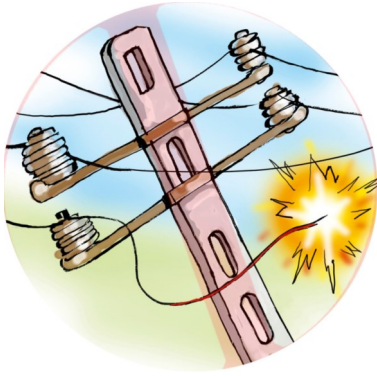




Maj- czerwiec 2019





Telegraf...

...czyli aktualności z życia szkoły

Witamy w majowym wydaniu „Lipy”, której tym razem, motywem przewodnim została ekologia. W tym numerze dowiecie się między innymi, jak małymi kroczkami zacząć bardziej oszczędne życie. Chcemy Was zachęcić, żebyście ograniczyli zużycie plastiku do minimum, ponieważ to, w jakim świecie przyjdzie żyć nam i naszym dzieciom, zależy tylko i wyłącznie od nas samych. Nie zabraknie też podsumowania wymiany z Młodzieżą z Bielefeldu i relacji z Juwenaliów.

Zapraszamy do lektury!

Redakcja

Relacja z wymiany polsko-niemieckiej i refleksje po wizycie w Muzeum na Majdanku

W dniach od 25 do 28 marca odbyła się wymiana z młodzieżą z Gimnazjum im. Friedricha von Bodelschwinga w Bielefeldzie, w Niemczech. W wymianie wzięło udział 10 uczniów naszej szkoły. Pierwszego dnia przygotowaliśmy kilka zabaw integracyjnych, żeby lepiej poznać się z naszymi niemieckimi rówieśnikami, którzy okazali się być bardzo sympatyczni. W kolejnych dniach zwiedzaliśmy teren Państwowego Muzeum Zagłady na Majdanku i przygotowaliśmy projekty w kilkusobowych grupach, które ostatniego dnia miały za zadanie zaprezentować efekty swojej pracy przed pozostałymi uczestnikami wymiany. Drugiego dnia, otrzymaliśmy materiały z archiwum muzeum, na podstawie których wykonaliśmy plakat. Były to dzienniki, pamiętniki i relacje byłych więźniów obozu. Drastyczne przeżycia, które wydają się być nam tak bardzo obce i niewiarygodne, a które jednak niestety miały miejsce. Osobiście mogę powiedzieć, że miałam łzy w oczach,



gdy to czytałam. Głód, choroby, cierpienie, tęsknota były nieodzownymi elementami tego, co się tam działo. Więźniowie codziennie na porannych apelach wierzyli w to, że „może tym razem wyczytają ich numer i uda się wydostać z tego piekła”. Przeraziła mnie to, że tak trudno jest mi w to wszystko uwierzyć, że tak wiele rzeczy zmieniło się w przeciągu tylko kilkudziesięciu lat. Żyjemy w innej rzeczywistości, nie doceniamy tego, co mamy. Doszukujemy się problemów, bo nasze życie wydaje nam się być

nudne. Kupujemy rzeczy, które nie są nam wcale potrzebne. Skupiamy się na przedmiotach, które są bezwartościowe. Mówimy, że coś nam się podoba, bo podoba się komuś innemu. Nie spotykamy się z rodziną, bo mamy „ważniejsze” sprawy do załatwienia. Należy zadać sobie pytanie, czy takie życie daje nam szczęście? Jestem pewna, że zdecydowanie nie. Człowiek zaczyna doceniać coś dopiero, gdy to straci. Podczas warsztatów, mieliśmy spotkanie z przemiłym Panem Zdzisławem Badio, który przeżył obóz. Już nigdy nie zapomnę jego słów, gdy powiedział, że „po powrocie z Majdanka, zjadał się cebulą”. Dzisiaj wydaje nam się to być zwykłe warzywo, które dodajemy najczęściej jako dodatek do potraw, ale dla niego, to był prawdziwy rarytas, o którym w obozie mógł tylko pomarzyć. Spotkanie z Panem Zdzisławem było bardzo ciekawym momentem tych warsztatów i zapisze się w naszej pamięci już na zawsze. Oprócz tego, podczas wymiany mieliśmy okazję nauczyć się odczytywać staroniemieckie pi-

smo, co wcale nie jest łatwą sztuką. Ostatniego dnia odbyło się podsumowanie projektu i prezentacja plakatów. To była ciekawa i wyjątkowa lekcja historii, a my zachęcamy innych do wzięcia udziału w wymianie w przyszłym roku.



Kinga Skoczylas IH

Jak ratować Ziemię?

