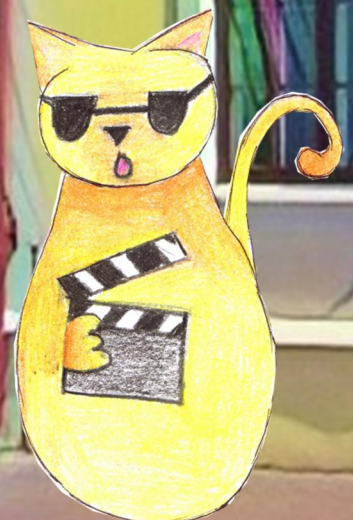


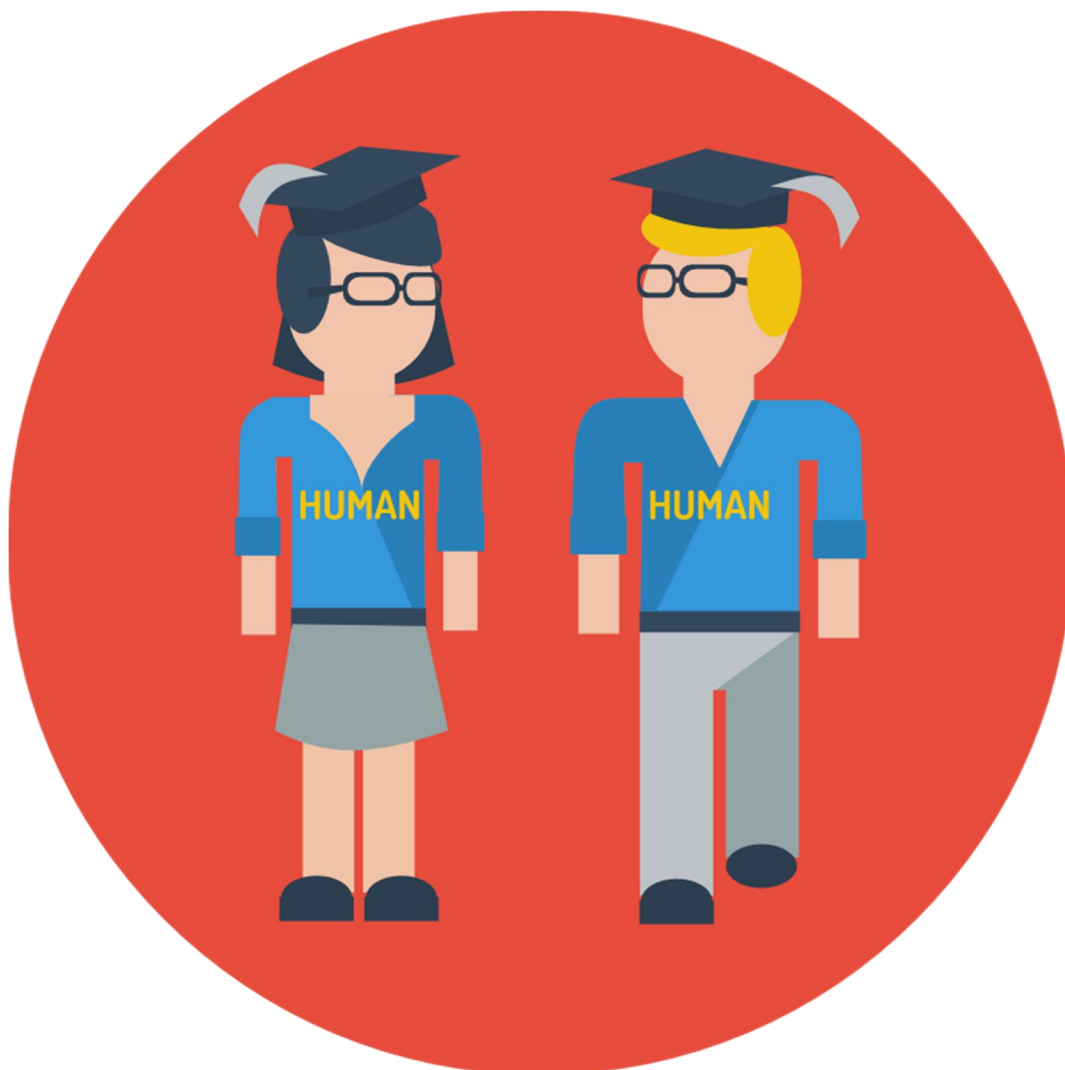
THE KRASZAK TIMES



Humaniści to intrygujący gatunek. Wszechstronni, ciekawi świata i człowieka (a zwłaszcza jego twórczości), pełni pytań, sprzeczności... Kolorowi, a tak często utożsamiani z ludźmi, którzy po prostu nie lubią matematyki. Deprecjacja i frustracja, naprawdę. Korzystając więc z okazji przygotowania bieżącego numeru gazetki chcieliśmy pokazać, jak różnorodne są nasze problemy, ale też jak różnorodni jesteśmy my sami – interesuje nas społeczeństwo i nierówności w nim istniejące, depresja i jej pochodne nie są nam obojętne, kochamy poezję i podróże, stanowczo głosimy, że na krzywdzenie języka ojczystego wszyscy powinniśmy być szczególnie wyczuleni, a miłość do kotów, według nas i chyba też wielu innych, niezależna jest od woli. Przygotowaliśmy też mały konkurs dla naszych Czytelników.

Zapraszamy do lektury!

Redaktor naczelna



Spis treści:

- „Dzień Sprawiedliwości Społecznej – 20 lutego” **Natalia Wróbel**
- „Uchodźcy – przed czym uciekają, czego szukają, dokąd to wszystko zmierza?”
Julita Kisielewska
- „Organizacje pozarządowe” **Laura Kasak, Jakub Jurkowski**
- „To”, „Wiersze pisać” **Michał Grzywaczewski**
- „Naukowo o depresji” **Bartłomiej Warowny**
- „Międzynarodowy Dzień Walki z Depresją – 23 lutego” **Krystyna Lauferska**
- „Czego nie mówić ludziom z depresją?” **Paulina Chalinowska**
- „Eurydyce”, „Ty” **Michał Grzywaczewski**
