

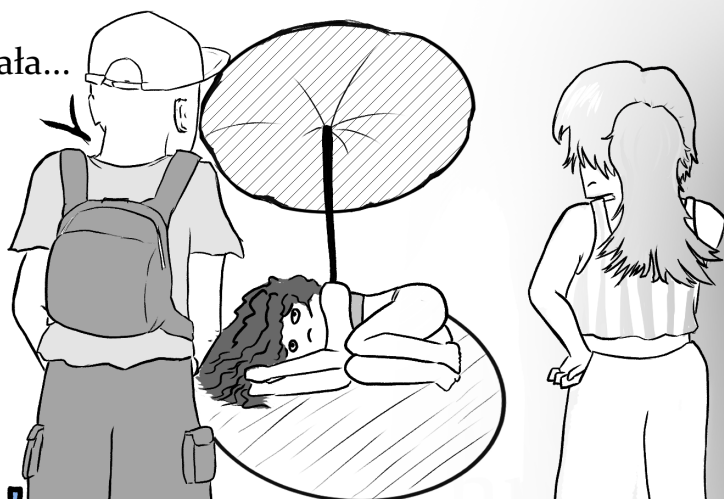
MARGINES

Czerwiec 2024

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

NAKŁAD WŁASNY

A mówiliśmy
byś się
pokremowała...



**STOSOWANIE OCHRONY
PRZECIWSŁONECZNEJ**



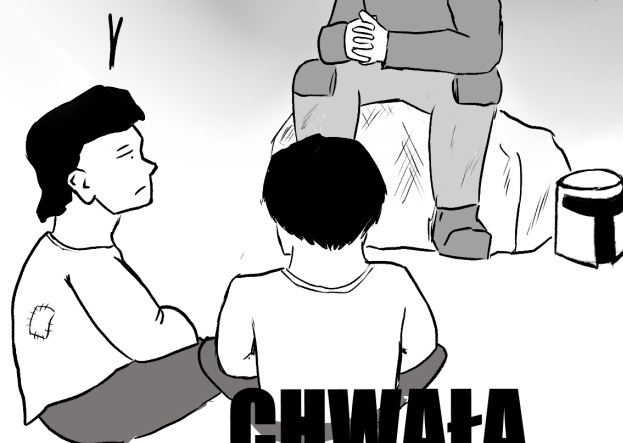
Najbrzydsza
kobieta w historii



**„BIEONE ISTOTY”
RECENZJA**

Więc jak to było?
Z czym walczyliście?

To były
skrętki...



**CHWAŁA
NIEUSTRASZONYM**

O self-hostingu słów kilka
I nie tylko!

W numerze:

- 2 Serce dla innych
- 2 Co się zmieni w szkole?
- 3 Chwała nieustraszonemu!
- 3 Mroczna dolina
- 4 Najbrzydsza kobieta świata
- 4 Na co dzień czy od święta? - Stosowanie ochrony przeciwsłonecznej
- 6 Ty i twoje szczęście
- 6 O self-hostingu słów kilka
- 7 11 nominacji do Oscara, 4 statuetki – recenzja „Biedne istoty”
- 8 [...] Taki duży, a jednak taki mały...

Serce dla innych

Michał Reuss

We wtorek 4 czerwca, przed zebraniem Rady Rodziców wolontariusze naszej szkoły rozpoczęli akcję charytatywną mającą na celu zbiórkę pieniędzy dla rodziny z dzielnicy Dębni, która znalazła się w bardzo ciężkiej sytuacji życiowej.



Szkolne koło wolontariatu wpadło na wspaniałą pomysł otwarcia w dniu 17 czerwca (poniedziałek) w holu głównym od godz. 8:00 „Cukierni pod Spalonym Rezystorem” gdzie będzie można zakupić różnego rodzaju ciasta. Będzie również stoisko z lemoniadą. Cały dochód ze sprzedaży zostanie przeznaczony na zakup prezentu, który chociaż na chwilę uprzyjemni ten trudny czas.

Bardzo liczymy na naszą łącznościową rodzinę, dzięki której wiele akcji charytatywnych odniosło wielki sukces. Dzięki Wam, i tym razem możemy pomóc i podtrzymać na duchu potrzebujących. Liczy się każda złotówka.

Z góry bardzo dziękujemy za życzliwość i otwarte serca na cierpienie innych. Wierzę, że nasza akcja charytatywna odniesie sukces i wniesie odrobinę radości dla potrzebujących.

Gazeta Szkolna ZSŁ

Redakcja w składzie:

Grzegorz Majgier (red. naczelny),
 Michał Dudnik (skład),
 Franciszek Niwicki (korekta),
 Norbert Zwierz (okładka),
 Patrycja Kalisz, Piotr Baciór, Karolina Maliszczak, Michał Reuss, Miłosz Cichoń, Mateusz Pilzak, Aleksandra Łanocha, Bartosz Kasperski

Opieka/konsultacja/korekta:

mgr Bogusław Bogusz

e-mail: margines@tl.krakow.pl

www: margines.tl.krakow.pl



Co się zmieni w szkole?

Anonimowy informator

Ostatnio, przechodząc szkolnymi korytarzami po lekcjach, miałem okazję podsłuchać niezwykle zebranie rady pedagogicznej. Rzeczy, które usłyszałem tamtego dnia, nie mogą pozostać w cieniu, dlatego bezimiennie (w obawie o mój szkolny dobrostan) muszę was wszystkich o tym poinformować.

