

MARGINES.TL.KRAKOW.PL

GAZETA SZKOLNA ZSŁ

MARGINES

MAJ 2022

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY
NAKŁAD WŁASNY



MICHAŁ
REUSS

W numerze:

- 2 Wampiriada w ZSŁ
- 2 „To już jest koniec...”
- 4 Dzień Europy
- 5 Pragnienie lata
- 5 Tona zeszytów i sarta papierów - smutna rzeczywistość, którą można zmienić
- 6 Integracja na tip-top
- 7 Dziecinada
- 7 Jak rozmawiać z każdym?
- 9 Kolarstwo górskie
- 9 Opiniotwórczość idoli
- 10 Krewetki nie tylko na talerzu
- 11 Chwila ciszy
- 12 Kobiety nauki: Rita Levi-Montalcini
- 12 „These Violent Delights” Chloe Gong - recenzja
- 13 Chore ambicje
- 13 Zagraniczne przyprawy

Wampiriada ZSŁ

Michał Reuss

W tym roku, pierwszy raz po przerwie, Samorząd Uczniowski zorganizował w naszej szkole Wampiriadę, czyli akcję honorowego krwiodawstwa. Obyła się ona 26 kwietnia 2022 r. Naszym celem było zebranie jak największej ilości krwi, której zapasy wyczerpują się w krakowskich szpitalach.



Na wolontariuszy czekały stanowiska zlokalizowane w świetlicy Internatu Zespołu Szkół Łączności. Chętnych było wielu - zgłosiło się 58 uczniów. Należy pamiętać, że krew może oddać tylko osoba zdrowa, pełnoletnia, posiadająca ważny dokument tożsamości ze zdjęciem i numerem PESEL. Każdemu z dawców zbadano poziom hemoglobiny, żeby sprawdzić, czy nie ma anemii. Potem wolontariusze rozmawiali z lekarzem, aby wykluczyć przeciwwskazania zdrowotne do oddania krwi. Jednorazowo można oddać do 450 mililitrów. Cały zabieg trwa około 10 minut i przeprowadza się go z zachowaniem wszelkich środków ostrożności.

Gazeta Szkolna ZSŁ

Redakcja w składzie:

Grzegorz Majgier (red. naczelny),
Michał Dudnik (skład),
Piotr Baciór, Michał Reuss, Patrycja Kalisz, Maria Stapor,
Olimpia Grabczak, Szymon Gajda, Michał Karp, Karol Kaczmarczyk, Kacper Dąbrowski, Maciej Lisik

Opieka/konsultacja/korekta:

mgr Bogusław Bogusz

e-mail: margines@tl.krakow.pl

www: margines.tl.krakow.pl



Podczas Wampiriady zebraliśmy 20650 mililitrów krwi. Z dumą mogę stwierdzić, że nasza społeczność, jak zwykle, dała radę. Ofiarowaliśmy innym najcenniejszy lek ratujący ludzkie życie. Dziękuję wszystkim wolontariuszom i organizatorom akcji za ofiarność. Pamiętajmy, że „Człowiek jest wielki nie przez to, co ma, lecz przez to, czym dzieli się z innymi”.

„To już jest koniec...”

Czyli kilka słów od naszych Maturzystów

Kacper Dąbrowski

Poprosiłem kilku tegorocznych Absolwentów, żeby odpowiedzieli na parę pytań, które mają być podsumowaniem ich nauki w ZSŁ. Ich opinie przeczytacie poniżej.

Jak oceniasz swoje przygotowanie do matury?

- Swoje przygotowanie do matury oceniam na poziomie optymalnym, lecz z przedmiotów ścisłych, jak matematyka, nie czuję się pewnie i daję przestrożę dla wielu uczniów, że lepiej się przyłożyć wcześniej do nauki i systematycznie robić zadania, a nie na ostatnią chwilę.

- Dobrze. Możliwe, że zdalne były lekkim problemem, ale mimo tego nauczyciele zadbali o nasze przygotowanie, więc jestem spokojny.

- Uważam, iż jestem dobrze przygotowany do matury. Nasza szkoła trzyma wysoki poziom nauczania już od wielu lat, ja również opuszczam szkołę przekonany, że tak właśnie jest.

Dlaczego akurat kierunek elektronik?

- Od dzieciństwa pamiętam, jak z moim dziadkiem i tatą wspólnie naprawialiśmy wiele urządzeń elektronicznych i jaką frajdę mi to sprawiało. Dlatego poszedłem na ten kierunek.

- Na początku, gdy przyszedłem do tej szkoły, nie lubiłem matematyki i fizyki i nie miałem pojęcia o elektronice, dostałem się po prostu z przypadku. Po jakimś czasie zobaczyłem, że jest to bardzo ciekawe i sprawia mi ta praca i nauka dużo przyjemności.

Ile czasu poświęciłeś na naukę do matury?

- Zdecydowanie za mało, ale czuję się pewnie i mam nadzieję, że dostanę się tam, gdzie chcę.

- Zacząłem się uczyć, jak większość moich kolegów, pod koniec 4. klasy i uczymy się do dziś, bo ogrom materiału czasami nas przeraża.

- Powiem tak, można było więcej. Ale mimo tego uważam, że zrobiłem wiele. Szczególnie z polskiego oraz matematyki.

- Nie tak dużo jakbym sam chciał. Lecz jestem dobrej myśli i mam nadzieję, że dam z siebie wszystko w najbliższym czasie.

Czy nauczyciele z ZSŁ są pomocni dla maturzystów?

- Większość nauczycieli stara się nas dobrze przygotować i zwracać uwagę na najistotniejsze rzeczy na egzaminie. Są bardzo pomocni i organizują lekcje wyrównawcze gdy mamy jakieś braki.

- Wiadomo, jak to jest. Niektórzy tak, inni nie. Osobiście miałem szczęście do tych, którzy uczyli najważniejszych przedmiotów i bardzo się z tego cieszę.

- Wielu nauczycieli maturzystów traktuje z pełnym zrozumieniem. Na zajęciach z przedmiotów niematuralnych mieliśmy możliwość uczenia się na przedmioty, które są dla nas bardzo ważne.

Czy boisz się wejścia w dorosłość?

- Nie, nie boję się. Myślę że nauczyciele jak i wychowawcy w dużym stopniu pozwolili mi wejść w świat dorosłości.

- Nie. Jestem zdania, iż ta szkoła idealnie przygotowuje do życia, ponieważ jej środowisko zmienia się dość dynamicznie z przyjaznego na, czasami, toksyczne lub delikatniej, niebezpieczne. A właśnie takie jest dorosłe życie, nazywane często wielką niewiadomą.

- Oczywiście, że tak. Bardzo często myślę o tym, że nie będę już się widywał codziennie z moimi kolegami z klasy jak i z nauczycielami, których zdążyłem po tych 4 latach bardzo polubić. Te czasy już nie wrócą, ale pozostaną w mojej pamięci na długie lata. Patrzę w przyszłość z podniesioną głową, pamiętając wszystkie dobre jak i złe momenty, które przeżyłem w tej szkole.

Co byś zmienił w tej szkole, jeżeli byś za parę lat został jej dyrektorem?

- Szczególnie zachęciłbym dziewczyny, żeby wybrały tę szkołę, ponieważ chciałbym pokazać, że profil elektronik czy informatyk nie jest tylko dla chłopaków. Jako dyrektor zrobiłbym zapasy papieru toaletowego na najbliższy rok, tak dla pewności.

- Zrobiłbym dodatkowe sale praktyczne, lepiej wyposażone. Ta szkoła jest tak dobrze wyposażona, że nie potrzebuje wielkich zmian.

- Wprowadziłbym obowiązek używania dezodorantu przez męską część uczniów. Oczywiście mniej żartobliwie myślę, że chciałbym sprawić, by zajęcia zawodowe odbywały się w bardziej praktyczny sposób, umożliwiając uczniom poznanie prawdziwego oblicza ich przyszłego zawodu, a nie tylko suchej teorii.

Jaką masz przestrożę dla obecnych uczniów ZSŁ?

- Przede wszystkim trzeba lubić to co się robi więc moją przestrożą jest to że jeśli jest się w tej szkole dla przymusu to nie ma po co dalej tego ciągnąć.

- Moją przestrożą jest to, żeby się uczyć systematycznie i żeby starać się wyciągnąć z wiedzy jak najwięcej. Jeżeli nie zrobimy tego za wcześniej, to później będzie to się ciągnęło przez całe życie. Lepiej teraz ciężko pracować i się uczyć, a w przyszłości ta nauka może się zwrócić, nawet z nawiązką.

- Zaczynajcie myśleć o tej szkole jak o pracy. Wymagajcie dużo od siebie, ale nie zapominajcie też wymagać od innych.