- „Międzynarodowy Dzień Języka Ojczystego – 21 lutego. Najczęstsze błędy językowe Polaków” **Dominika Dobruk**
- „Błędy językowe w tłumaczeniach tytułów filmów” **Aleksandra Zieńczuk**
- „Wspomnienie z Filipin” **Jacek Burda**
- „Międzynarodowy Dzień Kota – 17 lutego. Obowiązki kota” **Jakub Maryńczak**
- „Egzotyczne rasy kotów” **Karolina Jankowska**



Dzień Sprawiedliwości Społecznej – 20 lutego

Sprawiedliwość społeczna jest dość często poruszonym tematem. Na czym polega? W jaki sposób może się przejawiać? Sprawiedliwość społeczna to kategoria społeczno-polityczna i prawna o historycznie zmiennej treści. Spełnia ona przede wszystkim funkcję kryterium oceny stosunków społecznych. Czasami odgrywa również rolę zasady, wzorca czy też ideału. Jednakże sprawiedliwość społeczna przez wielu ludzi może być pojmowana jako cecha ustroju politycznego, a także porządku prawnego, charakteryzująca się zobiektywizowanymi i jednakowymi dla wszystkich obywateli i grup społecznych według kryteriów oceny praw i obowiązków, zasług i win oraz wymaganiem bezstronności w funkcjonowaniu m.in. organów państwowych. Może być też także rozumiana jako cecha stosunków społecznych. Wówczas oznacza sposób traktowania określonych grup, a także jednostek ze względu na ich przynależność do takich czy innych klas, warstw, narodów, wspólnot religijnych, ras, a nawet płci. W ten sposób rozumiana sprawiedliwość społeczna odnosi się przede wszystkim do równoprawności, a także do nieprzestrzegania tej zasady.



