całej rodziny.



MISTRZOWIE ETNO - KRYMINAŁU

/ndr/

W najbliższym czasie czeka nas dużo wolnych dni, które można przeznaczyć na lekturę. Gorąco polecam książki Małgorzaty i Michała Kuźmińskich.

Kim są autorzy? Ona – antropologiem kultury, on – dziennikarzem. Razem stworzyli specyficzny gatunek literatury kryminalnej. Ich utwory nazwano etno - kryminałami. „Śleboda”, „Pionek”, „Kamień” i „Mara” to książki, które czyta się jednym tchem.



Wartka i trzymająca w napięciu akcja. Trochę zwariowani bohaterowie – antropolozka Anka Serafin i dziennikarz śledczy Sebastian Strzygoń. Miejsca akcji: Podhale, Górny Śląsk, Sądecczyzna, Małopolska. Różne środowiska, różne problemy i konflikty. Są oczywiście zbrodnie – jak w każdej powieści kryminalnej, ale... No właśnie. Jest coś, co wyróżnia książki Kuźmińskich spośród innych. Oddaję głos autorom.

(...) jak każda dobra powieść, tak i powieść kryminalna powinna z jednej strony w realistyczny i sugestywny sposób opisywać „świat przedstawiony” z całym jego skomplikowaniem i odcieniami szarości, a z drugiej strony angażować czytelnika wartką akcją, intrygą, która będzie ciekawa i frapująca. I będzie służyć do powiedzenia czegoś więcej, niż tylko że ktoś kogoś zabił a ktoś inny to odkrył.”/M. Kuźmiński/.

„Nas nie interesuje zbrodnia jako zbrodnia, jako jakieś ekscytujące wydarzenie, te rozbryzgi krwi, jakieś tajemnicze zagadki. Nas interesuje zbrodnia jako wydarzenie, które rozrywa więzi społeczne.” /M. Kuźmińska/

W każdej powieści Kuźmińskich współczesność łączy się nierozzerwalnie z przeszłością. I tak np. zbrodnia w Murzasichlu („Śleboda”) budzi upiory z przeszłości - poznajemy nieznane fakty z historii Podhala. Podobnie jest w „Pionku”, „Kamieniu” i „Marze”.

Polecam. To nie będzie stracony czas.

Cytaty : https://dziendobry.tvn.pl/a/malgorzata-i-michal-kuzminscy-zdradzaja-kulisy-swojej-pisarskiej-pracy-nie-jest-tak-ze-jestesmy-idealnie-zgranym-zespolem?utm_source=paste&utm_medium=paste&utm_campaign=paste



Oliwia Byczkowska

NOC PEŁNA CUDÓW /wigilijna bajka dla siostrzyczki/



W malutkiej wiosce otoczonej wysokimi górami i lasami mieszkała mała dziewczynka - Anulka. Kiedy miała niespełna roczek, zaginęli jej rodzice, którzy opuścili dom w poszukiwaniu pracy gdzieś w dalekim świecie. Minął rok, potem drugi i kolejne lata, a rodzice nie wracali. Dziewczynka mieszkała w małej chatce ze swoją babunią, którą bardzo kochała. Wszystko robiły razem: zbierały grzyby, szukały orzechów, odbywały górskie wędrowki. Ale pewnego ranka babunia się nie obudziła. Anulka siedziała przy niej i płakała tak głośno, że pod chatkę zbiegły się leśne zwierzęta. Widząc łagodny uśmiech na ustach zmarłej babuni, dziewczynka pomyślała: „Muszę poszukać sobie przyjaciół. Tego chciałyby moja babunia”. I opuściła chatkę.



Był grudzień, więc zabrała ze sobą grubą babciną chustę i lampion, który oświecał jej drogę. Szła przez gęsty las, topiąc swe małe nóżki w zaspach śniegu. Nagle na skraju lasu ujrzała paśnik dla zwierząt. Przemarznięta ułożyła się wygodnie na sianie. „Och, babciu” - westchnęła, wtulając się w chustę. I zasnęła, śniąc o ukochanej babuni. Obudziło ją ciepłe światło. Ujrzała przed sobą kobietę o długich, złotych włosach. Ta, widząc przestraszoną dziewczynkę, zapytała: „Co tu robisz sama?”. Anulka, jękając się, odparła: „Chciałabym znaleźć przyjaciół, bo nie mam już nikogo”. Kobieta wyjęła spod płaszcza wielką szklaną kulę. „Ojej, to wróżka!” - pomyślała dziewczynka. Czarodziejka, spojrzawszy w kulę, powiedziała: „Nim nastanie dzień Wigilii, znajdziesz przyjaciół, ale przed tobą długa droga. Musisz wykonać trzy zadania”. Dziewczynka wysłuchała poleceń wróżki i udała się w drogę.