- Przebijajcie buciki. Wietrzcie salę, z której wychodzicie (bo czasem się robi niedobrze jak wchodzi się do sali w której siedziało 35 chłopów). Doceniajcie przyjaciół, których zdobędziecie w czasie szkoły, mogą się założyć, że często uratują wam skórę.

Czy twój wybór kierunku do szkoły wyższej różni się od kierunku, na który poszedłeś w ZSŁ?

- Poszedłem na kierunek biochemia i myślę, że to dobry wybór. W ZSŁ byłem na profilu elektronik i jest to duży przeskok jeśli chodzi o materiał, ale myślę, że dam sobie radę.

- Nie wybrałem kierunku ogólnego elektronika, tylko coś powiązanego, żeby móc posługiwać się pojęciami ze szkoły średniej, a nadal robić coś innego. Wybrałem mechanikę samochodową.

- Wybrałem profil matematyka i myślę, że jest to dobry wybór, zważając na moje przygotowanie do matury z matematyki jak i to, że przez całe cztery lata lubiłem się jej uczyć.

- Podczas kształcenia w szkole doszedłem do wniosku, iż kierunek, do którego jestem przeznaczony, to prawo. Możliwe, że duży wpływ na moją decyzję miały opinie innych osób: „powinieneś zostać prawnikiem” lub „byłbyś z ciebie dobry prawnik”. Ale ja osobiście uważam, że było to coś innego, a nazywam to powołaniem.

- Kierunek teleinformatyczny jest kierunkiem o wysokich wymaganiach zarówno u nas w technikum jak i na wyższych uczelniach. Byłoby to jak najbardziej mile widziane, gdybym mógł kontynuować swoją edukację w tej dziedzinie na przykład na AGH. Wszystko jednak zależy od wyniku napisanej przeze mnie w najbliższym czasie matury.

Jak patrzysz na szkołę pamiętając pierwszą i ostatnią klasę?

- W pierwszej klasie bardzo się starałem żeby nie podpaść nauczycielom i też żeby mieć całkiem dobre oceny na start. Niestety z czasem zapomniałem o regularnej nauce i rok do roku i nagle przyszła 4 klasa i już matura. Poza tym nauka zdalna zabrała mi 2 lata nauki i przez to się rozleniwiłem.

- W szkole nie byłem za długo ze względu na to że prawie połowę czasu spędzonego w tej szkole było wirtualnie, zdalnie. Wiele się zmieniło wizualnie w szkole jak i w zachowaniu wielu ludzi.

- Wiele się zmieniło. Najlepszym porównaniem będzie rozpoczęcie od kompostownika i dojście do czegoś, nieskromnie przyznam, większego.

- W pierwszej klasie pamiętam, że czułem się bardzo nie na miejscu. Jednak z upływem czasu to uczucie zniknęło. Poznałem wielu nowych przyjaciół i nauczyłem się ciekawych rzeczy, nie tylko związanych ze szkołą ale również tych z życiem poza nią.

Jak oceniasz wsparcie psychologiczne nauczycieli dla maturzystów?

- Myślę że nauczyciele starają się jak mogą, żebyśmy napisali tę maturę jak najlepiej. Sami przecież przechodzili przez to samo tak jak my. Wielu nauczycieli wspierało nas, gdy mieliśmy jakieś trudności z nauką czy gdy mieliśmy kłopoty z zadaniami. Bardzo im za to dziękuję.

- Dobrze. Myślę, że to, iż zachowali złoty środek w sprawach wymagań oraz egzekwowania naszych obowiązków.

- Przez nauczycieli byliśmy już traktowani jako osoby dojrzałe, więc nie byliśmy prowadzeni za rączkę, jednakże gdy ktoś nie dawał sobie rady, widać było, iż nauczyciele byli chętni by pomóc.

Czy według ciebie przyszłe roczniki po podstawówce poradzą sobie lepiej z nauką w tej szkole i z maturą?

- To zależy już od każdego indywidualnie, ale według mnie myślę, że poradzą sobie - gorzej przynajmniej na początku ze względu na rozkojarzenie i przyzwyczajenie do nauki zdalnej, która - no każdy musi przyznać - że była trudna i od wielu rzeczy się odzwyczailiśmy, np. od regularnej nauki. Też trzeba popatrzeć na to z tej strony, że uczniowie po podstawówce przeszli tylko jeden egzamin, a ci po gimnazjum aż dwa. Ale myślę, że dobrze im pójdzie i nie zaniżą poziomu tej szkoły.

- Mogą mieć spory problem. Uważam, iż brak im dyscypliny oraz samozaparcia. Na szczęście ich przewagą jest to, że mają czas się tego nauczyć, a uczeń z doskonałymi zdolnościami, o których mówiłem wcześniej, jest niezwykle skuteczny.

- Według mnie gimnazjum było okresem przejściowym pomiędzy byciem traktowanym jak dziecko, a okresem, w którym sami musimy podejmować ważne decyzje. Nowym rocznikom po podstawówce będzie ciężiej przyzwyczaić się do nowych realiów, przynajmniej przez pierwsze lata. Co do matury myślę, iż dadzą sobie radę - ta szkoła wychowała już wielu uczniów i większość zdawała matury i kontynuowała naukę. Jestem przekonany, że w tym wypadku nie będzie inaczej.

Co zmieniło się w Tobie i w szkole podczas tych czterech lat?

- Szkoła od 2018 roku zmieniła się bardzo pod względem wizualnym jak i fizycznym. Wyremontowano wiele sal, toalet, zmieniono wystrój szkoły, zmienili się nauczyciele, ale we mnie co się zmieniło, to nastawienie do ludzi, z którymi pracuję. Zacząłem bardziej ich szanować i tolerować to, jakimi są. Bardzo wydorosłałem przez całe technikum i nabrałem pewności siebie.

- Nauczyłem się, że czasami 2 to dobra ocena. A poważniej mówiąc, zmieniło się moje podejście do ludzi i do opinii. Zacząłem je bardziej wartościować. Mówiąc dokładniej, ta szkoła nauczyła mnie wyceniać zdanie innych oraz tworzyć priorytety i je egzekwować.

- Wydaje mi się że największą zmianą w szkole przez ostatnie lata była inicjatywa tegorocznego samorządu. Zorganizowali oni wiele wydarzeń i wykazali się determinacją w dążeniu do celu. Jeśli o mnie chodzi, to zdaje mi się, iż nauczyłem się bardziej doceniać to, co mam na co dzień, zarówno złe jak i dobre rzeczy.

Dzień Europy

Karol Kaczmarczyk



Dzień Europy to czas, w którym świętujemy jedność i pokój w Europie. Co prawda w tym roku trudno mówić o pokoju na naszym kontynencie, ale na pewno możemy mówić o jedności i to takiej, jakiej na Starym Kontynencie świat dotychczas nie widział. Wszyscy razem, zjednoczeni pomagamy, jak tylko możemy uciekającym, cierpiącym na Ukrainie. Państwa należące do Wspólnoty Europejskiej wysyłają sprzęt wojskowy, żywność, medykamenty, i inne rzeczy po to, aby wspierać.

Dzień Europy w Polsce, jak i w innych krajach należących do Unii Europejskiej, obchodzony jest oficjalnie 9 maja, czyli w dzień, w którym w 1950 roku został przedstawiony Plan Schumana. Plan ten miał za zadanie ekonomicznie powiązać Francję i Niemcy i podwyższyć dobrobyt wśród mieszkańców. Był też załącznikiem europejskiej integracji. Istnieje też druga data obchodzenia Dnia Europy – 5 maja, bardziej preferowana przez państwa nienależące do Unii Europejskiej, ale będące członkami Rady Europy, dlatego że 5 maja 1949 roku doszło do ustanowienia Rady Europy. 5 maja jest celebrowany w Radzie Europy jako „Dzień Tolerancji, Praw Człowieka i Integracji Europejskiej”. W jego trakcie w siedzibie Rady nie odbywają się żadne obrady, a zamiast tego ma miejsce koncert, który zawsze zaczyna się od odegrania hymnu Europy, czyli „Ody do radości”, do której muzykę skomponował Ludwig van Beethoven.

Dzień Europy jest też wolny od pracy dla pracowników instytucji Unii Europejskiej. W 2019 roku został ogłoszony świętem państwowym w Luksemburgu oraz w Kosowie. W Chorwacji jest to dzień prawnie uznawany, ale nie święto państwowe, na Litwie jest dniem prawnie uznawanym, upamiętniającym, a w Niemczech jest to „dzień flagi”. Dzień Europy również jest obchodzony w Rumunii, gdzie zbiega się ze świętem odzyskania niepodległości przez Rumunię.