Bycie ekologicznym bardzo często kojarzy się ludziom z mnóstwem wyrzeczeń oraz niedogodności. Okazuje się jednak, że małymi krokami każdy człowiek może sprawić, że otoczenie będzie czystsze. Oto pięć rad, które nie są wielkim wyzwaniem, a mogą naprawdę wiele zmienić:

Na zakupy zabieraj materiałową torbę

Jednorazowe, plastikowe torby rozkładają się wiele lat, natomiast ich materiałowy odpowiednik może być wielokrotnie wykorzystany. Naukowcy twierdzą, że już w najbliższych latach w wodach na Ziemi będzie więcej śmieci niż ryb, a korzystanie z reklamówek sprawi tylko, że ten proces zostanie przyspieszony.

Nie korzystaj z plastikowych talerzy, sztućców i słomek

Każdy człowiek jest w stanie zastąpić naczynia i sztućce, z tworzyw sztucznych, tymi w pełni biodegradowalnymi lub wielokrotnego użytku. Słomki, podobnie jak naczynia jednorazowe są jednym z najczęściej występujących odpadów. Rurki nie są koniecznym dodatkiem do napoju, więc wystarczy z nich zrezygnować, a zamiennikiem plastikowych jednorazówek mogą być te papierowe, które rozkładają się zdecydowanie szybciej.

Nie używaj plastikowej szczoteczki do zębów

Jest ona jednym z najdłużej rozkładających się odpadów. Można ją zamienić na bambusową, która w pełni się rozkłada po niedługim czasie. W przypadku plastikowej ten proces trwa 500 lat, a fakt, że należy ją wymieniać co 3 miesiące potęguje problem.



Nie wyrzucaj ubrań, w których już nie chodzisz

Odzież, która nie jest już używana może spotkać dużo lepszy los niż śmietnik. Można ją bowiem przekazać dla ludzi ubogich, czy do schroniska dla zwierząt. Pieszkowi lub kotkowi nie sprawia różnicy to, czy leży na starym swetrze, czy kaszmirowym kocu, więc warto nad tym pomyśleć, zanim stara bluza wyląduje w koszu.

Nie wyrzucaj szklanych butelek i słoików

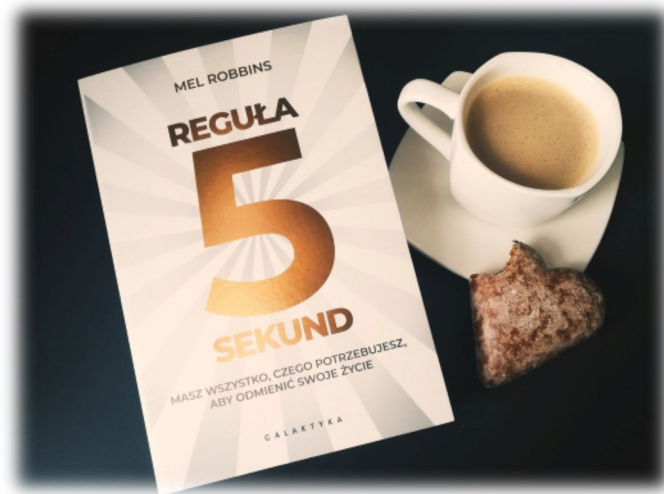
Wiele z nich można zwrócić do sklepu lub wykorzystać do domowych przetworów. Szklane przedmioty rozkładają się w morzu nieskończenie długo, a ich obecność negatywnie wpływa na zwierzęta wodne.

Gdyby każdy do swoich codziennych nawyków wprowadził jedną z tych wskazówek, pozytywnie przysłużyłby się Ziemi oraz zdrowiu jej mieszkańców. Niestety w dzisiejszych czasach bardzo niewiele osób dostrzega problem a raczej lekceważy go.

Wojciech Tylus IH

ZASADA 5 SEKUND

Z natury jestem osobą bardzo rozsądną, co mogłoby się wydawać dobrą cechą. Jednak zauważyłam, że przed każdym działaniem analizuję wszystko, nawet przy drobnych rzeczach takich jak kupowanie lodów czy wyjście na spacer. Zawsze nasuwają mi się myśli, które powstrzymują mnie od zrobienia tej czynności. Widoczny jest u mnie rów-



niez brak spontaniczności i lenistwo, a czasem mam poczucie, że marnuję swoje życie na ciągłe narzekanie, użalanie się nad losem czy snucie marzeń, które tylko nimi pozostają. Doszłam do takiego momentu, że postanowiłam to zmienić. Pewnego dnia, natknęłam się na książkę „Reguła 5 sekund” Mel Robbins i od razu ją kupiłam. Autorka opowiada historię swojego życia, które było podobne do mojego obecnego- marudziła, odkładała wszystko na potem, a przez brak motywacji do stawiania czoła codziennym problemom, popadła w stany lękowe. Mel od-