Początki powstania idei sprawiedliwości społecznej sięgają czasów Arystotelesa. Jednak na przestrzeni wieków uległa ona znacznym przeobrażeniom. Sprawiedliwość społeczna zależy od właściwości kręgu cywilizacyjno-kulturowego, epoki, mentalności poszczególnych narodów, wszelkich wspólnot oraz różnorodności tradycji. Idea sprawiedliwości społecznej zaliczana jest do uniwersalnych, niezwykle żywotnych, a zarazem dość spornych wartości, które obecne są w przeróżnych doktrynach politycznych, a także w potocznych wyobrażeniach. Występują również w kryteriach oceny stosunków gospodarczych i prawno-politycznych.

Natalia Wróbel kl. I c

Uchodźcy – przed czym uciekają, czego szukają, dokąd to wszystko zmierza

Dzisiejsze media codziennie zasypują ludzi tonami informacji z całego świata – trzęsienie ziemi, wybory prezydenckie, ujęcie seryjnego mordercy, nowa dostawa imigrantów na Starym Kontynencie, sukces akcji charytatywnej, krach na giełdzie, imigranci, wybuch wulkanu, imigranci, atak terrorystyczny, imigranci. Można zauważyć pewną powtarzalność, prawda?

Wydawać by się mogło, że problem masowego napływu ludności do Europy to problem jak najbardziej współczesny, spowodowany głównie coraz zacieklejszymi konfliktami zbrojnymi w Afryce i na Bliskim Wschodzie. Nie do końca jest to prawdą. Problem ten rozwiązywany jest już od setek, a pewnie nawet tysięcy lat, w mniejszym lub większym stopniu, na całym świecie. Prawdopodobnie jednak nigdy nie występował na taką skalę i nie stanowił takiego zagrożenia jak współcześnie, ponieważ – jak mam nadzieję, że wszystkim wiadomo – powodem ucieczki z ojczyzny nie zawsze jest strach przed prześladowaniami, a w skrajnych przypadkach – przed śmiercią.

Co więc nim jest, jeżeli nie pierwotny i podstawowy instynkt przetrwania?

Odpowiedzi jest wiele. Chęć znalezienia lepszych warunków bytowania, potrzeba wyrwania się z tradycyjnego schematu życia, nawracanie siłą na inną wiarę.

Tak. To też powód imigracji.

Jako człowiek łaknący wiedzy staram się patrzeć na wszystko z różnej perspektywy – jasne jest przecież, jak niewiele elementów ludzkiej egzystencji jest po prostu czarnych albo białych. Żyjemy również, a może przede wszystkim w odcieniach szarości. Myślę, że sprawa uchodźstwa leży gdzieś pośrodku skali. Z jednej strony społeczeństwo jest pełne tolerancji, chęci



pomocy, empatii, współczucia, bo i wśród imigrantów jest wielu takich, którzy tego wszystkiego szczerze potrzebują. Sami w podobnej sytuacji oczekivalibyśmy wsparcia, więc zrozumiałe, że próbujemy je dać. Jednak ludzie boją się konsekwencji. Boją się, że kiedy zaoferują komuś obcemu całe lub nawet część dobra, jakie posiadają, zostanie to źle wykorzystane – nie raz już przecież tak było. Boją się też otworzyć swój obwarowany, narodowo, religijnie i kulturowo poukładany świat, bo w szerszej perspektywie przeraża ich multikulturalizm. Jest to całkowicie zrozumiałe – historia i doświadczenie wysyłają do świadomości zbyt wiele sygnałów, by można było je ignorować. Jednak sprowadza się to finalnie do ogólnej niechęci, formowania lub zakorzenienia stereotypów, a to z kolei może przekształcić się w najgorsze zło, jakie wyszło z puszki Pandory – skrajny nacjonalizm.

Nasze jest dobre, bo jest nasze?

Nie bądźmy tak ortodoksyjni.

Wśród całej tej ludzkiej masy zalewającej Stary Kontynent jest wielu wartościowych ludzi, którzy przez wzgląd na swoje dzieci, własny stan fizyczny lub prostą nieumiejętność nie mogą bronić swojej ojczyzny, poszukują lepszego miejsca dla siebie na Ziemi, bo ich kraj nie może z różnych powodów zaspokoić ich podstawowych potrzeb lub uciekają, by wyrwać się pętającym ich zasadom kultury, rodziny czy religii. Tego pokroju ludzie zwykle nie oczekują niczego więcej prócz wolności, bezpieczeństwa i odrobiny dobrej woli innych. Często, jeżeli ostatecznie nie powracają do ojczyzny, w nowym miejscu podejmują uczciwą pracę, asymilują się stopniowo ze społeczeństwem, chcąc odwdziżyć się za dobro, jakie otrzymali. Stają się powoli częścią narodu, który ich przyjął. Nie są darmozjadami.