Co roku, 9 maja mają miejsce dni otwarte w instytucjach Unii Europejskiej w Brukseli i Strasburgu, pozwalające obywatelom na odwiedzenie miejsc, w których podejmowane są decyzje mające wpływ na ich życie codzienne. Ponadto wiele z nich organizuje uroczystości upamiętniające historyczne znaczenie tej daty. Oczywiście świętowanie nie odbywa się wyłącznie w instytucjach Unii Europejskiej – w miastach państw należących do Wspólnoty mają też miejsce też różnorakie festiwale, koncerty, parady..



	4		5		
5					
2	6	1	4		
			2	1	6
	5	3			4
	2		6	5	

	2	1			3
6			5		
	1	6			
2	5	3	4	1	6
5			1	3	
1	4				

Pragnienie lata

Piotr Baciór

O coraz to większym pragnieniu ciepłego lata

Coraz to większymi krokami zbliża się okres letni. Wielu z nas już odlicza dni do zakończenia szkoły oraz rozpoczęcia dwóch miesięcy wolnego czasu. Przedsmału większej ilości wolnego czasu mogliśmy doświadczyć przez długi weekend majowy, kiedy to pogoda potrafiła dopisać, a sam humor mógł się nam polepszyć dzięki, chociażby słońcu czy też karkówce wprost z grilla. Jednakże do końca roku została dla każdego z nas nadal ostatnia prosta. Jest to czas, kiedy powinniśmy się jak najbardziej skupić na najbliższych pracach pisemnych, wszelkich poprawkach oraz możliwie jak najlepszych wynikach końcoworocznych. Perspektywa tego, że zostało już tak niewiele do upragnionego wolnego, jest bardzo przyjemna, jednakże nie możemy się dać temu w pełni pochłonąć, musimy pamiętać o nadal istotnej dla nas istocie końcówki nauczania, aby wyciągnąć z tej nauki jak najwięcej na koniec roku. W tym miesiącu poza powitaniem okresu słonecznych dni pożegnaliśmy się również z maturzystami. Cykl nauczania naszych starszych kolegów dobiegł końca i dane im było zdawać egzamin dojrzałości. Wszyscy trzymamy kciuki oraz życzymy samych wspaniałych wyników zarówno z matury, jak i również na dalszych ścieżkach kariery oraz samego życia. To właśnie maturzyści będą mieli dane przeżyć w tym roku swoje najdłuższe wakacje w cyklu nauczania, czego bez wątpienia część z nas im może zazdrościć, jednak jedyne, co nam pozostaje, to solidnie oraz rzetelnie pracować, aby na własnej skórze dotrwać tego samego momentu, co maturzyści w tym roku. Czas płynie szybciej, niż mogłoby nam wszystkim się wydawać, dlatego też bądźmy odpowiedzialni, miejmy to na uwadze oraz przede wszystkim szanujmy własny czas, wykorzystajmy go jak najlepiej, a wakacje oraz sam odpoczynek przyjdą o właściwej porze.



Tona zeszytów i sterta papierów - smutna rzeczywistość, którą można zmienić Mr. Fish

Niech pierwszy rzuci kamień ten, kto nigdy nie poczuł frustracji wynikającej z niedoskonałości papieru. Mała pojemność standardowej kartki często prowadzi do namnażania się bałaganu, raz zapisanych notatek nie można łatwo korygować, papier bardzo łatwo ulega zniszczeniu. No i oczywiście nie można uruchomić na nim Worda czy zsynchronizować go z chmurą... Okazuje się, że istnieje całkiem sensowna alternatywa, którą, jak udowadniam swoim przykładem, można z powodzeniem stosować również w szkole. Niedługo miną dwa miesiące, odkąd wszystkie moje zeszyty przenieśliśmy na tablet z wyświetlaczem imitującym papier. W tym artykule chciałbym podzielić się moim doświadczeniem oraz wymienić wady i zalety takiego rozwiązania.

E-papier vs ciekły kryształ

Na początku warto w ogóle przedstawić, czym jest e-papier. To rodzaj wyświetlacza, który swoim wyglądem stara się naśladować białą kartkę. Występuje m.in. w czytnikach e-booków, a z roku na rok jego zastosowanie jest coraz szersze. Największą zaletą tego typu ekranów jest fakt, że nie emitują one światła, dzięki czemu oczy w ogóle się nie męczą. Na chwilę obecną, przez wiele ograniczeń, o których będzie jeszcze mowa w dalszej części artykułu, nie stanowią większej konkurencji dla wyświetlaczy ciekłokrystalicznych - ich zastosowanie jest raczej niszowe. Większość e-inków wyświetla tylko odcienie szarości, a częstotliwość odświeżania ekranu wciąż nie jest zbyt duża.

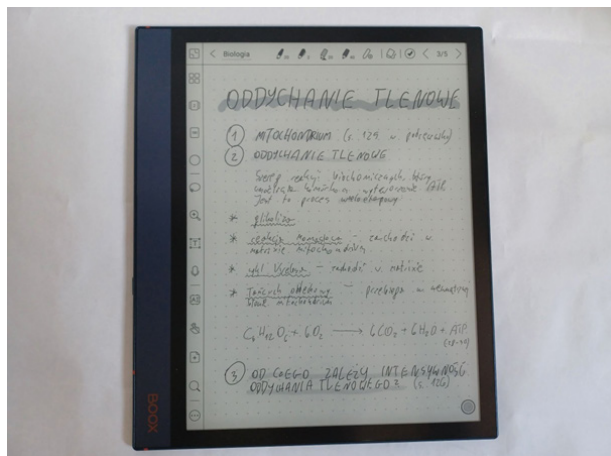
... że dwukrotnie przekreślił zakl...
... tylko do niego.
... zcze.
... wnie zniknął w sieniej wodzie.
... ej mocy jak Perun, rzekł, pod
... chwycił jeszcze leżący w m

Na początku był chaos, a potem już nie

Najważniejszą, jak dla mnie, zaletą przeniesienia notatek na urządzenie elektroniczne, jest porządek, jaki w nich zapanował. Wszystkie zeszyty znajdują się w jednym folderze, do którego mam bezpośredni dostęp, dzięki czemu ryzyko zgubienia czy pomylenia ich jest raczej znikome. Zauważalnie poprawiła się także estetyka moich zapisków. Pomyłki, zamiast skreślać, mogę zwyczajnie wymazać, tekst przenieść, a najróżniejsze kształty rysować przy użyciu wbudowanych narzędzi.

Ulga dla kręgosłupa

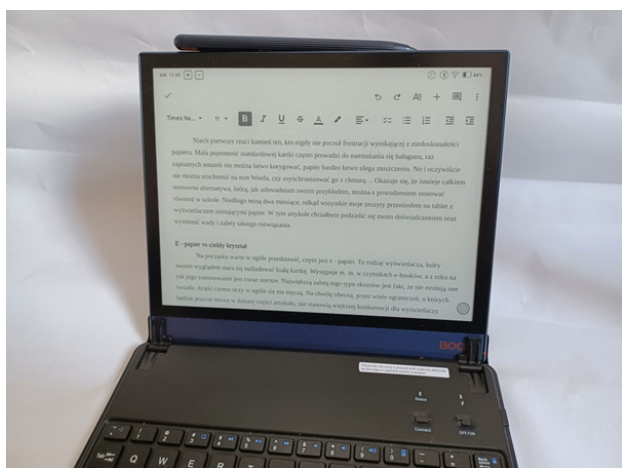
Inną zaletą przeniesienia szkolnych zeszytów na tego typu urządzenie jest znaczne odciążenie kręgosłupa. W dni z bardziej napiętym podziałem godzin, plecak jest zauważalnie lżejszy.



W przyszłości zamierzam przenieść na tablet również podręczniki, co pozwoli jeszcze bardziej zredukować wagę tornistra. Dodatkowo e-notatnik zajmuje ekstremalnie mało miejsca i jest cieńszy od standardowego zeszytu. Pozwala to nie tylko odciążyć kręgosłup, ale także znacznie zwiększa mobilność urządzenia i umożliwia zabranie go dosłownie wszędzie.

Przyjemniejsze pisanie

Zdaję sobie sprawę z tego, że to bardzo subiektywne odczucie, jednak na tablecie z ekranem e-ink pisze się po prostu lepiej. Rysika nie trzeba dociskać do ekranu tak mocno, jak jest to w przypadku pisanie po papierze. Przeniesienie swoich zapisków na elektroniczny notatnik sprawiło, że ból nadgarstka, z jakim wcześniej zmagam się podczas notowania, całkowicie zniknął. Oczywiście istnieją specjalne folie, które modyfikują wrażenie pisanie, więc możliwość dostosowania go do naszych preferencji jest naprawdę ogromna.