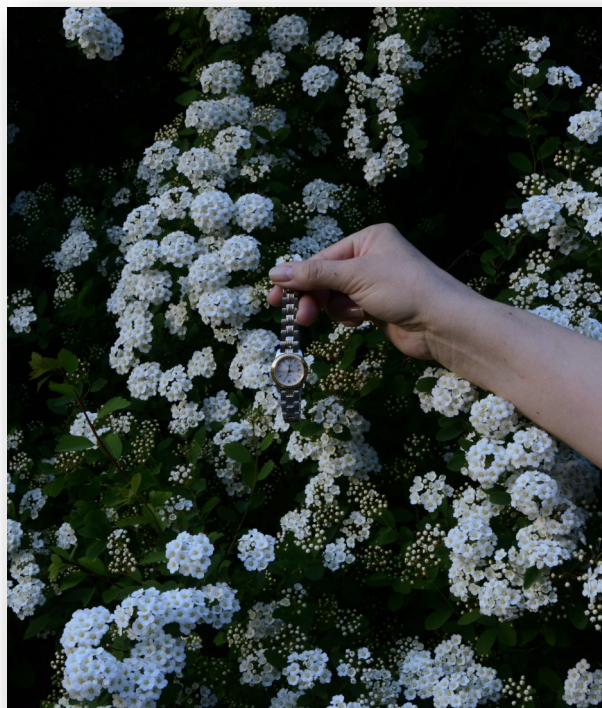
kryła zasadę 5 sekund podczas oglądania w telewizji startu rakiety, gdy w tle zaczęło się słynne odliczanie: 5... 4... 3... 2... 1... aż pojawił się ogień i dym, a pojazd kosmiczny wystartował. Pomyślała wtedy o zastosowaniu tego w życiu codziennym, zaczynając od obudzenia się nad ranem i liczeniu od 5 do 1, aby wstać od razu z łóżka. Odliczanie wstecz powoduje zmianę przełożeń w mózgu, przerywa się utarty tok myślenia i przejmuje się kontrolę. Liczenie odwraca uwagę od wymówek oraz pozwala umysłowi skupić się na podążaniu w innym kierunku. Tuż przed zrobieniem czegoś, co wydaje się trudne i nieosiągalne, wahamy się. Jedno małe zwątpienie uruchamia cały system, który ma cię powstrzymać. Ilekroć zauważysz u siebie chęć do podjęcia działań na rzecz realizacji pomysłu, poczujesz impuls, który zacznie wybijać ci go z głowy. Dlatego musisz działać szybko by nie dopuścić do głosu wymówek, zanim wpadniesz w pułapkę umysłu. Gdy przejmiesz kontrolę, będziesz w stanie myśleć o rzeczach, które sprawiają radość zamiast na negatywnych.

Codziennosc jest pełna strasznych i trudnych chwil. Wielkiej odwagi wymaga mierzenie się z tymi chwilami oraz dostrzeganie w życiu szans czy przyjemności. Często chowamy się we własnym cieniu, bo boimy się nawet spróbować. Jest to spowodowane lękiem przed odtrąceniem, porażką czy zbłążeniem się. Nigdy nie przestaniemy zadrezczać się różnymi rzeczami, ale możemy nie dać się roztrząsać w korowodzie smutku. Musisz przestać myśleć o tym,

co czujesz, ponieważ twoje uczucia się nie liczą- jedynie to, co robisz. Im mocniej wierzy się w panowanie nad swoim życiem, działaniem i przyszłością, tym będzie się bardziej szczęśliwym i usatysfakcjonowanym. Jediną rzeczą gwarantującą umocnienie poczucia kontroli nad wszystkim jest nastawienie na działanie.

Jednak najgorszym poczuciem jest marnowanie swojego życia oraz świadomość, że umrze się zanim tak naprawdę zaczęło się żyć. Gdy uciekasz się do wymówek i wmawiasz sobie, że powinieneś poczekać, zmniejszasz własne szanse na spełnienie marzeń. Kiedy zaczniesz liczyć 5... 4... 3... 2... 1..., przełamiesz się do działania i odkryjesz w życiu magię, otworzysz się na świat, okazje, możliwości. Zyskasz bowiem coś cennego- drzemiącą w tobie siłę. Pamiętaj, że pewność siebie wyrasta z małych, robionych na co dzień rzeczy, dzięki którym coraz bardziej sobie zaufasz.

Zasada 5 sekund wydaje się taka prosta, niedająca rezultatów. W rzeczywistości zastosowanie



jej zaczynając od codziennych sytuacji takich jak np. pójście na siłownię, choć jesteśmy zmęczeni, wprowadza w życie drobne zmiany. Jedna chwila odwagi może zmienić dzień, a jeden dzień może zmienić życie. Twoje życie może zmienić świat- „wielkość kryje się w tobie, teraz przyszła pora, by ją pokazać”.

Martyna Krzowska IH

Posłuchaj to do Ciebie - Kult na Juwenaliach

Juwenalia to gorący czas dla mieszkańców naszego miasta. Darmowa impreza skierowana głównie do studentów, przyciąga jednak nie tylko ich, a wszystkie pokolenia, których łączy miłość do muzyki. W tym roku w Lublinie wypadły one na 8 - 11 maja i odbywały się na terenach zielonych Politechniki Lubelskiej. Tym razem mogliśmy oglądać występy artystów takich jak Happysad, Quebonafide, Ania Dąbrowska, czy na koniec Kult, na którym to miałam szczęście się znaleźć.