Pierwsze zadanie wydawało się proste. Musiała tylko dotrzeć przed zmrokiem do mostka biegnącego nad strumykiem. Biegła, potykając się o ukryte pod pierzyną śniegu korzenie drzew. Siarczasty, grudniowy mróz odbierał jej siły. Kiedy ujrzała mostek, krzyknęła z radością: „Udało się!”. Ale w tej samej chwili nagle pojawiła się przed nią czarownica z wielkim nosem, w czarnym kapeluszu na głowie. „Dawno nie gościłam u siebie małych dziewczynek. Będziesz moją córeczką”. Chwyciła małą i zamknęła ją w ciemnej, zimnej izbie. Anulka zaczęła głośno płakać. „Zaraz nadejdzie zmrok, a ja nie wykonałam swojego zadania” - żaliła się. Nagle usłyszała dziwny dźwięk. To dwie pracowite myszki wygryzły dziurę w drewnianych drzwiach. Kiedy pojawiły się w środku, jedna z nich odezwała się mysim, piskliwym głosem: „Chodź, mamy mało czasu. Musisz się przecisnąć przez tę dziurę”. Anulka była bardzo drobna, więc bez problemu przecisnęła się przez otwór. Uciekała, ile sił w nogach. Zatrzymała się dopiero za mostkiem. Nadszedł czas na drugie zadanie.

Na wysokim wzgórzu rosły jagody mające uzdrawiającą moc. O tej porze roku można było je znaleźć tylko w jednym miejscu – na samym szczycie. Anulka ruszyła w drogę, a wtedy rozpętała się śnieżna burza. Pioruny łamały gałęzie, a wiatr targał drobne ciało dziewczynki. Łzy Anulki zamieniały się w lodowe kule. Bezradna, schowała się pod krzakiem pokrytym czapą śniegu. Była głodna, zziębnięta i przestraszona. Zawinęła się w babciną chustę i szepnęła: „Babciu, tak bardzo chciałam dotrzeć do celu”. W tej samej chwili poczuła na policzku ciepły powiew i zobaczyła obok siebie rudą sarnę. „Chcesz znaleźć jagody? Znam ścieżkę, którą bezpiecznie dojdiesz na wzgórze” - powiedziała. Anulka w skupieniu podążała za sarną i nawet nie dostrzegła, że burza ustała. Gdy dotarła na szczyt wzgórza, jej zmarznięte paluszki zerwały tyle jagód, ile dała radę zawinąć w chustę swojej babuni.



Zostało ostatnie zadanie. Dziewczynka miała udać się do chatki za wielkim jeziorem. Mieszkał tam mały, chory chłopczyk i to dla niego były te jagody. Anulka nie poddawała się, choć brakowało jej sił, jednak tuż przy jeziorze ogarnęło ją przerażenie. „Jak mam dostać się na drugi brzeg? Przecież woda jest lodowata. Zamarznię!” - zapłakała. Bezradna, zmęczona, usiadła na brzegu jeziora i w grudniowych promieniach słońca zasnęła. „Obudź się!” - usłyszała przez sen. Otworzyła oczy. Na wielkim kamieniu obok niej siedział biały orzeł. „Jak mogę ci pomóc?” - zapytał. Anulka opowiedziała mu swoją historię, po czym ptak chwycił dziewczynkę - kruszynkę w swe ogromne szpony i pofrunął na drugi brzeg. Anulka odnalazła samotną chatkę, a w niej ujrzała małego, chudego chłopczyka, który leżał bez ruchu w wielkim łóżku. „Jestem Anulka i chcę ci pomóc - wyszeptwała - ale jak mam to zrobić?”. Wtedy przypomniała sobie mikstury swojej mądrej babuni. Utała zebrane jagody, dodała kilka kropelek miodu i malutką łyżeczką podawała chłopcu lekarstwo.



Zbliżała się noc. Gdzieś we wsi ludzie zbierali się przy wigilijnych stołach i śpiewali kolędy. Zmęczona Anulka usnęła z głową opartą o poduszkę, na której leżał chory chłopiec. Kiedy się obudziła, ujrzała wpatrzone w nią jego wdzięczne oczy. Szczęśliwa, w pierwszej chwili nawet nie zauważyła, że przez okienko chatki zaglądali: wróżka, sarna, orzeł i dwie małe myszki - jej nowi przyjaciele. Wigilia to noc pełna cudów!