Gdzie tkwi haczyk?

Jak to w życiu bywa, nic nie może być zbyt piękne. Również tablet z ekranem w technologii e-papieru posiada wady, które przy zakupie skłaniają do zastanowienia się. Najważniejszym dla mnie mankamentem jest brak możliwości wyświetlania barw poza skalą szarości. Dla wielu osób może to być decydująca niedogodność, ponieważ obecność koloru w notatkach pozwala łatwiej zapamiętywać różne informacje. Kolejną, nie mniej ważną wadą, jest cena, która zaczyna się od 1000 zł, a sensowne propozycje można znaleźć dopiero powyżej 1500 zł. Na domiar złego, przez raczej niską popularność elektronicznych notatników, niełatwo jest znaleźć aukcję z używanym urządzeniem i zakup nowego wydaje się rozsądniejszy.

Co na to iPad, czyli sensowne alternatywy

E-papier to oczywiście nie jedyny konkurent dla tradycyjnych zeszytów. Nie ukrywam, że przez dużą wrażliwość na niebieskie światło i częste bóle głowy, jestem jego wielkim fanem, jednak trzeba zaznaczyć, że odpowiednim urządzeniem do notowania są także klasyczne tablety, np. iPad firmy Apple, ale także rozwiązania innych producentów. Zachęcam do zgłębienia tematu, tym bardziej, że w Internecie dostępne jest na ten temat mnóstwo rzetelnych materiałów.

Integracja na tip-top

Michał Reuss

Jak już większość uczniów wie, Samorząd Uczniowski powiększył się, a od roku naszym opiekunem jest Pani Anna Adamowicz. Aby się lepiej poznać, podjęliśmy decyzję o wyjeździe integracyjnym do Gólkowic Górnych.



Nasza przygoda rozpoczęła się 4 kwietnia, około godziny 7.00. Dwudziestu jeden uczniów oraz dwóch opiekunów, Pani Anna Adamowicz i ks. Mateusz Koziołek, wyruszyło na wyprawę do Bacówki nad Wierchomlą. Jest to schronisko położone w Beskidzie Sądeckim, w paśmie Jaworzyny Krynickiej, na wysokości 887 m n.p.m.



Pogoda nam dopisała. Idąc do schroniska, mogliśmy podziwiać rozległą polanę, której stoki opadają do doliny Wierchomli Małej, pasmo Radziejowej oraz panoramę Tatr. Po wysiłku fizycznym przyszła pora na odpoczynek w Centrum JordaNova w Gólkowicach Górnych. To właśnie tu spędziliśmy dwie noce. Pomimo zmęczenia wieczorem wszyscy uczestniczyli w ognisku. Humory nam dopisywały - były śpiewy i dobra zabawa.



Fot. Michał Reuss

We wtorek po śniadaniu czekała nas miła niespodzianka – Pani Anna Adamowicz specjalnie dla nas przygotowała pyszny tort urodzinowy, który zniknął w mgnieniu oka. Aby nie zmarnować tak pięknie rozpoczętego dnia, przenieśliśmy się do sali gimnastycznej, gdzie braliśmy udział w grach, a po obiedzie odpoczywaliśmy na basenie. Szkoda, że następnego dnia musieliśmy wracać do Krakowa.

Dziękuję wszystkim uczestnikom wyjazdu za wspólnie spędzony czas, miłą atmosferę oraz świetną zabawę. Mam nadzieję, że dzięki lepszemu poznaniu się Samorząd Uczniowski przystąpi do działania ze zdwojoną siłą i jeszcze wiele razy zaskoczy nas dobrymi pomysłami oraz świetną organizacją wydarzeń szkolnych.

Dziecinada

Piotr Baciór

O dziecku w każdym z nas

Czym jest dla nas wewnętrzny głos dziecka, który to raz po raz odzywa się cyklicznie, w różnych sferach życia? Słuchamy go, czy też tłumimy w sobie? Dajemy mu się porwać, czy też uspokajamy go, tym samym dając po sobie znać o dojrzałości, która to przychodzi w coraz większej dawce wraz z kolejnymi latami życia? Czy daliśmy się kiedyś porwać temu głosowi? Czy postanowiliśmy rzucić wszystko, co tak poważne i istotne w dorosłym świecie, dla chwili powrotu do beztroskich chwil samopoczucia młodej duszy? Ile radości i zwyczajnego szczęścia przynieść nam może dziecięca błogość, radość płynąca wprost z prozaicznych rzeczy. Często sam otaczający nas świat bywa piękny, a czasami wręcz niedoceniany pod względem swojego uroku. Trudno się temu dziwić, patrząc na fakt, że ludzie wraz z biegiem lat zaczynają pędzić przed siebie, stawiając sobie poprzeczkę, którą chcą osiągnąć, a co po niektórzy nawet ją przeskoczyć. Życie młodzieńcze samo w sobie jest czymś wyjątkowym, jest to okres jak mało innych, dzięki któremu dopiero uczymy się wchodzić w otaczający nas świat, wszystko poznajemy, doznajemy nowych wymiarów uczuć, problemów, doświadczeń.

Nikt z nas tak bardzo czegoś nie zapamiętał, jak to właśnie przy pierwszym kontakcie z danym zjawiskiem.

Niektórzy mówią, że człowiek uczy się na swoich błędach, co niewątpliwie jest sentencją z ogromnym sensem, patrząc na fakt, że po bolesnym spotkaniu z jakimś wydarzeniem, osobami, tudzież sytuacją, zdobywamy doświadczenie pozwalające nam w późniejszych etapach życia na odpowiednią interpretację oraz plan działania w tych określonych, konkretnych sytuacjach. A gdyby tak oddać się pokusie beztroskiego podejścia do wielu spraw? A gdyby tak podejść do świata w sposób poniekąd dziecinny, spełniając swoje wszelkie wyśnione chęci, które właśnie w tym momencie wpadły nam do głowy? A co gdyby tak dać się porwać dziecinadzie?

Jak rozmawiać z każdym? Grabczak

Life-hacks inspirowane książką „How to Talk to Anyone. 92 Little Tricks for Big Success in Relationships.” Leil Lowndes wyd. 2003

Ile razy zastanawialiście się, dlaczego ta dziewczyna czy ten chłopak ma tak wielu przyjaciół? Dlaczego niektórzy ludzie wchodzą do pokoju pełnego nieznajomych, a za godzinę ich telefon pęka od nowych numerów, podczas gdy ty stoisz pod ścianą i boisz się zagadać?

Jak to zmienić?

Jak nauczyć się nawiązywania rozmowy z nieznajomymi? Jak być postrzeganym jako osoba inteligentna i interesująca?

Postaw na siebie - czyli o postawie

Skulone zapadnięte ramiona, przygarbiony kręgosłup, wzrok wbity w podłogę! Czy to jest osoba, z którą chciałbyś/chciałabyś porozmawiać? Nie sądzę. W takim razie dlaczego wielokrotnie tak wyglądamy.

Czy widzieliście kiedyś gimnastyczki artystyczne wchodzące na matę do występów lub akrobatów w cyrku budujących piramidę z ludzi? W tych i wielu innych sportach sukces od postawy zależy. Jeden źle wykonany ruch może pozbawić medalu olimpijskiego, fałszywy krok oznacza kontuzję i porażkę. Tak samo jest z utrzymaniem naszej postawy. Nie mówię tu o ciągłym byciu sztywnym jak kij, a o wrażeniu, jakie wywieramy na osobie, z którą kontaktujemy się po raz pierwszy.

Pomyśl o sobie, że jestem ważny, mam swoje zdanie, jednocześnie jestem otwarty na opinie innych. Chcę je poznać, zrozumieć, ocenić. Poczuj się jak akrobata lub gimnastyczka. Pewność siebie, prosty kręgosłup, ściągnięte łopatki uniesiona głowa, stopy mocno opierające się na ziemi, szczerzy uśmiech, to są atuty osoby wzbudzające sympatię i zaufanie. Tak masz wyglądać wchodząc do sali pełnej nieznanych ludzi.

1			4	3	5		3		1	4	5
5		3	1				1	2		3	6
		4	6		1	6		1			4
	1	5		4	2				6	2	
2	3				4	5	6		4	1	
	5	1	2	6	3	1		5		6	

DZIECINADA

Bądź dawcą uśmiechu!

Uśmiech otwiera serca, ale nie zawsze jednak się tak dzieje. Naukowcy skatalogowali wiele typów uśmiechów, od wymuszonego, ściągniętego uśmiechu sprzedawcy aż do szczerego, niepomaganego śmiechu niemowlęcia. Są uśmiechy szczerze i gorące, zimne i fałszywe, wymuszone i szczerze. Jak zatem wywołać na twarzy uśmiech, który wzbudzi sympatię naszego rozmówcy?