Zespół można rzec kultowy, założony w 1982 roku w Warszawie przez Kazika Staszewskiego i Piotra Wieteskę, nie ograniczający się do jednego gatunku muzycznego, grający szeroko pojęty rock, posiada-



jący korzenie w punku z elementami jazzu. Charakteryzując się swym zróżnicowanym brzmieniem oraz często prowokacyjnymi tekstami Kazika. Koncert, który poprzedził występ Tomasza Organka znanego z utworu "Missisipi w ogniu", przyciągnął ogromne rzesze fanów oraz melomanów. Rozpoczął się o godzinie 22 i bez przeciągania były to dwie godziny dobrej muzyki. Na bardzo rozbudowanej liście utworów, które wybrzmiały w Lublinie tej nocy znalazły się dzieła z początków istnienia zespołu, takie jak "Arahja" z płyty "Spokojnie", czy klasyki, z których

zespół jest znany "Madryt", "Wstyd", "Brooklyńska rada Żydów", "Prosto" oraz "Gdy nie ma dzieci". Tłum na każdy utwór odpowiadał bardzo entuzjastycznie łącząc pokolenia. Kult na bis, którego domagali się wszyscy zebrani, zagrał "Polskę" z albumu "Posłuchaj to do Ciebie", czyli piosenkę o największym znaczeniu dla wielu, będącą w pewien sposób symbolem zespołu. Cały koncert zakończył utwór "Amnezja" wybrzmiewając kilka minut po północy, kończąc tegoroczną edycję Juwenaliów.

Agata Bednarczyk IH

Czy Ziemia to wciąż nasz dom?

Ziemia to bez wątpienia planeta wyjątkowa. Jedyne znane ciało niebieskie, na którym rozwinęły się inteligentne formy życia. Niezaprzeczną wisienką na torcie ziemskiej ewolucji było pojawienie się ludzi, istot rozumnych, w pełni świadomych własnej egzystencji. Pełna, można wręcz rzec, że finalna wersja człowieka – homo sapiens – pojawiła się na Ziemi paradoksalnie niedawno, bo około 200 tysięcy lat temu. Drastyczne zmiany, które nastąpiły w tak stosunkowo krótkim czasie są widoczne gołym okiem. Niezwykle gościnna Ziemia przyjęła z pozoru niewinnych ludzi z otwartymi ramionami, nie zdając sobie sprawy, iż gości w swych progach istnego diabła w anielskiej oprawie. Oczywistym jest fakt, że Ziemia daje nam – ludziom – życie. Mimo to z dnia na dzień nasz negatywny wpływ na środowisko jest co raz większy. Lodowce topnieją, powietrze staje się bardziej zanieczyszczone, dziura ozonowa powiększa się, efekt cieplarniany to co raz poważniejszy problem, a na dodatek – co szokuje – kończy nam się woda. Ewidentnie Ziemia jest już zmęczona ludzkością i pragnie się pozbyć niewygodnych gości. Tu zatem rodzą się pytania: jak dalej potoczą się losy ludzi? Czy potrzebujemy nowego domu? A może Ziemię da się jeszcze uratować?

Na początku 2019 roku ONZ wypuściła pierwszy od 15 lat, specjalny raport dotyczący przyszłości naszej planety. Około 150 specjalistów z 50 krajów,

na odgórne zlecenie organizacji, opisało obecny stan a także niezbyt optymistyczną wizję przyszłości Ziemi. Z ich raportów wynika, iż przez działalność człowieka w niedługim czasie może wyginąć milion gatunków zwierząt, stracimy także przestrzeń życiową, a woda, nie dość, że będzie jej mniej, to będzie bardziej zanieczyszczona. Naukowcy alarmują, że aż 75% terenów lądowych i 66% środowiska morskiego zostało w poważny sposób zmienionych przez człowieka. Według raportu roczne światowe wydobycie odnawialnych i nieodnawialnych zasobów wynosi około 60 milionów ton – to o 100 proc. więcej niż 40 lat temu. W raporcie odnotowano także, że od 1980 r. emisje gazów cieplarnianych podwoiły się, podnosząc średnie temperatury globalne o prawie 1 stopień Celsjusza. Nawet z pozoru tak niewielka zmiana diametralnie wpływa na naturę – od ekosystemów do genetyki.