MIĘDZY NAMI DZIEWCZYNAMI



CIASTO WEGAŃSKIE MAJKI

/ndr/

Świąteczny stół bez tradycyjnego makowca? Nie do przyjęcia! No dobrze, ale gdyby obok niego na paterze znalazło się ciasto wegańskie? I w dodatku pyszne? Spróbujcie!



CIASTO:

- * 2 szklanki mąki
- * półtorej szklanki cukru
- * 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- * 4 - 8 łyżek kakao
- * 1/2 szklanki oleju
- * około 1 szklanki wody (trochę „na oko” - konsystencja powinna przypominać kisiel)
- * cukier wanilinowy
- * można dodać płaską łyżeczkę cynamonu



PRZYGOTOWANIE:

Przesianą przez sitko mąkę zmiksować z olejem i wodą. Dodać cukier, proszek do pieczenia, kakao, cukier wanilinowy.

Można dodać dżem, ale ja robiłam bez. Polecam wrzucić trochę pokrojonych orzechów włoskich, skórkę mandarynki, rodzyнки lub żurawinę.

Wszystko piec 40 minut w piekarniku (180 - 200 stopni). Ciasto poleć polewą po lekkim ostudzeniu. Można je ozdobić motywami świątecznymi (kremem z tubki namałować choinkę, bombki itp.)

POLEWA:

Wymieszać 1/4 szklanki gorącej wody, 2 łyżki cukru, 1 łyżkę kakao.

SMACZNEGO!



CORRIDA, CZYLI WALKA Z BYKAMI... JĘZYKOWYMI

ROZMÓWKI POLSKO - POLSKIE

Marysia Wawrzyńczak



Niby wszyscy porozumiewamy się tym samym językiem, a jednak zrozumieć nas – młodych - to wielka sztuka! Podobno twórcy aplikacji służącej do nauki języków obcych postanowili przyjrzeć się slangowi polskiej młodzieży, ale czy to ma sens? Chyba nie. Bo to, co go wyróżnia, to nieustanna zmienność i kreatywność. Bardzo szybko reagujemy na to, co dzieje się wokół nas, uwielbiamy przekształcać zwroty powszechnie znane, wprowadzać nowe, tworzyć neologizmy. A im mniej zrozumiałe, tym lepiej!

Oto krótki test. Dedykuję go Rodzicom i Nauczycielom. Sprawdźcie, co mówimy za Waszymi plecami.

Bardzo lubimy prankować, masno fest coś odjaniepawlić. Czasem jednak musimy kogoś disować, zwłaszcza kiedy ktoś zachowuje się jak prawdziwy dzban lub rak albo jest lamusem. Oczywiście, że nie spędzamy całego naszego życia przy komputerze, chodzimy też AFK, a wtedy bawimy się na wixie. Teraz, w czasie koronaferii jest to może trudniejsze, ale - chilera, ogarniamy spotkania on-line. Imo, nasze życie towarzyskie może nie kwitnie, ale epicko będzie wreszcie wrócić do normalności.

Dla tych, którzy nie zrozumieli, „co autor miał na myśli” słowniczek polsko – polski:



☺ **prankować** - żartować ☺ **masno fest** - grubo ☺ **coś odjaniepawlić** - odwalić ☺ **disować** - udzielić ciętej riposty ☺ **dzban lub rak** - osoba dziwna i oceniana jako głupia ☺ **lamus** - osoba mało lubiana ☺ **AFK** - „away from keyboard” – z dala od klawiatury ☺ **na wixie** - na imprezie ☺ **chilera** - spokojnie ☺ **Imo** - „in my opinion” – moim zdaniem ☺ **epicko** - super, kozacko

Tak więc, drodzy dorośli, poszerzyliście swój zasób słów, ale nie cieszcie się za bardzo. Już wkrótce te słowa wydadzą nam się nudne, więc stworzymy nowe.

MEANDRY POLSZCZYZNY

/ndr/



Wszyscy wiemy, że język polski ma wiele odmian. Nie będziemy tu robić wykładu, bo wszyscy wiedzą o chodzi (było na lekcjach). Ale czasami coś nas jeszcze zaskakuje...



ZAGADKA 1. Co to za przedmiot?

Mechaniczno – kinetyczny generator momentu obrotowego z naprowadzaniem trzonkowym o działaniu impulsacyjno – punktowym.



ZAGADKA 2. Czym zajmuje się mężczyzna, który w tej chwili

„dokonuje obróbki aquatermicznej ceramiki, aluminium i stali w warunkach ograniczonej autonomii”?

REDAKCJA PROSI O NIENADSYŁANIE ODPOWIEDZI.