Wyobraź sobie, że już lubisz osobę, z którą zaczynasz rozmowę, znasz ją, może to stary znajomy, którego dawno nie widziałeś/widziałaś, może członek rodziny. Nie wyrzucaj z siebie chichotów i uśmieszków na lewo i prawo. Skup uwagę na osobie, z którą chcesz porozmawiać, popatrz na jej twarz, postawę, gesty, nie spiesz się, zajrzyj w jego/jej oczy i uśmiechnij się powoli, ciepło i szczerze, tak jakbyś chciał porozmawiać z długo niewidzianym przyjacielem. Jeden powolny, głęboki uśmiech może otworzyć drogę do interesującej przyjaźni.

Patrz mi prosto w oczy - czyli o spojrzeniu

Oczy są zwierciadłem duszy - mówią poeci i chyba coś w tym jest, skoro tak dużą wagę w poznawaniu nowej osoby odgrywa kontakt wzrokowy.

Rozmawiałam kiedyś z osobą, która zamiast patrzeć na mnie, oglądała ściany w pokoju. Czułam się ignorowana i przezroczysta.

Chcemy, aby nasz rozmówca czuł się zauważony, doceniony, wyjątkowy. Dlatego patrzymy mu w oczy. Utrzymując kontakt wzrokowy z drugą osobą, dajesz jej do zrozumienia, że jesteś silnym i inteligentnym człowiekiem, masz swoje zdanie i nie boisz się konfrontacji. Patrzeć w oczy jest również wyrazem silnie rozwiniętego myślenia abstrakcyjnego. Osoby o takim myśleniu są zdolne do przyswajania i analizowania informacji łatwiej niż myślący konkretnie, mogą też patrzeć komuś w oczy również w czasie ciszy.



Zagadka o zagadaniu

Dobrze już wiesz, jak masz wyglądać, uśmiechać się i patrzeć na rozmówcę, ale jak zagadać?

Codzinne wydarzenia, wspólni znajomi, szkoła, filmy, książki oraz wszystko cokolwiek nas otacza, może być tematem interesującej rozmowy, z której możesz się dużo dowiedzieć i nauczyć. Nawet proste pytanie wypowiedziane przyjaznym tonem, wyrażającym szczerze zainteresowanie, może stworzyć ciekawą i głęboką rozmowę. Słuchaj uważnie i pytaj. Zadawaj pytania otwarte - tak jakbyś chciał usłyszeć jak najszerzą odpowiedź. Nie bój się przyznać, że czegoś nie wiesz. Poproś o wyjaśnienie. To nie wstyd nie wiedzieć, ale głupotą jest nie zapytać. Nikt inteligentny i wartościowy nie będzie miał tego za złe, zauważy natomiast ignorancję lub kłamstwo. Niewiedza nie dyskredytuje, jednak głupota już tak.



Zadając pytania, dajesz do zrozumienia swojemu rozmówcy, że podążasz jego tokiem myślenia, żywo interesujesz się tym, co mówi, dajesz mu pole do uzewnętrznienia jego własnych przemyśleń.

Od czasu do czasu pozwól na chwilę milczenia. Wtedy twój rozmówca może zadać pytanie tobie lub po prostu przemyśleć kolejny temat.

Czego unikać?

Należy nie przerywać, nie wpadać w słowo, ponieważ jest to oznaka lekceważenia rozmówcy, braku zainteresowania. Przemyśl, co chcesz powiedzieć, poczekaj chwilę po zakończeniu przez drugą osobę zdania.

Nie okazuj zniecierpliwienia, odpowiadając na pytania rozmówcy. Coś, co dla ciebie jest banalne, dla niego może być nowe lub niezrozumiałe. Odpowiedz najjaśniej, jak umiesz. Zapytaj, czy rozmówca zrozumiał. Traktuj go z równą cierpliwością i uwagą, z jaką ty chciałbyś być traktowany.

Nie narzekaj. Narzekający ludzie są postrzegani jako marudy z rozbijałym ego i dużymi wymaganiami. Nie brzmi to jak opis idealnego przyjaciela czy znajomego. Możesz być najbardziej pozytywną osobą na świecie, jednak gdy zaczynasz narzekać, całe twoje wewnętrzne słońce zostaje przykryte przez ciemne chmury. Skąd otaczający cię ludzie mogą wiedzieć, jaki jesteś, jeśli pokazujesz im obraz rozkapryszonego dziecka.

Jeśli twoje pierwsze słowa w konwersacji są niegrzeczne, twoi rozmówcy będą odczytywać cię jako osobę źle wychowaną i niemiłą.

Nigdy nie plotkuj. Nie snuj domysłów na temat, co ktoś uważa. Prawda jest taka, że dopóki kogoś nie spytamy wprost o jego poglądy, nie będziemy ich znać. Jeśli jednak będziesz tworzył domysły, zostaniesz uznany za osobę fałszywą i niewartą uwagi.

Wszystkim chcącym poznać więcej rad zmieniających życie odsyłam do przeczytania książki pt. „How to Talk to Anyone. 92 Little Tricks for Big Success in Relationships”, której autorem jest Leil Lowndes.

6	4	5	2	3			6		2		1
2			6		5		2		1		6
	5			6				5		1	
1	6		3		4		6	1		3	5
					6		1	3	6		
4	2	6		1			4				6

Kolarstwo górskie

Szymon Gajda

To niezwykła jazda po górach! Zapewne większość osób wie, czym jest kolarstwo górskie w bardziej ogólnym znaczeniu i traktuje jako coś zwykłego.

Jazda na rowerze - jak każdy ze sportów - dzieli się na swoje rodzaje w zależności głównie od sprzętu, jak i stylu wraz z umiejętnościami. Wyróżniamy zapewne znane kategorie takie: jak szosa, trekking, bmx, itd., lecz z mojego punktu widzenia do najciekawszych należy downhill, freeride oraz dirt jumping, czyli potocznie zwany rowerowy freestyle zawierający przeróżne zjazdy, skoki i sztuczki.

Uważam, że na pierwszym miejscu we wszystkich rodzajach kolarstwa znajduje się dobra zabawa, spędzenie czasu z gronem znajomych i przełamywanie własnych słabości, by osiągać sukcesy. Chcąc zacząć jeździć, potrzeba podstawowego roweru posiadającego niezbędne elementy takie jak: sprawne hamulce, amortyzator dla komfortu i wytrzymałe komponenty pokroju kierownica, koła, korby. Po skompletowaniu sprzętu zaczynają się pierwsze próby, podpatrywanie osób bardziej zaawansowanych i oglądanie filmów w Internecie, lecz trzeba wyraźnie powiedzieć, że jest to głównie nauka na własnych błędach. Proces ten jest niestety dość długi i monotony, za to uczy cierpliwości i zaangażowania. Coraz to szybszy przejazd, kolejna sztuczka czy przeskok przeskazywanej potocznie „hopa”. Niestety nieodłączną częścią tego sportu są większe lub mniejsze kontuzje. Potrafią one wyeliminować nas z jazdy nawet na parę miesięcy, dlatego należy nosić kask i ochraniacze, by złagodzić ból po upadku.



Najważniejszym postanowieniem, które każdy zaangażowany rowerzysta powinien sobie postawić, jest to, aby nigdy się nie poddawać i dążyć do osiągnięcia np. jak najlepszego czasu przejazdu danej trasy. Osoby zainteresowane taką jazdą najczęściej spędzają czas w lesie, budując i jeżdżąc po wszelakich przeszkodach, szlifując swoje umiejętności jak i dobrze się bawiąc.

Oglądanie różnych produkcji w sieci jest ciekawą formą rozrywki, podczas której można poznać zawodników z całego świata, zdobyć rady, jak lepiej jeździć oraz zobaczyć niesamowite miejsca. Uwielbianą rzeczą przez rowerzystów są wyjazdy na inne trasy, gdzie można poznać nowe osoby jak i pracowicie spędzić czas.

Sport ten należy do niebezpiecznych, choć buduje niesamowite relacje, uczy pokory, kształtuje nasze umiejętności i daje poczucie adrenaliny we krwi.

P.S. Zdjęcie wykonał Autor tekstu.