Na Ziemi żyje ponad osiem milionów gatunków zwierząt i roślin. Aż milion z nich jest zagrożonych wyginięciem. Od 2016 roku ponad 9% wszystkich udomowionych ssaków wykorzystywanych w rolnictwie zniknęło z powierzchni naszej planety. Główną przyczyną takiego stanu rzeczy jest z pewnością masowe wylesianie, które zabiera wielu organizmom ich naturalny dom. Do innych przyczyn można zaliczyć także kłusownictwo, które stanowiło problem i było piętnowane już w XVI wieku. Wymiera-



nie gatunków to nie tylko strata w bogactwie naturalnym Ziemi. To przede wszystkim ogromne zagrożenie dla człowieka i jego przetrwania. Jako ludzkość jesteśmy uzależnieni od istnienia roślin, zwierząt i owadów, których utrata prowadzi do poważnych zmian w ekosystemach, co z pewnością niesie za sobą trudne do przewidzenia, lecz z pewnością bardzo niebezpieczne konsekwencje.

Bezapelacyjnie najpoważniejszy problem dla ludzkości stanowi zjawisko efektu cieplarnianego. Na Ziemi jest cieplej niż kiedykolwiek podczas ostatnich 12 tysięcy lat, a jeśli utrzymają się obecne trendy, to do końca tego wieku temperatura na Ziemi będzie wyższa niż kiedykolwiek w ciągu ostatnich dwóch milionów lat. Konsekwencje tych drastycznych wzrostów temperatury będą katastrofalne. Zmiany klimatu już teraz szkodzą ludziom i ekosystemom. Topnienie lodowców w górach, proces rozpadania się pokrywy lodowej na biegunach, wzrost poziomu mórz, odwilże, susze, zmiany ekosystemów, powodzie. Można tylko spekulować jak po-

ważne będzie to miało konsekwencje dla ludzkości. Najpoważniejsze skutki będą widoczne w krajach biedniejszych, które nie będą w stanie bronić się przed rosnącym poziomem mórz. Spowoduje to poważny problem uchodźców z obszarów, które znajdą się pod wodą. Proces ten może zacząć się dużo szybciej, niżeli byśmy chcieli. Dla przykładu Malediwy mogą znaleźć się pod wodą już za niecałe 30 lat.

Przerażające jest także tempo wzrostu populacji ludności. Od 1970 roku globalna populacja wzrosła od 3,7 miliardów do 7,6 miliardów obecnie! Problem przeludnienia staje się co raz bardziej realny. Ponadto, co raz większa liczba ludzi rodzi poważne komplikacje energetyczne, urbanizacyjne i zdrowotne. Już teraz około miliard osób w Azji i Afryce nie ma zapewnionego bezpieczeństwa żywnościowego, a 40% ludzi na Ziemi cierpi z powodu braku dostępu do czystej wody pitnej. Te wartości z pewnością nie ulegną spadkowi w ciągu najbliższych dekad. Dużym problemem są również zanieczyszczenia. 300, a według niektórych źródeł nawet 500 milionów ton metali ciężkich, rozpuszczalników, toksycznych osadów i innych odpadów z zakładów przemysłowych trafia do oceanów, mórz czy rzek. Od 1980 roku zanotowano dziesięciokrotny wzrost śmieci z tworzyw sztucznych, które również trafiają do zbiorników wodnych na całym świecie.

Ogromny problem stanowi również fakt, iż człowiek jest z natury istotą mięsożerną. Według dziennikarza George'a Manbiota powinniśmy już teraz radykalnie zminimalizować, lub całkowicie zaprzestać jedzenia mięsa. Hodowla zwierząt w celach spożywczych, niezależnie od gatunku, szkodzi światu bardziej niż uprawa roślin wysokobiałkowych. Powierzchnia przeznaczona pod uprawę paszy dla zwierząt zajmuje 83% całości światowych obszarów rolnych, mamy z tego jednak zaledwie 18% spożywanych przez nas kalorii. Z kolei przejście na dietę roślinną oznaczałoby zmniejszenie powierzchni obszarów rolnych aż o 76%, a także 50-procentową redukcję emisji gazów cieplarnianych oraz innych zanieczyszczeń bezpośrednio związanych z produkcją jedzenia.

Warto się zatem zastanowić nad potencjalny-

mi rozwiązaniami tych problemów. Zatrzymanie zużycia paliw kopalnianych i postępującej ekspansji naturalnego środowiska zwierząt wydaje się konieczne, by ochronić Ziemię przed zniszczeniem. Ludzkość potrzebuje nowych źródeł energii, które mimo że zaczynają cieszyć się co raz większą popularnością, to nadal nie są w stanie funkcjonować bez pomocy tradycyjnych metod energetycznych. Konieczne również jest ciągłe zalesianie terenu. Oczywiście, nie można zapominać o wielu wspaniałych inicjatywach i akcjach mających na celu ochronę ziemskiego globu. Jednak, czy naprawdę tworzenie parków narodowych, rezerwatów, pomników przyrody; recykling i segregacja odpadów; wykorzystywanie odnawialnych źródeł energii; chronienie lasów przed pożarami; zakazy kłusownictwa i ochrona zagrożonych gatunków zwierząt i roślin to wszystko na co nas stać? I czy to wystarczy, zważywszy na fakt, że kondycja Ziemi z dnia na dzień jest co raz gorsza? A może rzeczywiście, zamiast starać się naprawić Ziemię, powinniśmy z jeszcze większą uwagą kontynuować poszukiwania nowego domu?