Piszę ten artykuł, a raczej sprawozdanie z mojego „śledztwa” nielegalnie, bez zgody redaktora naczelnego, bez pozwolenia opiekuna, a zarazem najwyższego przełożonego redakcji. Piszę go w strachu, lecz nie mógłbym tej wiedzy, którą posiadam, zostawić dla siebie. Niektóre zmiany dotkną niewielkie grupy, niektóre zaś całą naszą społeczność szkolną. Być może jedne wieści wzbudzą w was śmiech, a inne poczucie grozy. Bez znaczenia na wasze reakcje muszę wyrzucić to z siebie.

Po pierwsze, od następnego roku w naszej szkole będzie stacjonował oddział Służby Ochrony Państwa. Zostanie on przydzielony naszej placówce przez list, który wysłany przez radę do prezydenta RP, w pałacu głowy państwa poniósł się echem. Stanie się tak w związku ze wzrostem zagrożenia ze strony uczniów, którzy roku nie zdali. Ponadto każdy, kto będzie chciał wejść do szkoły albo z niej wyjść, zostanie poddany przeszukaniu z użyciem wykrywacza metalu. Również ze względu na obecność SOP-u w szkole będą przeprowadzane testy na obecność środków odurzających na losowo wybranych uczniach. Dla osób mieszkających w internacie istotne może się okazać to, że jeden raz w miesiącu każdy pokój zostanie przeszukany z użyciem psów tropiących, w celu znalezienia substancji „wyskokowych”.

Kolejna zmiana dotyczy podstawy programowej realizowanej w naszej szkole. Mianowicie od najbliższego września poloniści, których wszyscy znamy i szanujemy, będą zobligowani do organizowania dodatkowych (i niezapowiedzianych!) kartkówek z treści ostatniego „Marginesu”. Nauczyciele, których słyszałem, mówili, że ten przepis wejdzie ze względu na „alarmująco niską liczbę uczniów czytającą szkolny miesięcznik”. Być może, jeśli więcej osób będzie sięgać po tę lekturę, uda się zatrzymać tę nową regulację.

W trosce o dobro planety (i dopłaty unijne), nasza szkoła przestanie ogrzewać budynek w trakcie zimy, więc sugeruję już zaopatrzyć się w ciepłe kurtki na tę porę roku. Dzięki temu placówka stanie się zeroemisyjna. Ponadto z racji na to, że jesteśmy przyszłościowi, na lekcjach wychowania fizycznego część uczniów będzie ćwiczyć na specjalnych rowerach stacjonarnych generujących prąd. W połączeniu z fotowoltaiką nasza szkoła stanie się prawdziwą farmą energetyczną.

Na szczęście w najbliższym roku czekają nas też nowe udogodnienia i możliwości rozwoju osobistego. Mianowicie w piwnicach powstanie Klub Gry Karcianej (NIE KASYNO!), a na boisku szkolnym pieszczotliwie zwanym „pastwiskiem” powstanie prawdziwa rzymska łaźnia. Zespół basenów będzie przeznaczony dla mieszkańców internatu i pozostałych uczniów chcących w wolnym czasie z nich skorzystać.

Ponadto powstaną nowe koła aktywności szkolnej m.in. Zgromadzenie Krytyków Juliusza Słowackiego im. A. Mickiewicza.

Przysłuchując się zebraniu rady, zrozumiałem, że od następnego roku w naszej szkole hasło „Łączność to przyszłość” ma być traktowane bardziej dosłownie. Po pierwsze od września zamiast zwykłego „dzień dobry” mówionego do nauczycieli, trzeba będzie wypowiedzieć motto szkoły z odpowiednią estymą w głosie. Brak posłuszeństwa dla nowych przepisów będzie karany obniżeniem zachowania. Po drugie mniej więcej od drugiego semestru ma wejść program czipów, które obowiązkowo będą wszczepiane wszystkim nam, aby zapewnić prawdziwą łączność (myślową) między uczniami.

Tak jak widzicie, wiele z tych zmian to przemiany co najmniej znaczące. Więc gdy zrzuciłem w końcu ciężar tych wieści ze swoich ramion, mogę życzyć wam dobrych wakacji i do zobaczenia za rok.

Chwała nieustraszonym!

Michał Dudnik



Intrepidus gloria!

Niechaj wieść o legendarnej walce, bryzy morskie, piski zwierzęce, lasów szumy i monitoringów osiedlowych szepty niosą. Niechże każdy, kto po Ziemi stąpa, powieść usłyszy o tysiącu wojowników, których duch niezłamany, rokiem bojów i scen krwawych, niczym spod klasztoru na Monte Cassino do końca przetrwał. Życiem swym nikczemnym ręczę za prawdziwość mordów poczynionych, albowiem świadkiem ich nieuniknionym byłem, kombatantem nieulekłym, wojownikiem wprost z awangardy.

Intrepidus gloria!

Choć wodzów naszych w walce kilku poległo, tak pamięć o zasługach ich, o sercach niezniszczalnych, o nocach bezsennych, na tym froncie bezlitosnym spędzonych, serca nasze grzać będą, a słowem złym żaden z nas się odezwać o nich nie odważy.

Intrepidus gloria!

Garnizonów żołnierzy mężnych cztery było. Programiści nasi, honorowo myszami i klawiaturami wojując, sztuką niepodważalną się wykazali. Palce ich, od skrypterskich bojów, do krwi starte, przez pytonów orszak wyniszczone, radę dać raczyły, zwycięsko kody kompilując. Elektroniców chwała również nie ominie. Bowiem w dłoniach ich, moc nieokiełznana, niejeden metal stopiła, ból im samym przyczyniając. Lecz żon i mężów tych prawych, ręce do kości spalone, oręż swój bitewny, sztandar, dumnie nad głowami powiewający, z porażką nie złożyły.

Intrepidus gloria!

Węży sztańskich, co Ewę z raję przepędziły, Teleinformatyków gwardia dobiła.