Opiniotwórczość idoli

Piotr Bacior



Żyjemy w czasach powszechnych mediów, na każdym kroku, każdego dnia spotyka nas kontakt ze światem cyfrowym. Często bardziej, tudzież mniej świadomie nurkujemy w sieci, spędzając tam swój czas wolny. Nudząc się jedną aplikacją, możemy przejść chwilę później na następną, potem na następną, a jedyne, co nas może ograniczyć, to stan baterii i chęć dalszego sprawdzania danego wątku. Wchodząc na pewne witryny, mamy wyrobiony nawyk wracania do postaci dobrze nam z nich znanych. Przykładowo oglądając kanał na YouTube, który wrzuca regularne treści, które to mogą nas zwyczajnie interesować i lubimy przy nich spędzać czas, zapamiętujemy go, a w późniejszym czasie również zaczynamy raz na jakiś czas do niego wracać. Takich kanałów może być mniej, tudzież więcej, jednak wchodząc w świat internetu już za młodu, co w późniejszym czasie niewątpliwie wiąże się z większym wdrożeniem w świat konkretnej platformy, zaczynamy poszerzać grono osób, które obserwujemy. Często zdarza się, że po pewnym czasie tych parę osób, które oglądamy regularnie i dzięki nim spędzamy przyjemnie parę chwil w trakcie dnia, staje się dla nas osobami, których opinie potrafimy podzielać bez większego namysłu. Czasami możemy się nie zgadzać, możemy nic nie wiedzieć w danym temacie, tudzież nawet nie do końca znać ogół sprawy, jednak ślepo biec za psychologią tłumu lub właśnie tej konkretnej jednostki, przy której potrafimy przed ekranem dobrze spędzić parę chwil w trakcie dnia. Sedno sprawy leży we własnym zdaniu, własnej opinii, która nie będzie ślepo poparta argumentem typu: „za idolem skoczę w ogień”. Nawet nasi najwięksi idole, to też tylko ludzie, tacy, jacy i my. Każdy człowiek popełnia błędy, mówi różne rzeczy w emocjach, których później może żałować, tudzież daje się ponieść chwili. Nie bądźmy zaślepieni opinią kogoś, kogo znamy jedynie zza ekranu. Miejmy świadomość własnych przekonań oraz zdania, a przede wszystkim tego, że nie wszyscy ludzie się muszą zgadzać z naszą opinią, która jednak jest naszym zdaniem, co jest nadzwyczaj istotne.

Krewetki nie tylko na talerzu

Mr. Fish

Świat akwarystyki pełen jest zdumiewających stworzeń. Czy wiedziałeś, że w twoim zbiorniku z powodzeniem możesz trzymać także krewetki?

W ostatnich latach w akwariach widać coraz więcej gatunków zwierząt. Rewolucję na tym polu zapoczątkował Takashi Amano - japoński fotograf, projektant i akwarysta żyjący w latach 1954 - 2015. Jako pierwszy w swoich aranżacjach, zainspirowany filozofią japońskiego ogrodnictwa, które towarzyszyło mu od lat młodości, starał się odtwarzać naturalne krajobrazy, takie jak zbocza gór czy nieskażone ludzkością lasy. Również jako pierwszy wprowadził do akwarystyki... krewetki. Tak, najzwyczajniejsze w świecie krewetki, choć nieco mniejsze od tych spotykanych na talerzach.



Krewetka Neocaridina Red Rili

Kilka bardziej popularnych

Krewetki to niewielkie stawonogi będące skorupiakami. Istnieje przeogromna liczba ich gatunków, a wiele z nich żyje i rozmnaża się w słodkiej wodzie. Bardzo dużą ich część można z powodzeniem trzymać w domowych zbiornikach, jednak najmniej problematyczny będzie rodzaj Neocaridina, a także kilka gatunków z rodzaju Caridina. W tym drugim na największą, według mnie, uwagę zasługuje Caridina multidentata, zwana także krewetką Amano. Jest stosunkowo duża w porównaniu z innymi, spotykanymi w akwarystyce, a także doskonale oczyszcza nasze zbiorniki z glonów i materii organicznej, co dla wielu, w przypadku akwariów towarzyskich, będzie decydującym czynnikiem. Inną interesującą grupą krewetek akwariowych są krewetki filtrujące, m. in. Atya gabonensis (popularna krewetka gabońska), Atyopsis moluccensis czy Atyoida pilipes. Do ich zakupu może zachęcić gigantyczny i rzadko spotykany rozmiar, jednak część z nich jest dosyć droga i, tak samo jak Amano, nie rozmnaża się w słodkiej wodzie. Krewetki Neocaridina, mimo że znacznie mniejsze, potrafią przybierać bardzo intensywne i zwracające uwagę barwy. Neocaridiny, w przeciwieństwie do innych tu wymienionych rodzajów i gatunków, rozmnażają się w słodkiej wodzie bez najmniejszego problemu.



Stado krewetek z rodzaju Caridina

Trochę glonów, mułu i szpinaku

Większość słodkowodnych krewetek jest dosłownie wszystkożerna. Z chęcią pożywią się glonami, o których zresztą będę pisał w dalszej części artykułu, uwielbiają przeczyszczać dno zbiornika, gustując w zalegającej na nim martwej materii, a także poczęstują się wszelkimi suszonymi lub żywymi, wcześniej jednak przelanyymi wrzniętymi liśćmi. Mam na myśli głównie liście szpinaku, jarmużu, sałaty, pokrzywy, ale także dębu, brzozy, migdałecznika i inne tego typu. Oprócz tego warto rozglądnąć się za gotowymi, odpowiednio zbilansowanymi pokarmami, które będą doskonale dopełniały dietę naszych skorupiaków. Trzeba też dodać, że istnieje wielu polskich hodowców, którzy, posiadając odpowiednie pozwolenia, sprzedają samodzielnie sporządzony pokarm. Często wypowiadają się oni na forach związanych z akwarystyką i tam też należy ich szukać.

Mały, skromny parapeciak

Krewetki akwariowe, szczególnie te z rodzaju Neocaridina nie wymagają dużego litrażu. Teoretycznie wystarczająca będzie kostka o pojemności 10l, jednak warto pomyśleć o co najmniej 20l. Takiej wielkości szkło daje nam większe pole do manewru w kwestii aranżacji, a zastosowany sprzęt nie będzie przeszkadzał w wizualnym odbiorze naszego podwodnego świata. Należy jednak pamiętać, że samo akwarium to nie wszystko. Obowiązkowym elementem wyposażenia jest także chociażby filtracja. Sprawdź się wszystkie jej rodzaje, od filtrów wewnętrznych, przez kaskadowe, do nawet kubełkowych, choć uważam, że te pierwsze są zupełnie wystarczające.



Caridina PRL (Pure Red Line)

Niezależnie od wybranej przez nas metody oczyszczania wody musimy pamiętać, żeby odpowiednio zabezpieczyć wlot filtra, tak by był on bezpieczny dla małych krewetek. Nie ma nic prostszego - w przypadku filtracji zewnętrznej trzeba nałożyć na rurkę gęstą gąbkę, a w przypadku filtrów wewnętrznych, np. Aquael Pat Mini, po prostu wymienić tę oryginalną.

Kolejną kwestią jest oświetlenie. Według mnie krewetki doskonale prezentują się w świetle przeznaczonym dla roślin. W tej kategorii debiutowało bardzo wiele firm, takich jak Aquael, Chihiros, Invital itd, a wybór zależy głównie od naszego budżetu i preferencji. Inną metodą prowadzenia zbiornika, jednak nieco trudniejszą i bardziej nieprzewidywalną, jest umiejscowienie go na parapecie i oświetlanie światłem słonecznym. Takie rozwiązanie niesie jednak za sobą szereg wad, m.in. większa podatność na zmętnienie wody. Tego typu podejście przedstawił właściciel kanału „Mokre Łapska” w jednym ze swoich filmów w serwisie YouTube, który, jak twierdzi, swojego „parapeciaka” odnalazł podczas świątecznych porządków.

Kolejnym ważnym akcesorium jest grzałka. Najprościej będzie wybrać taką, która utrzymuje stałą temperaturę 25 - 26 stopni Celsjusza.



Caridina Blue Bolt

Zadbane bagno

Krewetki mogą być trzymane zarówno w akwarium towarzyskim (gdzie jednak mogą stać się ekskluzywnym pożywieniem dla jego mieszkańców), jak i w zbiorniku poświęconym tylko dla nich. W tym artykule skupię się raczej na tym drugim, jednak bardzo zachęcam do poszukiwania informacji także na własną rękę. Skorupiaki, którym poświęcony jest ten artykuł, mimo że lubią dobrze natlenioną wodę o niskiej zawartości związków azotu, a także bardzo źle znoszą obecność metali ciężkich, nie gardzą glonami. Może to się wydawać dosyć absurdalne, ponieważ te kojarzone są głównie z zanieczyszczeniami, jednak oglądając zdjęcia akwariów należących do hodowców, zobaczymy je w każdym ze zbiorników. W krewetkariach glony, szczególnie te zielone, powinny być stale widoczne. Nie można ich jednak mylić z sinicą czy dopuszczać do sytuacji, w której powodują one utrudnienia w działaniu filtracji. Krewetki uwielbiają dysponować wieloma kryjówkami. Świetnie sprawdzą się krążki ceramiczne, łupiny kokosa, liście leżące luzem na dnie i inne tego typu dekoracje.