Nie można jednak popadać w hurraoptymizm.



Nie wszyscy są tak nastawieni. Wśród imigrantów można znaleźć też terrorystów ISIS, fanatyków religijnych, o dziwo, nie starców, kobiety i dzieci, a roszczeniowo nastawionych mężczyzn w sile wieku, według których wszelka pomoc – czy finansowa, czy materialna – po prostu należy im się za sam status uchodźcy i nie można od nich niczego wymagać. Nawet tego, a może szczególnie tego, do czego zobowiązani są obywatele państwa, w którym się znaleźli. Dość irytująca postawa. Można by pomyśleć, że przyjąć takich ludzi do swojego kraju, to trochę jak zachęcić robaczka do wejścia w jabłko. Chodźcie, chodźcie, kochani, zapraszamy. Co tam macie? O, multikulti. I szerzący się fanatyzm religijny. Ojej, i ataki terrorystyczne? Akty skrajnego nacjonalizmu? Wspaniale, bierzemy cały zestaw!

Naprawdę? Tak to ma wyglądać?

Oby nie. Czy rzeczywiście zamierzamy głos historii odstawić na bok i całkowicie go zignorować? Czy nasza cywilizacja jest na tyle naiwna, by wszystkich z góry uznawać za przyjaciół? Lub odwrotnie – czy jest na tyle uprzedzona, żeby w każdym ciemniejszym niż własne oczach, włosach czy karnacji widzieć terrorystę z karabinem, ukrytym w kieszeni detonatorem bomby, nawet jeśli to tylko dziecko?

Ludzie nie powinni kierować się tylko ani zbytnim optymizmem i sympatią, ani też stereotypami, strachem czy uprzedzeniami. **ZDROWYM ROZSĄDKIEM**. Powinniśmy pomagać ludziom tak, jak sami byśmy chcieli, żeby ktoś nam pomógł w potrzebie, wspierać, okazywać współczucie, ale jednocześnie pamiętać o granicach własnych możliwości, bezpieczeństwa i, przede wszystkim, rozumu.

A więc jednak starożytna idea złotego środka zachowała się do dziś w nienaruszonym stanie.

Ludzie wyjeżdżają z ojczyzny z różnych powodów, w różnych kierunkach; szukają bezpieczeństwa, pracy, zasiłków, wolności, nowych wyznawców swojej wiary, pewności zbawienia... Można by długo jeszcze wyliczać, a i tak wszystkiego można dowiedzieć się tylko będąc w takiej samej lub podobnej sytuacji.

A przecież naród polski już w niej był. Teraz też, choć wojna i PRL już dawno za nami, wielu naszych rodaków w niej jest. A co przed nami? Być może okoliczności zmuszą lub zachęcą nas do emigracji na jeszcze większą skalę.

Wtedy od tych uchodźców, których widzimy na ulicy, w sklepach, czy za zamkniętymi bramami obozu, oddzieli nas tylko lustro weneckie. I to my będziemy stać przed zwykłą szybą.

Imigranci. Uczciwa praca. Terrorysty. Złoty środek.

Zapamiętajcie chociaż tyle.

Uznam to za sukces.

Julita Kisielewska kl. I c



Organizacje pozarządowe

Organizacje pozarządowe to wszystkie podmioty, które nie są organami lub jednostkami podległymi administracji publicznej (rządowej i samorządowej) oraz których działalność nie jest nastawiona na osiągnięcie zysku.

1. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę (dawniej Dzieci Niczyje)

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę dąży do tego, by wszystkie dzieci miały bezpieczne dzieciństwo i były traktowane z poszanowaniem ich godności i podmiotowości. Chroni dzieci przed krzywdzeniem i pomaga tym, które doświadczyły przemocy, by знаły swoje prawa, wierzyły w siebie i cieszyły się życiem. Role organizacji:

- Oferuje krzywdzonym dzieciom i ich opiekunom pomoc psychologiczną i prawną.
- Uczy dzieci, jak mogą uniknąć przemocy i wykorzystywania.
- Uczy dorosłych, jak traktować dzieci /co mogą zrobić, żeby nie były krzywdzone.
- Informuje dorosłych, jak reagować, gdy podejrzewają, że dziecku dzieje się krzywda.
- Wpływa na polskie prawo, by jak najlepiej chroniło interes dziecka.



2. Ośrodek Hospicjum Domowe

Hospicjum Domowe powstało w lipcu 1998 r., jako forma kompleksowej pomocy chorym będącym w ostatnim stadium choroby nowotworowej. Każdego dnia podejmuje się trudnej pracy określanej mianem opieki paliatywno-hospicyjnej. Podopieczni to osoby w różnym wieku, często młodzi. Jedni są samotni, inni mają rodziny, są wśród nich wierzący i niewierzący, wszystkich jednak łączy ten sam los – umierają. Hospicjum stara się przygotować ich do spokojnej i godnej śmierci. Lekarze, pielęgniarki, rehabilitanci, psycholodzy, ksiądz, pracownicy socjalni, wolontariusze niemedyczni niosą pomoc chorym na raka przebywającym w domach poprzez:

- zwalczanie bólu i innych dolegliwości fizycznych
- pielęgnację;
- wypożyczanie sprzętu i aparatury medycznej;
- łagodzenie cierpień psychicznych i duchowych;
- wspomaganie i edukację rodzin podopiecznych w czasie osierocenia (opieka nad dziećmi)

3. Fundacja Uwolnienie

Fundacja „Uwolnienie” została zarejestrowana w 1992r. Jej misją jest udzielanie pomocy osobom uzależnionym,

bezrobotnym, niepełnosprawnym oraz osobom znajdującym się w kryzysie emocjonalnym bądź społecznym. Głównym nurtem działań tej organizacji jest prowadzenie terapii i szkoleń. Szkolenia, które prowadzi, mają zasięg ogólnopolski i adresowane są głównie do terapeutów, doradców zawodowych, pracowników socjalnych. Ważnym obszarem działań są również programy



UWOLNIENIE

i szkolenia dotyczące aktywizacji zawodowej. Adresowane są one do osób młodych, chcących założyć własną działalność gospodarczą, osób niepełnosprawnych oraz grup wykluczonych z rynku pracy, długotrwale bezrobotnych.

4. Stowarzyszenie Amnesty International

Amnesty International w Polsce jest masowym i demokratycznym ruchem współtworzonym przez ponad 7 000 członków oraz dziesiątki tysięcy sympatyków. Stowarzyszenie chce, aby świat był wolny od dyskryminacji. Podczas konfliktów zbrojnych ludzie powinni być pod ochroną, a winni

naruszeń praw człowieka osądzeni. W swoich działaniach kieruje się uniwersalnością i niepodzielnością praw człowieka, bezstronnością i niezależnością, solidarnością międzynarodową i skutecznymi działaniami na rzecz konkretnych osób, których prawa zostały złamane. Dzięki skutecznym badaniom, rzecznictwu, kampaniom,



akcjom i edukacji oddaje oprawców w ręce sprawiedliwości, zmienia opresyjne prawa i uwalnia ludzi więzionych za wyrażanie swojego zdania.

5. Habitat for Humanity Poland

Habitat for Humanity to pozarządowa, dobroczynna organizacja, której misją jest zapewnienie godnego miejsca do życia niezamożnym osobom zagrożonym wykluczeniem mieszkaniowym. Organizacja pomaga tym, którzy nie mają gdzie mieszkać lub mieszkają poniżej dopuszczalnych norm. Habitat for Humanity buduje i remontuje domy, przy wsparciu samych beneficjentów, wolontariuszy, darczyńców i organizacji habitatowskich z innych krajów. Organizacja pomaga osobom aktywnym – takim, które same chcą sobie pomóc. Habitatowskie mieszkania są proste i skromne, ale solidne i dostępne finansowo. Koszt budowy lub remontu jest spłacany w nieoprocentowanych ratach. Pieniądze pochodzące ze spłat, a także darowizny, tworzą fundusz pozwalający na prowadzenie kolejnych projektów. Od 38 lat istnienia organizacja zbudowała już ponad 600 000 domów na całym świecie, zapewniając dach nad głową dla dwóch milionów ludzi.