Skrećki! Bo tak pomiotom infernalnym na imię, szans w tej batalii nie miały, gdyż palce wojów prawych, rekordy stawiając, kagańce RJ-tkowe na łby ich nieposłuszne zakładały. Informatyków legion zaś, co w ich łasce serwerów gromada, lat wiedzy i danych strzegących, z pułkiem Programistów pomylić można. I choć ryszunek ich do siebie podobien, tak braci i sióstr tych bitwa, na innym polu stoczona została. Albowiem z dowódcą upartym, zastaw ich zmierzyć się musiał, co pod jego dowództwem, kompania wojsk Oknowych i Linuksowych na naszych ruszyła.

Intrepidus gloria!

Niech więc ujrzy świat, tych herosów nieulekłych poczynania i skanduje imiona ich, w pierś się dumnie klepiąc! Bowiem walka bohaterów naszych, powiadam wam, na polu krwawym, końca tak łatwo nie zazna. Okopali się oni, na miesiący parę, by siły zebrać i wtem na front ruszyć, znów snu i spokoju nie znając.

Intrepidus gloria!

Mroczna dolina

Piotr Baciór

Przeżyłeś kiedyś moment, w którym ciężko było ci wstać, zmotywować się do pracy? Po prostu spróbować? Momentami się nie chce, to prawda. To jak najbardziej normalne z punktu widzenia człowieka i jego fizycznych możliwości, które - rzecz jasna - bywają ograniczone. Czasami jednak nie chcemy wstać nie z powodu lenistwa czy zmęczenia, czasami bywamy przykuci kajdanami do łóżka. Nie jest to tania fantazja, a realny problem dzisiejszych czasów. Coraz więcej młodych ludzi spotyka się z tym, że samemu sobie są katem. Ich głowa, a szczególnie same myśli są nastawione przeciwko nim samym. Nieraz potrafimy sobie wmówić, że coś spapraliśmy, że nie podołaliśmy wyzwaniu, że sami siebie zawiedliśmy. To także jest czymś normalnym, ludzkim, ale czasami czymś wręcz zabijającym nas, przerastającym faktyczny czyn. Mawia się, że człowiek człowiekowi największym wrogiem, w tych przypadkach można tę sentencję rozumieć dosłownie. Nikt nie potrafi skrzywdzić nas, tak jak my sami, jak nasz zawód na samych sobie, jak zrujnowane ambicje i cel, który nam przyświecał, gnijący w gruzach przez naszą winę. Dobrze, już wiemy, że ludzie są dla siebie samych ogromnym katem, niejednokrotnie jednym z najbardziej surowych krytyków, których było dane spotkać. Jaki płynie z tego morał? Otóż jak zapewnić sobie samemu w stanie ogromnej rozpacz i smutku rozruch, jak wstać z tego nieszczęsnego łóżka, zrzucić z siebie kajdany i realnie zabrać się za pracę, za gonitwę po nasze marzenia? Nic nie rób, przede wszystkim nie myśl. Uspokój się, postaraj wyciszyć i zadać sobie w głowie jedno ważne pytanie. Czy naprawdę tego chcesz, czy wolisz się już poddać.



Nie ma złej odpowiedzi, nigdzie w tym pytaniu nie ma haczyka, ani niczego takiego. Musisz sam zdecydować, czy pragniesz walczyć dalej, aby osiągnąć to, do czego dążyłeś do tej pory, czy wolisz odpuścić. Każdy decyduje. Być może sukces czeka za rogiem, być może do niego jeszcze parę przecznic. Tego nie wie nikt. I w tym sęk, na tym to polega, aby próbować swoich dróg i samemu decydować, co będzie dalej. Ty masz kontrolę, ty decydujesz. I jak źle by to nie brzmiało, tak długo, jak walczysz, nie jesteś przegranym, a staniesz się nim dopiero wtedy, kiedy naprawdę zrezygnujesz i porzucisz cały dotychczasowy progres.

Najbrzydsza kobieta świata

Anonim

Mary Ann Bevan urodziła się 20 grudnia 1874 w Londynie, wychowywała się w ubogim domu i miała siedmioro rodzeństwa. Była młodą i piękną kobietą, z zawodu pielęgniarką. W wieku 29 lat wyszła za Thomasa Bevana, z którym miała czwórkę dzieci. Małżeństwo darzyło się ogromnym uczuciem i miłością, dlatego kiedy kobieta w wieku 32 lat zachorowała na akromegalię, mężczyzna nie zostawił jej, tylko wspierał w słabości.

Akromegalia to odmiana gigantyzmu, spowodowana nadmiernym wydzielaniem hormonu wzrostu. Występuje u dorosłych i objawia się rozrostem tkanek miękkich (stóp, dłoni, nosa, uszu czy serca), powiększeniem narządów wewnętrznych, przerostem i deformacją kości czy stawów oraz pogrubieniem skóry.

Kobieta zaczęła zauważać nagłe zmiany w swoim ciele – zmiana rysów twarzy, opuchlizna pod oczami oraz nienaturalnie rozrośnięta głowa. Ponadto zaczęła doświadczać bólu stawów i głowy. Pomimo trudu w poruszaniu się, nie przestawała pracować i pomagać innym. Kobieta bardzo cierpiała, nikt jednak nie wiedział dlaczego. Pacjenci zaczęli żartować i wytykać palcami pielęgniarkę. Nie chcieli na nią patrzeć ani być leczonym przez nią, dlatego niedługo później straciła pracę. Po atrakcyjnej i szczęśliwej kobiecie nie było śladu.