W świecie roślin dominować powinny mchy i wątrobowce, które stanowią naturalne schronienie. Nie wymagają nawożenia ani specjalnego podłoża, w małym akwarium będą więc bezpieczniejsze dla jego mieszkańców. Na dno zbiornika warto wysypać czarny żwir lub piasek, wystrzegając się jednak bazaltu i będąc nieufnym w stosunku do lawy.



Krewetkowy raj. Szyby częściowo pokryte zielonym glonem, gęsta gąbka na wlocie filtra, duża ilość mchu i wątrobowca, a także kawałki drewna umieszczone na podłożu.

1 + 1 = 30

Rozmnażanie krewetek jest banalnie proste. W przypadku Neocaridin na świat przychodzą młode, które wyglądają podobnie do rodziców, różnią się jednak rozmiarem. W jednym miocie potrafi znajdować się do 30 osobników. Zaleca się, by początkowa grupa liczyła co najmniej 10 sztuk, sam byłem jednak świadkiem powstania stada z pojedynczej pary przypadkowo przeniesionej do zbiornika. Krewetki rozmnażają się płciowo - do rozrodu potrzebny jest samiec i samica. Kiedy w zbiorniku będą panowały odpowiednie warunki, do pierwszych prób rozrodu powinno dojść już kilka tygodni po zasiedleniu naszego ekosystemu.

To oczywiście nie wszystkie informacje o tych niezwykłych stworzeniach. Mam nadzieję, że udało mi się ująć te najważniejsze. Przed założeniem akwarium trzeba oczywiście posiąść wiedzę, która nie zmieściłaby się w pojedynczym artykule, a która obecna jest na licznych forach, blogach czy w dużej ilości książek. Jak zawsze zachęcam do samodzielnego poszerzania wiedzy w tym temacie, ponieważ to świetna pasja i zajęcie na wiele godzin.

Chwila ciszy

Piotr Baciór

O znalezieniu chwili oddechu w trakcie pracy

Każdy z nas inaczej reaguje na stresujące sytuacje. Niektórzy pod dużą presją pracują jeszcze więcej, aby wykonać powierzoną im pracę czym prędzej, zrzucając z siebie w ten sposób brzemiona, które biorą na swoje barki, a inni muszą odreagować stres i natłok pracy na nich nałożony. Każdy ma indywidualne sposoby na odstresowanie. Niektórzy zatracają się w lekturze czy też ulubionym serialu, a inni oddają się snowi albo szydełkowaniu. Ilu ludzi, tyle sposobów na relaks, który to jest naprawdę istotną rzeczą w naszym życiu. Jako osoby mamy swoje granice wytrzymałości oraz ograniczoną ilość samych sił do wykonywania pracy, więc potrzebny jest nam odpoczynek.

Czasami wystarczy jedynie parę chwil ciszy, aby zregenerować się zarówno fizycznie, jak i przede wszystkim psychicznie, co z pewnością poprawi w późniejszym czasie jakość oraz ilość wykonywanej przez nas pracy. Kluczem do dużej ilości i - to przede wszystkim - dobrze wykonanej pracy jest odpowiednie wyważenie zarówno włożonego w to czasu, sił, jak i również odpoczynku. Pamiętajmy, aby równoważyć ilość wykonywanej pracy w stosunku do chwil odpoczynku, które poprawią nasze samopoczucie oraz polepszą jakość wykonywanej przez nas pracy w dłuższym czasie. Dbajmy o swoje zdrowie i o siebie samych w pracy, a wyniki z pewnością będą utrzymywać się na odpowiednio wysokim oraz dobrym poziomie.



Kobiety nauki: Rita Levi-Montalcini

Maria Stapor

Rita Levi-Montalcini, będąc dzieckiem, nie interesowała się pracą lekarza. Wtedy planowała zostać pisarką jak Selma Lagerlöf. Zmieniła swoje zdanie bliska jej osoba zmarła na raka żołądka. Był to przełomowy moment w jej życiu, który spowodował, że postanowiła wstąpić na Uniwersytet Medyczny w Turynie. Nie miała w tym dużego wsparcia ze strony swojej rodziny. Jej ojciec uważał, że utrudni to jej spełnienie się jako żona i matka, ostatecznie jednak poparł aspiracje swojej córki.

Zainteresowanie układem nerwowym wzbudził w Montalcini Giuseppe Levi, dlatego kiedy w 1936 r. ukończyła studia doktoranckie z wyróżnieniem, została jego asystentką. Niestety Rita Levi-Montalcini straciła stanowisko asystenta na wydziale anatomii po uchwaleniu ustawy z zakazującej Żydom zajmowania stanowisk uniwersyteckich. Podczas II wojny światowej założyła laboratorium w swojej sypialni w Turynie i badała wzrost włókien nerwowych w zarodkach kurzych, odkrywając, że komórki nerwowe umierają, gdy nie mają celów. Opisała to doświadczenie kilkadziesiąt lat później w naukowym filmie dokumentalnym pt. „Death by Design: The Life and Times of Life and Times”.



Kiedy Niemcy najechali Włochy we wrześniu 1943 r., jej rodzina uciekła na południe do Florencji, gdzie pod fałszywymi tożsamościami przeżyła Holokaust, pod opieką przyjaciół. Jej rodzina wróciła do Turynu w 1945 roku.

We wrześniu 1946 Levi-Montalcini otrzymała semestralne stypendium naukowe w laboratorium profesora Viktora Hamburgera na Uniwersytecie Waszyngtońskim w St. Louis. Po tym, jak powieliła wyniki swoich domowych eksperymentów laboratoryjnych, Hamburger zaproponował jej stanowisko naukowca. W 1952 r. wykonała swoją najważniejszą pracę: wyizolowała czynnik wzrostu nerwów (NGF) z obserwacji niektórych tkanek nowotworowych, które powodują niezwykle szybki wzrost komórek nerwowych. Przenosząc fragmenty guzów do zarodków kurzych, Montalcini stworzyła masę komórek pełną włókien nerwowych. Odkrycie nerwów rosnących wszędzie jak aureola wokół komórek nowotworowych było zaskakujące. Montalcini opisała, że jest to: „jak strumyki wody płynące równomiernie po kamienistym podłożu”.

W 1958r. została profesorem zwyczajnym. W 1962 r. założyła drugie laboratorium w Rzymie, a w 1963r. została pierwszą kobietą, która otrzymała nagrodę im. Maxa Weinsteina za swój znaczący wkład w badania neurologiczne. Po przejściu na emeryturę w 1977 r. została mianowana dyrektorem Instytutu Biologii Komórki Włoskiej Narodowej Rady Badań w Rzymie. Później przeszła na emeryturę z tego stanowiska w 1979 r., jednak nadal była zaangażowana jako profesor gościnny. Levi-Montalcini założyła Europejski Instytut Badań Mózgu w 2002 roku, a następnie pełniła funkcję jego prezesa. W 1986 r. otrzymała Nagrodę Nobla w kategorii fizjologia lub medycyna.

„These Violent Delights”

Chloe Gong - recenzja

Patrycja Kalisz

„These Violent Delights” to najlepsza książka, jaką przeczytałam w ostatnim czasie. Opowiada o dwóch rywalizujących ze sobą gangach na ulicach Szanghaju. Gdy z głębin rzeki Huangpu wynurza się potwór, przyszl bossowie Białych Kwiatów i Szkarłatnego Gangu muszą zacząć współpracować, aby powstrzymać szaleństwo. Pandemia, rozszała zaraza pustoszy ulice, a bohaterowie muszą naprawdę uważać, aby nie paść jej ofiarą. Klimat tej powieści jest niepowtarzalny. Akcja dzieje się w roku 1926. Mamy dwa wrogie gangi rywalizujące o tereny i wpływy. A pośrodku tego byłych kochanków, śmiertelnych wrogów zmuszonych do współpracy i wykwinny wątek romantyczny.

Roma i Juliette pochodzą z wrogich mafii. Od małego wpajano im, że są wrogami. Gdy obejmą dowodzenie, muszą za wszelką cenę zabić drugą stronę i osiąść wszystkie jej wpływy, opanować całe miasto. Jednak kiedyś, dawno temu połączyło ich silne uczucie, które nie skończyło się szczęśliwie. Gdy po latach znów się spotykają, są już zupełnie innymi ludźmi, idealnymi następcami swoich ojców. Lecz czy w tym wszystkim uda im się odzyskać siebie i rozbudzić dawne uczucie?