Wielu fanatyków, znawców kosmosu i naukowców uważa, że Ziemia nie zapewni ludzkości bezpiecznej przyszłości. Większość zaangażowanych w poszukiwanie możliwości ekspansji kosmosu nalega o większe dofinansowania, naciska by stworzyć plan kolonizacji innej planety. Wielu znawców tematu ostrzega, że ludzki czas na Ziemi nieuchronnie zmierza ku końcowi. 100 lat – tyle czasu mamy, by opuścić Ziemię. Tak przynajmniej uważał Stephen Hawking, naukowiec, który niejednokrotnie ostrze-

gał, że nasze dni ziemskiej egzystencji są policzone. Podobnie jak Elon Musk, Stephen Hawking uważał, że należy jak najszybciej skolonizować obcą planetę. Powinniśmy stać się cywilizacją międzyplanetarną – a właściwie musimy się nią stać, aby w ogóle przetrwać. Mówiąc „jak najszybciej”, Hawking miał na myśli „w ciągu najbliższego stulecia”. Nie wiadomo do końca dlaczego akurat tyle, ale astrofizyk twierdził, że jest to rozsądna propozycja. Technologia powinna się do tego czasu rozwinąć, a społeczeństwo – przygotować.

Spróbujmy zatem podsumować. Ludzkość w obecnym wymiarze istnieje na Ziemi od niecałych 200 tysięcy lat. Niestety, swoją działalnością niszczy, śmiem nawet stwierdzić, że dewastuje gościnną, życiodajną planetę. Nieustannie rosnąca temperatura, zanieczyszczenie środowiska, co raz bardziej widoczny brak wody i ewidentna możliwość przeludnienia to problemy, które należy rozwiązać jak najszybciej. W przeciwnym razie będziemy zmuszeni poszukać nowego domu, w zupełnie innej, nieznannej części wszechświata, bądź zwyczajnie wyginieemy, gdyż warunki na Ziemi nie zagwarantują nam możliwości egzystencji. Osobiście uważam, iż postęp technologiczny, jaki nastąpi w ciągu obecnego wieku przesądzi o kierunku, w jakim ludzie skierują swe działania. Moim zdaniem wizja podboju kosmosu, mimo że obca i przerażająca, pozwoliłaby ludzkości na przetrwanie i napisanie zupełnie nowej, fascynującej historii. Mam tylko nadzieję, że zdążymy uciec z Ziemi, zanim pochłonie nas jej zabójcza siła, którą sami obudziliśmy.

Marek Głaz IH

Wiekowi

Krakowskie Przedmieście o tej porze roku płynęło niczym rzeka, szczególnie w soboty. Zabiegany naród, nie liczący się z przeszłością, która dopada każdego niezależnie od stanu czy odporności psychicznej istoty ludzkiej, która z natury jest krucha oraz z przyszłością, nad którą próbuje panować, lecz jest ona niezależna w swym bycie. Część żyje danym mo-

mentem i sprawami, które musi załatwić, a kolejna poświęca czas, by przysiąść i zastanowić się nad tym co planuje zrobić, co wcale nie wyklucza spontaniczności w ich życiu. Drugą zbiorowość charakteryzuje życie typowo słodko-gorzkie przeplatane euforią i stanami głębokiej stagnacji.

Młody mężczyzna usiadł na ławce, na miejscu obok

Młody mężczyzna usiadł na ławce, na miejscu obok siebie rzucił wypchany, poplamiony plecak obsyty naszywkami, wyciągnął nogi, skrzyżował ręce na klatce piersiowej i odchylił głowę do tyłu. Pomimo przyjemnej temperatury, białe obłoki co chwilę odsłaniały prażące słońce, co sprawiało, że przebywanie na nim było wręcz nie do zniesienia, jedyne co ratowało sytuację, to towarzyszący tym zjawiskom chłodny wiatr, który studził zgrzane czarne ubranie tym samym rozwiewając burzę blond włosów, które nawet bez niego znajdowały się ciągle w kontrolowanym nieładzie. Dłoń chłopaka wystukiwała na rękawie czarnej dżinsowej kurtki rytm melodii, która przez słuchawki w uszach wygłuszała świat zewnętrzny, będący nieprzyjemnym szmerem zaburzającym tok myślenia i powodującym rozproszenie. Pozwalając melodii oddać się w całości przymknął niebieskie oczy, w które właśnie uderzyły silne promienie czerwcowego słońca. Muzyka pochłonęła go w całości, dawała płaszcz ochronny i odskocznnię od codziennej monotonii, nie zwracał uwagi na odczucie gorąca na twarzy, zwróconej centralnie ku kuli na niebie, na wiatr, który coraz bardziej zaczął targać jego włosami, przerzucając je ciągle na jedną stronę twarzy. Z letargu wyrwało go mocne szarpnięcie za ramię, odruchowo pociągnął za kabel słuchawek, wyrwijając je z uszu i tą samą dłonią chwytając portfel schowany w wewnętrznej kieszeni kurtki. Z jego ust miała wysypać się wiązanka słów w kierunku kobiety w średnim wieku, która stała nachylona nad nim, lecz w ostatniej chwili przerwała mu.