Mary zajęła się opieką nad dziećmi oraz pracą chałupniczą. Zarabiała grosze, ale mąż pomagał jej utrzymywać rodzinę. Niestety Thomas zmarł w 1914 roku, pozostawiając Mary bez środków do utrzymania siebie i czwórki dzieci. Kobieta była zmuszona działać, gdyż jej rodzina zaczęła głodować. Dlatego podjęła bardzo trudny i poniżający krok – wzięła udział w konkursie na najbrzydszą kobietę świata.

Jury złożone z mężczyzn uznało, że zasługuje na pierwsze miejsce: w salwach śmiechu i rozbawieniu klasy wyższej, wygrała konkurs.

Jej wygląd wzbudził ogromne zainteresowanie, w związku z czym zaoferowano jej pracę w popularnym cyrku. Mary podjęła się zajęcia, ponieważ chciała zarobić na wychowanie swoich dzieci. Niedługo później została zaproszona do Stanów Zjednoczonych, jako główna atrakcja parku rozrywki – zgadzała się na wszystko, aby zdobyć jak najwięcej pieniędzy dla potomstwa. Zmarła w wieku 59 lat w USA, jednak zgodnie ze swoim życzeniem została pochowana w Anglii.

Na co dzień czy od święta? - Stosowanie ochrony przeciwsłonecznej

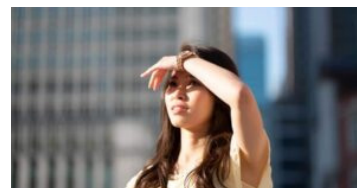
Karolina Maliszczak

Zakończenie roku szkolnego oznacza dla nas rozpoczęcie długo wyczekiwanego okresu wakacyjnego. Coraz cieplejsze dni i większa ilość czasu wolnego sprawiają, że chętniej przebywamy na świeżym powietrzu. Jednocześnie doświadczamy i obserwujemy coraz wyższe wartości notowane dla wskaźników promieniowania ultrafioletowego (UVI).

UVI to miara ustanowiona przez WHO, która ma na celu informowanie nas o poziomie promieniowania UV docierającego do Ziemi, dla miejsca, w którym przebywamy. To łatwo dostępne narzędzie ułatwia dostosowanie środków indywidualnej ochrony skóry w zależności od aktualnie panujących warunków.

„Wartości wskaźnika wahają się od zera w górę – im wyższy UVI, tym większe ryzyko uszkodzenia skóry i oczu oraz krótszy czas potrzebny do wystąpienia szkody.”

Co ciekawe, średnie wartości UVI w Krakowie są wyższe niż np. w Gdańsku. Wynika to z większej wysokości nad poziomem morza oraz bardziej bezpośredniego kąta padania promieni słonecznych w południowych rejonach Polski. Niemniej jednak nie oznacza to, że planując wyjazd na północ kraju, możemy sobie darować obciążanie walizki dodatkowym balastem w postaci środków ochrony przeciwsłonecznej. Zarówno dla Krakowa (ok. 8-9), jak i Gdańska (ok. 6-8), wskaźniki UVI w okresie letnim kwalifikują się do progów wartości wysokich i bardzo wysokich.



Warto zaznaczyć, że ekspozycja na światło słoneczne wpływa na produkcję witaminy D3 w organizmie, której niedobór objawia się osłabieniem samopoczucia i zmniejszeniem odporności (zjawisko często obserwowane przez nas zimą, gdy nierzadko decydujemy się na dodatkową suplementację tej witaminy).

Jednak dopuszczanie do swojej skóry niekontrolowane duże ilości promieniowania ultrafioletowego powoduje oparzenia, a długotrwałe pozostawanie w takich warunkach wiąże się z większym ryzykiem wystąpienia nowotworów skóry.

Na szczęście, dzięki powszechnie dostępnym środkom ochrony i świadomości wyżej opisanego zjawiska, możemy podjąć działanie oraz skutecznie zmniejszyć ryzyko wystąpienia negatywnych skutków wynikających z nadmiernej ekspozycji na promieniowanie słoneczne i cieszyć się piękną aurą pogodową bez dyskomfortu, związanego m.in. z oparzeniami skóry.

Przede wszystkim racjonalnym będzie stosowanie się do podstawowych zaleceń meteorologów i alertów otrzymywanych przez SMS, o unikaniu przebywania na zewnątrz w godzinach południowych, szukaniu cienia i noszeniu okryć głowy i ciała.

Wiele osób tkwi w błędnym przekonaniu, że szyby budynku lub samochodu blokują przepływ szkodliwego promieniowania. Ponieważ wyróżniane są różne rodzaje promieniowania UV: UVA (w ok. 95% dociera do Ziemi), UVB (w większości pochłaniane w stratosferze) i UVC (całkowicie pochłaniane w górnych warstwach atmosfery), taka tendencja może wynikać z uogólnienia problemu. Szyby w znacznym stopniu blokują przedostawanie się przez nie promieni UVB, lecz nie stanowią zabezpieczenia przed promieniami UVA, które mają większy udział w całym promieniowaniu ultrafioletowym docierającym do Ziemi. Inne materiały również wykazują właściwość przepuszczalności promieniowania, która w przypadku np. bawełny – tkaniny, z której składają się ubrania – wynosi 20% UVA i 4% UVB.

Powyższe przykłady pokazują, że warto podjąć dodatkowy krok, aby zmniejszyć ilość promieniowania, które przenika do naszej skóry, nawet gdy jest osłonięta lub przebywamy w pomieszczeniu. W takiej sytuacji niezwykle skuteczne jest używanie produktów zawierających filtry.