Historia Romy i Juliette jest inspirowana znanym wszystkim dramatem Szekspira o tytule „Romeo i Julia”. To wyśmienity retelling kultowej sztuki. Jeśli nie jesteście przekonani do przeczytania, uwierzcie mi, że przyda wam się to na maturze. „These Violent Delights” to idealny kontekst do „Romea i Julii”.

Jeszcze raz serdecznie polecam. Książka otrzymała ode mnie 11/10 złotych marchewek.

Chore ambicje

Anon

Do wszystkich zbyt ambitnych uczniów...

Nie mam pojęcia, ile osób było lub jest w podobnej sytuacji co ja jakiś czas temu, ale mam nadzieję, że komuś ten krótki, mocno subiektywny tekst komuś pomoże.

Trzy lata temu przejście ze szkoły podstawowej do technikum okazało się być większym wyzwaniem niż można by się spodziewać.

Uczniem byłem od zawsze dobrym, czołówka klasy. W technikum moim celem było co najmniej utrzymać ten poziom, jaki prezentowałem w poprzednich latach. Po kilku pierwszych pracach pisemnych zrozumiałem, że to trochę inny poziom nauki. Mając 15 lat i bez problemu zaliczając każdy sprawdzian na wysoki stopień w szkole podstawowej, zaskoczyło mnie nagłe zderzenie ze ścianą w technikum i trochę zabolalo. Zrozumiałem tyle, że robię coś źle. Zacząłem trochę poważniej podchodzić do organizacji czasu, o której pisałem jakiś czas temu i to trochę pomogło. Jednak ambicje nie pozwalały mi spać spokojnie. Uczyłem się dużo, naprawdę dużo.

Pierwsza klasa minęła bardzo szybko. Klasa druga to właściwie nauczanie zdalne. Obiektywnie cały rok do wyrzucenia do śmieci. Nie da się zawodu nauczyć przez internet. Oceny jak dobre miałem, takie pozostały i w tej klasie.

Klasa trzecia to już inny etap. Pierwsze dwa miesiące tak samo stresowałem się przed każdą pracą pisemną, jak to było do tej pory. Dość często chorowałem, gorzej się czułem, mniej spałem i nieraz miałem problemy, żeby się uspokoić, gdy coś nie poszło po mojej myśli. Ale po pewnym czasie zacząłem myśleć, czy te stopnie są warte tego, ile stresu przez własne ambicje sobie na siebie nakładam.

Po rozmowie z jednym ze znajomych z klasy, który na ten moment był, pod kątem podejścia do nauki, moim totalnym przeciwieństwem, wyciągnąłem kilka wniosków.

Najważniejszym i dla wielu pewnie oczywistym jest to, że nie warto się tak męczyć tylko po to, żeby świadectwo ładnie wyglądało. Żaden sprawdzian nie jest wart marnowania zdrowia przez zbyt duży stres i brak snu przez naukę.

Wiem, że na pewno znajdzie się nauczyciel lub uczeń, który wytknie mi, że szkoła średnia nie jest taka trudna, że na studiach będzie gorzej, że to, co właśnie napisałem, każdy wie itd. Ale wiem, że są tacy uczniowie, których zjadają własne ambicje albo przedkładają naukę nad zdrowie. Ten tekst jest dla nich.

Problemem nie jest to, że technikum ma tak wysoki poziom, bo tak nie uważam, a to, jak ważne jest to, żeby określić jasno priorytet, który dla tak wielu jest tak oczywisty.

Lubię sobie stawiać poprzeczkę wysoko od zawsze, ale rozumiałem, że czasem trzeba odpuścić i lepiej na tym wyjdziemy.

Mam nadzieję, że chociaż jedną osobę, która ponad swoje siły i możliwości stara się zaspokajać za każdą cenę swoje ambicje, skłoni to chociaż na chwilę do refleksji i zada sobie pytanie, czy naprawdę to wszystko jest tego warte.

Zagraniczne przyprawy

Piotr Baciór

O pstrokatych produktach zagranicznych

Nieraz jesteśmy zafascynowani przeróżnymi produktami zza granicy. Media wmawiają nam często, że właśnie dzięki tym produktom, które są sprowadzane spoza naszego kraju, tudzież kontynentu, będziemy mogli nabyć coś wyjątkowego, co „odmieni nasze życie”. Jednak prawda jest nieco inna, z czego zazwyczaj teoretycznie możemy sobie zdawać sprawę, mimo iż przez sam marketing danych przedmiotów nadal chcemy być w ich posiadaniu. Często w środkach masowego przekazu słyszy się, że to właśnie ten lek, właśnie te buty czy też właśnie ten samochód będzie w stanie całkowicie odmienić nasze życie na lepsze. W praktyce jest to dosyć częsty i oczywisty przypadek reklamowania swojego produktu jako ten najlepszy, wyjątkowy i jedyny w swoim rodzaju. W rzeczywistości okazuje się tak naprawdę, że potrafimy żyć bez zbędnych gadżetów i sprzętu, który jest tak często i hucznie reklamowany w mediach. Konsumpcjonizm stał się codziennością, odkąd tylko przez media non-stop można słyszeć o wspaniałych właściwościach poszczególnych produktów, które najczęściej różni od siebie tylko kampania marketingowa, a nie sam skład czy działanie. Nieraz też zdarza się, że produkty z naszego kraju również są nie gorszej jakości, jednak ich kampania marketingowa nie jest sama w sobie tak medialna oraz pstrokata, jak to bywa w przypadku produktów zagranicznych. Musimy pamiętać, że nie zawsze to, co widzimy na pierwszy rzut oka, jest w rzeczywistości takie, jakie może się wydawać, dlatego że takie są skojarzenia wywoływane przez reklamy w mediach. Nie tylko szata zewnętrzna produktu ma znaczenie, a to, co może nas bardziej przyciągać swoim wyglądem, okazać się może znacznie bardziej niezdrowe i zdecydowanie gorszej jakości.



1	2	3	4	5		7	8	9			
13			16	17	18	19		21	22	23	24
25	26	27	28	29		31		33		35	
	38		40			43		45		47	
49	50	51	52		54	55	56	57	58	59	
61		63			66		68			71	
73	74	75	76	77	78		80		82		
85		87			90	91	92	93	94	95	
97	98	99	100			103			106		108
	110		112		114	115	116	117	118	119	120
121	122	123	124		126		128		130		132
	134		136	137	138	139	140		142	143	144

Źródło: krzyzowki.imasz.net

Pozioomo

1-5: dziennikarz z Kazachstanu grany przez Sachę Barona Cohena

7-9: ... Budowniczy

16-19: król Brytanii z dramatu Szekspira

21-24: imię Tuhajbejowicza, postaci z "Ogniem i mieczem"

25-29: detektyw ... Mills (z filmu "Siedem")

49-52: jest nią Nemo, Marlin oraz Dory

54-59: kompan Kajka z komiksu Janusza Christy

73-78: komiksowy superbohater, a także wcielenie Jacka Nicholsona

90-95: postać z powieści Tolkiena, jednocześnie nienawidził i pożądał Pierścienia

97-100: inspektor ... Bridges, tytułowy policjant walczący z przestępczością

114-120: wędrowała do krainy Oz (zdrobniale)

121-124: imię Corleone, tytułowego ojca chrzestnego

136-140: Martin, szef policji z filmu "Szczęki"

142-144: podróżowała ze Stasiem ("W pustyni i w puszczy")

Pionowo

1-25: imię syna Ala Bundy'ego

4-52: siostra Balladyny

5-29: imię Stroehmanna ze "Sposobu na blondynkę"

7-55: Johnny z kreskówki na Cartoon Network

9-57: główna postać z "Księgi dżungli" (niedźwiedź)

23-71: imię Kilera, taksówkarza granego przez Cezarego Pazurę

26-50: imię Dunne, żony Nicka, tytułowej postaci z "Zaginiona dziewczyna"

49-97: ... Hood, bohater angielskich legend ludowych

51-99: Norman z filmu Alfreda Hitchcocka "Psychoza"

54-90: King ..., filmowy goryl

56-92: ... Julian (z filmu "Madagaskar")

82-142: Jack z filmu "Wielka draka w chińskiej dzielnicy"

91-115: grany przez Marka Kondrata w filmie "Psy" (por. Olgierd Żwirski)

98-134: ... z Zielonego Wzgórza

100-136: biblijna postać kojarząca się z cierpieniem

108-144: Annie, tytułowa bohaterka komedii romantycznej Woody'ego Allena

114-138: Scooby ... (pies z kreskówki)

116-140: Rob, szkocki zbójnik i banita