- Jest Pan może chętny? Ja wróżę, da Pan tylko swoją dłoń. - Zachrypiła głosem strawionym przez pa-

pierosy, wyciągając dłonie w stronę ręki chłopaka.

- Przepraszam, ale czy ja wyglądam na kogoś kto by potrzebował czegoś takiego? - Odpowiedział niechętnie, wstając, biorąc plecak i zarzucając go na ramię, a dłonie wciskając w kieszenie. - Ale wyglądasz tu nie ma nic do rzeczy. Pan po prostu da dłoń. - Mówiąc, złapała za rękaw, na co chłopak wyszarpnął się do tyłu objając się plecami o znajomego, który pojawił się w idealnym momencie.

- Jakiś problem Adaś? - Zapytał wysoki chłopak z włosami związanymi w kucyk, na widok którego, kobieta nie przestała próbować dostać się do dłoni. Widząc to objął poszkodowanego ramieniem i odciągnął wybierając kierunek Bramy Krakowskiej. - No i po wszystkim.

- Pan Adaś niech lepiej uważa na wiekowych, taka rada. - Odezwała się cyganka, odprowadzając wzrokiem obu mężczyzn.

Adam słysząc te słowa, pomimo przekonania, że przepowiedanie przyszłości to głupia bajka i łatwy sposób zarobku, odwrócił głowę, by przyjrzeć się

Ciąg dalszy nastąpi...

Agata Bednarczyk IH

kobiecie, która postąpiła mu jedynie bezradny uśmiech

i odwracając się zaczęła szukać kolejnej ofiary. Widząc, że dokładnie tak samo postępuje z kolejną osobą, jak z nim, Adam zignorował to, co usłyszał wcześniej i nawiązał konwersację z Mikołajem - wybawicielem.



LAGOM - SZWEDZKI SEKRET DOBREGO ŻYCIA

Na przełomie lutego i marca w Szwecji, jak w większości krajów europejskich, są ferie. Na pozór nie ma w tym nic nadzwyczajnego, jeśli jednak sięgniemy do historii okaże się, że powody zorganizowania przerwy zimowej w szkołach i zakładach pracy w tym kraju, są bardzo ciekawe. Skandynawowie w ten sposób oszczędzają węgiel i inne surowce wykorzystywane jako opał podczas największych mrozów. Tym samym aktywnie chronią bogactwa naturalne Ziemi.

Jest to bezpośredni efekt *lagom*. Czym jest *lagom*? W wolnym tłumaczeniu słowo to oznacza *nie za dużo, ale też nie za mało*, jednak okazuje się, że jest to znacznie więcej niż zwykły umiar. *Lagom* funkcjonuje w języku szwedzkim już od bardzo dawna. Mówi się nawet, iż sięga czasów, kiedy te tereny zamieszkiwali wikingowie. Kształtuje światopogląd oraz normy społeczne panujące w Szwecji. Zachęca do rozejścia się wokół i zadbania o innych oraz otaczającą nas przyrodę.



Inne definicje *lagom* to: w sam raz, równowaga, doskonała harmonia, odwzajemniaj dobro, wszystko z umiarem, skromność, brak przesady, krzykliwości, konsumpcjonizmu. To niepozorne słówko trudno jednoznacznie przetłumaczyć, można je za to odczuć, poszukując wewnętrznej i zewnętrznej harmonii, funkcjonując w najbardziej swobodnym, naturalnym stanie umysłu.

Lagom w przyrodzie

Szwedzi cenią sobie naturę oraz czas spędzony na świeżym powietrzu, dlatego starają się dbać o swój kraj, jak tylko mogą. Nie jest to wcale trudne ani zarezerwowane tylko dla mieszkańców Szwecji. Każdy człowiek może włączyć się w ochronę środowiska robiąc naprawdę niewiele. Wystarczy zakręcać wodę i użyć kubeczka podczas mycia zębów czy wyłączać światło, kiedy wychodzi się z pokoju. Odłączyć wszystkie urządzenia domowe wyjeżdżając na ferie, aby nie pobierały prądu. Dobrym pomysłem i ostatnio coraz bardziej popularnym rozwiązaniem jest zabieranie na zakupy materiałowych toreb, zamiast kupowania plastikowych reklamówek. Nie dość, że chroni się środowisko to można jeszcze trochę zaoszczędzić, ponieważ za każdą torebkę należy zapłacić. Kanpkę do szkoły można zapakować w papier śniadaniowy zamiast w woreczek foliowy czy folię aluminiową. Wodę nabierać do tej samej butelki, zamiast codziennie kupować nową, a plastikowe kubeczki i słomki zastąpić naczyniami wielorazowego użytku. Od stycznia w naszym kraju obowiązuje ustawa o obowiązkowej segregacji odpadów. Tu także wystarczy tylko zorganizować kolorowe pojemniki na śmiecie w swoim domu i możemy śmiało poczuć się świadomymi i odpowiedzialnymi opiekunami naszej planety.