Aktualna szeroka dostępność i różnorodność kremów z filtrem na rynku, pozwala na dobranie odpowiadającego własnym preferencjom produktu. Kupując go, warto zwrócić uwagę na te parę oznaczeń widocznych na opakowaniu preparatu:

- SPF (krem z SPF o wartości np. 50 często nazywamy „pięćdziesiątką”) – miernik określający skuteczność, z jaką krem chroni nas przed promieniowaniem ultrafioletowym UVB, które powoduje od 80% do 90% oparzeń słonecznych.

Co warto podkreślić, ten wskaźnik nie wiąże się z wydłużeniem czasu, jaki możemy spędzić w ekspozycji na słońce, a zwiększeniem dawki promieniowania, które możemy przyjąć przed wystąpieniem poparzenia.

- Potwierdzoną wysoką ochronę przeciw UVA gwarantują kosmetyki, na których znajduje się napis „UVA” oznaczony okręgiem. Inny system oznaczeń, który opisuje tę właściwość to litery „PA” i następujące po nich znaki „+”, gdzie „PA+” to „pewna ochrona przed UVA”, a „PA++++” to „bardzo wysoka ochrona przed UVA”. Ten rodzaj promieniowania powoduje przedwczesne starzenie skóry i tworzenie się zmian nowotworowych. Mimo że skutki nadmiernego narażenia na nie nie są tak łatwo i szybko obserwowalne, jak w przypadku promieniowania UVB, ważne jest, by o nim pamiętać przy wyborze kosmetyków.

Kolejnym krokiem, który zwiększy skuteczność naszych działań w zakresie ochrony skóry, jest odpowiednie stosowanie wybranych preparatów. Warto pamiętać o dwóch prostych zasadach: używać około kieliszka produktu na całe ciało, w tym ilość odpowiadającą powierzchni dwóch palców na twarz. Dodatkowo, krem z filtrem należy nakładać co najmniej 20 minut przed planowaną ekspozycją na słońce, nie zapominając o okolicach oczu, ustach, uszach i stopach. Powtarzać aplikację co 2-3 godziny oraz po każdej kąpieli.



W tym artykule zostały przedstawione przeze mnie problemy wynikające z nadmiernego wystawienia na promieniowanie ultrafioletowe oraz środki zapobiegania niekorzystnym tego skutkom, na obrazie pomocniczym w postaci słonecznych, ciepłych miesięcy wakacyjnych. Jednak miejmy na uwadze, że promieniowanie UV dociera do powierzchni Ziemi przez cały rok, a zachmurzenie nie zawsze świadczy o osłabieniu występowania tego zjawiska dlatego, zalecane jest stosowanie kremów z filtrem niezależnie od pory roku.

Na koniec przytoczę zestawienie danych zebranych na rzecz badania pt. „*Badanie dotyczące wiedzy o promieniowaniu słonecznym oraz ochronie przeciwśłonecznej wśród młodzieży i młodych dorosłych w Polsce*” wydanego w 2023 roku:

„Wyniki dotyczące częstotliwości stosowania kremu z filtrem SPF, którego skuteczność jest uwidoczniła na opakowaniu, wśród respondentów przedstawiają się następująco:

- 40.4% respondentów odpowiedziało, że stosuje krem z filtrem SPF zależnie od pory roku.
- 34.3% zadeklarowało codzienne stosowanie kremu z filtrem SPF.
- 16.3% ankietowanych wybrało opcję „nigdy nie stosuję” kremu z filtrem SPF.
- Reszta badanej grupy wskazała na stosowanie kremu z filtrem SPF kilka razy w tygodniu lub raz w tygodniu.

Analiza [odpowiedzi udzielonych na pytanie „Czy uważa Pan/i, że powinno się przez cały rok używać kremu z filtrem SPF?”] pokazuje, że ponad połowa ankietowanych (53.1%) jest świadoma konieczności codziennego używania kremów z filtrem SPF, [...]. Większość respondentów wykazuje świadomość konieczności korzystania z ochrony przeciwsłonecznej, jednak częstość stosowania zależy głównie od pory roku. Jednakże istnieje grupa osób (14.4%), która nie jest przekonana o konieczności codziennej aplikacji kremu ochronnego.”

Z przedstawionych danych wynika, że ponad połowa ankietowanych (53.1%) jest świadoma konieczności codziennego stosowania kremu z filtrem SPF, jednak tylko 34.3% faktycznie się do tego stosuje, co wskazuje na rozbieżność między świadomością a praktyką. Nasza w tym rola, by uzupełniając codzienność w zdrowe nawyki, zmieniać tę rozczarowującą statystykę.

Bibliografia:

„Słoneczne promieniowanie UV a zdrowie człowieka” – Julita Biszczuk-Jakubowska, Aleksander Curyło, strona internetowa Światowej Organizacji Zdrowia,
 „Raport syntetyczny: analiza i interpretacja danych, ocena trendów i skali zjawiska w Polsce na tle globalnych zmian warstwy ozonowej w 2016 roku” – Zakład Fizyki Atmosfery,
 „Wpływ promieniowania ultrafioletowego na skórę i rola fotoprotekcji – przegląd piśmiennictwa”,
 „Ochrona skóry przed negatywnymi skutkami promieniowania UV” – Beata Stanisz,
 „Badanie dotyczące wiedzy o promieniowaniu słonecznym oraz ochronie przeciwsłonecznej wśród młodzieży i młodych dorosłych w Polsce”.

Ty i twoje szczęście

Piotr Baciór

Czym jest dla ciebie szczęście? Czym ono się dla ciebie przejawia? Przeżyciami czy relacjami? Wspomnieniami czy teraźniejszością? Postępem czy osiągnięciami? Samo w sobie mistyczne „szczęście” ciężko jest zdefiniować, bo jest to rzecz zmienna i przede wszystkim indywidualna. Wcale nie tak łatwo jest je znaleźć. Zależnie od etapu naszego życia definiujemy je w inny sposób. Kiedyś szczęściem dla mojego pokolenia były bajki, karty z piłkarzami, klocki, zabawy na zewnątrz. Dziś ci sami ludzie, których było dane mi poznać w trakcie tych zabaw, zajmują się czymś innym, podobnie jak ja. Dzisiaj szczęściem większość z nas nazywałaby dostatek, dobry start, możliwość rozwoju zawodowego. Spełnieniem marzeniem stają się studia, praca, a niekoniecznie skompletowanie albumu z kartami piłkarskimi. Dziś jesteś inny.



Sę w tym, że to nic strasznego, w pewnym momencie i tak będziemy musieli pogodzić się z taką kolejną rzeczą. Jednak proszę cię czytelniku, zastanów się teraz, czym dla ciebie jest szczęście? Będąc szczerym, długo zastanawiałem się, jak ugryźć to szerokie zagadnienie, jakim jest szczęście. Poprosiłem o pomoc ludzi bliskich, którzy mają w moim mniemaniu szerszą perspektywę na świat. W ten oto sposób zyskałem zupełnie inne spojrzenie. Niektórzy definiują szczęście jako radość z małych i dużych rzeczy, które udało im się osiągnąć. Inni zaś szukają jej w małych rzeczach na co dzień, w które emocjach realnie odczuwamy w czasie rzeczywistym. Niektórzy swoje szczęście widzieli w ludziach, otoczeniu, bliskich sercu osobach. Zdarzyło mi się również usłyszeć, że szczęście może pochodzić z pomocy! Pomocy okazanej innym ludziom, pomocy z własnej nieprzymuszonej woli! Okazuje się, że szczęście może spotkać nas wszędzie! Wychodząc z domu, jadąc tramwajem bądź pociągiem, będąc wsłuchanym w naszą ulubioną muzykę, próbując nowych hobby czy też po prostu pomagając innym, co za tym idzie, widząc ich uśmiech na twarzy, ich radość, której powodem jest nasze działanie! Perspektywa tych ludzi dała mi do zrozumienia, że to ja jestem szczęściarzem, mogąc robić to, co robię, mogąc mieć do czynienia z ludźmi o naprawdę czystych sercach i dobrych intencjach. Jestem szczęśliwy, bo otaczają mnie ludzie, których ambicje, intencje i chęci, są niezachwiane i godne podziwu. Dziękuję wam wszystkim za uwagę i do zobaczenia!

O self-hostingu słów kilka

Bartosz Kasperski



Netflix znowu podnosi ceny? A może kolejny raz kończy nam się miejsce na Dysku Google? Albo ciągle irytują nas wszechobecne reklamy? W takim wypadku jest rozwiązanie tych problemów, a zawiera się ono w jednym słowie: self-hosting. To angielskie słowo oznacza w praktyce postawienie własnego serwera, na którym będą wszystkie (lub większość) potrzebnych nam aplikacji. A jest to dużo mniej skomplikowane, niż się wydaje!

Serwery na ogół kojarzą nam się z wielkimi centrami danych, absurdalnie wysokimi kosztami i armią pracowników zatrudnionych do utrzymania gigantycznych superkomputerów. Jednak rzeczywistość jest w istocie dużo prostsza. Możemy zacząć naszą przygodę używając prostego minikomputera: Raspberry Pi 4 lub 5. Podobnie, nawet z praktycznie zerową wiedzą na temat Linuxa czy zarządzania nim, jesteśmy w stanie znaleźć wiele materiałów w Internecie, które krok po kroku wprowadzą nas w to hobby.

Łącznie koszt początków takiej zabawy to zaledwie około 200 złotych. Sprawa ma się jeszcze prościej, jeżeli posiadamy np. stary laptop, który jesteśmy skłonni oddelegować do zadania innego niż gromadzenie kurzu w szafie. Oczywiście, jeżeli złapiemy bakcyła, możemy się skusić na droższy system, jednak nawet wspomniane wcześniej Raspberry Pi, które możemy kupić za ledwie 200 złotych, będzie w stanie obsłużyć zdecydowaną większość aplikacji, które zdecydujemy się tam umieścić.

A skoro już mowa o aplikacjach, czas omówić, co mogą nam one zapewnić. Najpewniej najprostszą z nich jest AdGuard Home lub Pi-Hole, dwie aplikacje bardzo podobne w swoim działaniu. Zadaniem obu z nich jest blokada reklam w całym domu. Po odpowiednim skonfigurowaniu routera te aplikacje zajmą się blokadą reklam w każdym urządzeniu podłączonym do sieci. Podczas, kiedy nie są może aż tak skuteczne, jak rozwiązania, które instaluje się na poszczególnym urządzeniu, np. uBlock Origin, zapewniają prostą i skuteczną obronę przed reklamami na urządzeniach, gdzie takie rozwiązania nie są dostępne choćby w sprzęcie pokroju Smart-TV.

Jeżeli zaś kończy nam się miejsce w chmurze, niezależnie czy jest to Dysk Google, OneDrive czy iCloud, możemy uruchomić własną chmurę. Nextcloud czy Owncloud oferują pełnoprawne rozwiązania, które pozwalają na zdalny dostęp do naszych plików, z telefonu, tabletu lub komputera. W takim wypadku dostępne miejsce na naszej chmurze jest zależne wyłącznie od rozmiarów naszego dysku twardego. Dzięki temu nie płacimy miesięcznej subskrypcji, ale jednorazowo kupujemy większy dysk i cieszymy się dostępnym nam miejscem.