Lagom w szafie

Według filozofii *lagom* powinno się pozbyć wszystkich rzeczy, których nie założyło się ani razu przez ostatnie dwanaście miesięcy. Istnieje minimalna szansa, że jeszcze kiedyś się po nie sięgnie, a zabierają tylko cenną przestrzeń w szafie. Innym sposobem na skuteczne porządki jest zrobienie listy dzielącej posiadane przedmioty na dwie kategorie - potrzebne oraz te, do których jesteśmy przywiązani emocjonalnie. Jeśli dana rzecz nie pasuje do żadnej

kategorii, oznacza to, że należy się jej pozbyć. Dobrym pomysłem, zamiast wyrzucania, jest oddanie niepotrzebnych rzeczy komuś, kto może ich potrzebować lub po prostu sprzedanie ich w Internecie.

Lagom odradza kupowanie zbędnych rzeczy. Zwraca uwagę na to, aby dokonywać rozsądnych wyborów w taki sposób, żeby nie tracić pieniędzy na przedmioty, których być może nigdy nie użyjemy. Stawia na jakość, a nie na ilość. Lepiej kupić jedną rzecz, która bardzo nam się podoba niż trzy, do których nie jesteśmy przekonani. Szwedzi przywiązują dużą wagę do funkcjonalności oraz jakości swoich ubrań. Wolą zainwestować odrobinę więcej w kurtkę, która wystarczy im na lata i będzie dobrze chroniła przed chłodem w czasie długiej, skandynawskiej zimy, niż co roku kupować nową.

Ubrania, zaraz po plastiku, stanowią największy procent wyrzucanych przez nas rzeczy. Zanieczyszczają środowisko i rozkładają się kilkaset lat. Wystarczy, abyśmy przed kupnem kolejnej bluzki, koszuli, spodni, zastanowili się czy tak naprawdę ich potrzebujemy? Takie drobne, codzienne działania mogłyby pozytywnie wpłynąć na nasze domowe *lagom* oraz świat, w którym żyjemy.

Lagom w lodówce

Gdyby spytano przypadkowe osoby na ulicy o to, co najbardziej powoduje zanieczyszczenie śro-

dowiska, na pewno większość z nich odpowiedziałaby, że spaliny. Nie jest to jednak prawda. Obecnie przemysłowa hodowla zwierząt jest główną przyczyną emisji gazów cieplarnianych do atmosfery. Zużywa jedną trzecią wody pitnej Ziemi, 45% wszystkich gruntów oraz jest przyczyną 91% zniszczeń lasów deszczowych Amazonii. Są one masowo wycinane pod uprawę soi, służącej do produkcji paszy dla zwierząt, co powoduje bezpowrotne wymieranie fauny i flory, w tym endemitów. Jest sposób, aby temu zapobiec. Kupujmy żywność, a szczególnie produkty odzwierzęce zgodnie z filozofią *lagom* (w sam raz, nie za dużo). Kupujmy mniej, ale wybierajmy produkty świeże i zdrowe. Nie zdajemy sobie sprawy, że wystarczyłoby tylko ograniczyć spożycie mięsa, aby uratować życie setek milionów dzikich i hodowlanych zwierząt na całym świecie.

Istnieje wiele możliwości, by wprowadzić *lagom* do swojego życia. Począwszy od dokonywania rozsądnych zakupów, przez budowanie relacji opartych na zdrowej wymianie brania i dawania, a skończywszy na umiejętności oddzielenia życia prywatnego od zawodowego czy szkolnego. *Lagom* to szeroko pojmowana równowaga. To miejsce, gdzie czujesz się dobrze, spokojnie, szczęśliwie. Zastanów się, czy masz swoje *lagom*, a jeśli nie, to gdzie możesz je znaleźć?

Julia Świetlicka 1H





Opiekun gazetki: profesor Magdalena Kobylińska

Redaktor naczelny: Kinga Skoczylas, vice Wojciech Tylus

Redaktorzy tego numeru: Kinga Skoczylas, Agata Bednarczyk, Martyna Krzowska, Julia Świetlicka,
Wojciech Tylus, Marek Głaz

Oprawa graficzna: Ewelina Dąbek

Skład gazetki: Bartosz Gonder

Jeśli macie jakieś uwagi piszcie na nasz adres mailowy: gazetka5lo@wp.pl