Dla fanów fotografii też znajdzie się aplikacja. Immich, lub Nextcloud Photos (dodatek do Nextcloud) oferują prosty system do robienia kopii zapasowych naszych zdjęć. Pozwalają także na proste tworzenie albumów, kategoryzowanie zdjęć, a nawet rozpoznawanie twarzy i obiektów! Dodatkowo, dla osób troszczących się o prywatność, nasze dane nie opuszczają naszych urządzeń, kontrolujemy je na każdym kroku, mamy znacznie mniejsze ryzyko, że zostaną one przechwycone przez osoby trzecie.

Jellyfin i Plex to za to prawdziwa gratka dla kinomaniaków, którzy mają półki pełne płyt, ale chcieliby mieć do nich wygodniejszy dostęp, podobny w swoim działaniu do serwisów streamingowych. Po zgraniu naszych płyt na dysk twardy te rozwiązania automatycznie kategoryzują dostępne filmy i seriale, a następnie wyświetlają je w miłym dla oka interfejsie. Możemy także udostępnić naszą bibliotekę rodzinie czy znajomym, dając im szansę na obejrzenie starych, dobrych klasyków kina.

	1	7			4		2	8
	8	6	1		5	3		4
4			8	2	6	1		7
9					1			
3		5	4			9		
		2		9	7			3
7			6	5	8			2
	5	1		4		7	8	
8			7	1	9			6

Aplikacje te zajmą się także transkodowaniem, czyli przetworzeniem pliku wideo z jednego formatu w drugi, pozwalając na jego odtworzenie np. na tabletach lub telefonach.

Oczywiście, nie sposób zapomnieć o kosztach związanych z ciągle aktywnym komputerem. Ale także tutaj nie mamy się czego obawiać. Najwyższa moc takiego minikomputera to 15 watów, a częściej będzie działał z mocą mniejszą niż 10 watów. To oznacza, że miesiąc najtańszego planu Netflixu pozwoli na ufundowanie takiego serwera na około pół roku. Jest to więc zarówno niedrogi, jak i bezpieczne rozwiązanie, a jednocześnie na pewno nauczy nas dużo na temat funkcjonowania Linuxa, może nawet pomoże zdobyć w przyszłości pracę. Z całego serca polecam każdemu przynajmniej spróbować tego hobby!

11 nominacji do Oscara, 4 statuetki - recenzja „Biedne istoty”

Patrycja Kalisz



Ekranizacja pt. „Biedne istoty” w reżyserii Giorgosa Lanthimosa opowiada historię o młodej kobiecie w ciąży, która popełnia samobójstwo. Martwe ciało znajduje genialny, utalentowany, ekscentryczny i niekonwencjonalny naukowiec doktor Godwin Baxter i postanawia przywrócić ją do życia poprzez wszczepienie jej mózgu dziecka. W ten sposób powstaje olśniewająca kobieta z umysłem niemowlaka – Bella Baxter. Pod okiem Baxtera rozwija się ona niezwykle szybko, zaczyna ją nudzić odosobnione życie w zamkniętej twierdzy i postanawia wyjechać. W towarzystwie zalotnika, rozpustnika i prawnika Duncana Wedderburna podróżuje po kontynentach i poznaje świat wraz z jego gorszymi stronami, począwszy od przemocy, przez pesymizm i idealizm, aż po patriarchat.

Bohaterowie zostali znakomicie wykreowani, wszystko, co jest związane z nimi, zostało mocno przemyślane i dopięte na ostatni guzik. Przykładem jest np. imię naukowca – Godwin (zdrobniale „God”, czyli „bóg”), który literalnie bawi się w niego – powołuje do życia i odbiera życie. Dobór aktorów też był bezbłędny. W roli głównej mamy Emmę Stone, która nie po raz pierwszy współpracuje z Lanthimosem, więc nikogo to nie zaskoczyło, że spisała się genialnie. Jej gra, zwłaszcza w pierwszych scenach, zapierała dech w piersi, idealnie bowiem odwzorowała mechaniczne ruchy i nagłe impulsy Belli.

Jako Duncan został obsadzony Mark Ruffalo, a jako Baxter Willem Dafoe, który okazał się wręcz stworzony do grania szalonej reinterpretacji doktora Frankensteina. Ruffalo świetnie odegrał rolę zakochanego błazna. Jego postać była pełna satyry i wyolbrzymienia i aktor podołał temu wyzwaniu.

Film to wizualny majstersztyk. Pierwszy akt został w całości nakręcony w czerni i bieli. Działania doktora, stworzone w wyniku jego eksperymentów zwierzęta, wydają się przez to jeszcze dziwniejsze i mroczniejsze. Potem kiedy Bella wkracza w wielki świat, oglądamy piękne lokalizacje w kolorach. Operator filmowy Robbie Ryan pokazał pełnię swoich umiejętności. „Biedne istoty” są pełne niekonwencjonalnych kadrów i ujęć. Najbardziej wyjątkowe były sceny nakręcone za pomocą obiektywu rybie oko, który został użyty w celu ukazania uwięzienia fizycznego i mentalnego bohaterki, próbującej przełamać zasady i normy społeczne.

Na pochwałę zasługują również kostiumy Holly Waddington, laureatki Nagrody BIFA za „Lady M.” Williama Oldroyda. Kreacje Belli wyrażają jej stosunek do konwenansów. W jednej ze scen, która przenosi widzów do Lizbony, bohaterka wyrusza na miasto w krótkich, zwiewnych szortach. Ubiór wręcz nieprzyzwoity w XIX wieku. Stroje zmieniają się wraz z jej ewolucją. Im bardziej główna bohaterka dojrzeewa, tym więcej ciała odsłania i wybiera ciemniejsze kolory. Natomiast w pierwszym akcie kostiumografka postawiła na kształty i tekstury strojów, np. bufiaste rękawy sukni ślubnej, które miały symbolizować uwięzienie w klatce.

Muzykę skomponował Jerskin Fendrix. Jest ona niepokojąca, dziwna, chaotyczna. Z drugiej strony jest oryginalna, nietuzinkowa i odgrywa znaczącą rolę w filmie. Szczerze powiedziawszy, nie jestem w stanie wyobrazić sobie ekranizacji z inną ścieżką dźwiękową, więc kompozytor jak najbardziej sobie poradził.

„Biedne istoty” to mroczny, przeznaczony dla starszych widzów odpowiednik „Barbie” wyreżyserowanej przez Gretę Gerwig. W obu mamy kobietę, która porzuca życie „pod szklanym kloszem” w poszukiwaniu nowych doznań. Obie spotykają się wówczas z problemami tutejszego świata i społeczeństwa. Obie obalają po drodze wszelkie niedorzeczne, choć utrwalone w kulturze przekonania o kobiecości. Te podróże poszerzają ich wiedzę, pomagają odnaleźć siebie i zakończenie w obu przypadkach jest tego zwieńczeniem.

[...] Taki duży, a jednak taki mały...

Piotr Baciór

– PB: Opowiedz mi, jak to wszystko się potoczyło, udało nam się?

– BP: Zależy, o co pytasz. Jeżeli o szkołę to w pewnym sensie tak. Osiągnęliśmy to, do czego chcieliśmy dążyć od zawsze, ale nadal nie wiem jakie wyniki przyjdą w lipcu.

PB: Czujesz, że to wszystko, co miało miejsce w tej szkole, było faktycznie czymś wyjątkowym, warto było chować w sobie tyle stresu od samego początku?

– BP: Oczywiście, że nie. Jednak mówię tak teraz, bo jesteśmy już po tym wszystkim, gdyby szkoła nadal trwała, to nie dałaby nam w pełni spokoju, przecież sam wiesz, jak te kwestie odbieraliśmy od zawsze. Mogę powiedzieć tyle, że nauczyciele nie są naprawdę tacy straszni, a bardzo serdeczni, a te lekcje polskiego i matematyki z czasem staną się naprawdę najfajniejszymi zajęciami w trakcie dnia. Naprawdę nie powinieneś się bać.

– PB: Pamiętam początki pierwszej klasy... Potem był covid... Co się stało dalej?

– BP: Szczerze? Nawet nie wiem, będąc z Tobą w pełni szczerym, nie obchodzi mnie to. Wiem tyle, że od pierwszej klasy po koniec szkoły średniej poznaliśmy naprawdę wyjątkowych ludzi. Ci ludzie będą znaczącym elementem Twoich wspomnień z okresu szkoły, to na pewno. Bez nich, każdego z osobna, to nie byłoby to samo. Dowiedzieliśmy się także wiele o sobie, niejednokrotnie siebie samych zaskakując.

– PB: Siebie samych? Co masz na myśli?

– BP: ...

– PB: A Ty coś powiesz czy masz jakąś rentę dziadu?

– BP: Jak to mawiają – „było minęło”.

– PB: To, co zepsułeś, zapewne będzie bardzo bolało, jak siebie znam, pewnie to trochę potrwa... Dużo było takich osób, sytuacji?

– BP: Nawet bardzo, ale nauczyło mnie to tego, że nie sposób cenić sobie jednego człowieka względem drugiego. I de facto... Jako człowiek jesteś w stanie żyć sam dla siebie, nie dla kogoś. Chociaż boli, to uczy i uwierz mi mały, że z czasem te rany naprawdę się zagoją.

– PB: Chciałbym Ci wierzyć, na razie wolałbym tego nie przeżywać.

– BP: I to też fakt i nauka na teraz, wiem, że się boisz takich sytuacji i starasz się ich wystrzegać, ale z czasem to, czego się boisz i tak nadejdzie, musisz mieć świadomość tego, że kiedyś przyjdzie mierzyć Ci się z Twoimi słabościami.

– PB: Spróbuję to przemyśleć.

– BP: Jak Cię znam, to musi Ci się stać krzywdą, żebyś zrozumiał, ale nic się nie bój, po paru latach zrozumiesz.

– PB: Aha.

– BP: Pozdro, z góry dzięki.

– PB: Dobra, a gazetka? Co z nią?

– BP: Powiem Ci, że to był dla nas naprawdę najlepszy aspekt całej szkoły, mówię Ci to całkiem szczerze, zresztą sam zobaczysz z czasem, ale nie sposób tego opisać po krótko. Dzięki gazetce poznałeś złotych ludzi, dzięki niej mogłeś się rozwijać w kierunku pisania, co doskonale wiesz, że siedziało w Tobie już od podstawówki, dzięki niej sięgałeś słowem do ludzi, a w końcu to było Twoim marzeniem, czyż nie?

– PB: Zdecydowanie, chociaż nie wiem, czy właśnie w takiej formie... Nie jestem pewien, czy miałbym czym zaciekać czytelników.

– BP: Radziłbym Ci eksperymentować, spróbuj pisać o wszystkim, staraj się rozwijać i zmieniać formy, próbuj nowych rzeczy, ale też nie przesadzaj. Staraj się też trzymać w wyznaczonych ryzach odpowiednich na szkolne realia.

– PB: Czyli wszystko skończyło się dobrze?

– BP: Moim skromnym zdaniem, nasza przygoda się dopiero zaczyna młody, ale pogadamy o tym za kilka lat, na kolejnym etapie Twojego życia Piterek, trzymaj się tam małałat.

– PB: Ty-Ty-Ty-Ty-Ty-Ty też.