6. Stowarzyszenie Pacjentów „Primum Non Nocere”

Podstawowym celem Stowarzyszenia jest wywieranie presji na władze państwa dla takiej zmiany prawa medycznego, by ofiary błędów lekarskich uzyskiwały natychmiastową pomoc. Celem jest zapobieganie ukrywaniu błędów lekarskich, kosztem zdrowia czy życia poszkodowanych. W czasie strajków w 1999 roku złożenie przez Stowarzyszenie wniosku o podjęcie działań mogących doprowadzić do delegalizacji Związku Zawodowego Anestezjologów spowodowało zakończenie strajku anestezjologów. W efekcie wystąpień skierowanych do prokuratury prowadzono wiele postępowań o popełnienie błędów lekarskich.

7. Fundacja „Ostatni Rejs”

Fundacja Rodzin Marynarskich. Misją Fundacji jest służyć pomocą dla marynarzy kontraktowych, bądź ich osieroconych rodzin, nie



mogących z różnych względów liczyć na pomoc ze strony instytucji państwowych z powodu braku skuteczności Państwa. Fundacja to jest organizacją pozarządową o charakterze „non-profit”, której dnia 12 listopada 2008 roku nadano status Organizacji Pożytku Publicznego. Fundację, jako Organizację Pożytku Publicznego można wspomóc między innymi przekazując 1% rocznego podatku.

8. Fundacja Finestra

Działania Fundacji są skierowane do dzieci i młodzieży pełnosprawnej i niepełnosprawnej. Mają charakter wychowawczy, socjoterapeutyczny, resocjalizacyjny i edukacyjny. Fundacja Finestra wspiera lokalne inicjatywy, integrację europejską i promuje wolontariat. Prowadzi świetlicę środowiskową, organizuje warsztaty teatralne dla dzieci i młodzieży i bierze udział w międzynarodowych projektach.



STOP KORUPCJI STOWARZYSZENIE

9. Stowarzyszenie „Stop Korupcji”

Zostało założone w 2003 roku. Jest antykorupcyjną organizacją pozarządową o charakterze ogólnopolskim. Biuro Krajowe stowarzyszenia mieści się w Opolu, a oddziały regionalne znajdują w największych polskich miastach – m.in. w Warszawie, Łodzi, Gdańsku, Toruniu i Zielonej Górze. Jedynym i wyłącznym źródłem dotychczasowego finansowania jego działalności są darowizny członków stowarzyszenia i jego sympatyków.

Celem stowarzyszenia jest zapobieganie zjawiskom korupcji i łamaniu prawa. Działa ono na rzecz przejrzystości życia publicznego. Propaguje uczciwość i etyczne zasady w życiu publicznym oraz standardy nowoczesnego państwa prawa. Współpracuje m.in. z Transparency International Polska, Centrum Adama Smith'a, Association of Certified Fraud Examiners – Poland Charter.

10. Stowarzyszenie Monar

Jego misją jest pomoc bliźnim w duchu miłości, tolerancji, dbałości o ludzką godność oraz poszanowania praw człowieka. MONAR wierzy, że nikt nie jest stracony na zawsze, że każdy człowiek zasługuje na pomoc, na szansę odnalezienia swego miejsca w świecie. Stowarzyszenie te lansuje życie bez narkotyków, otwartość i wrażliwość na innych, czynienie dobra, odpowiedzialność za własne życie i wiarę w nieograniczone możliwości człowieka. Od blisko 40 lat Stowarzyszenie Monar działa na terenie całej Polski pomagając osobom uzależnionym od narkotyków i alkoholu, bezdomnym, chorym, samotnym. Oferuje: diagnostykę, konsultacje, detoksykację, poradnictwo, terapię i rehabilitację uzależnień, terapię dla bliskich osób uzależnionych, pracę z pacjentami w ośrodkach stacjonarnych metodą społeczności terapeutycznej. W programach wychodzenia z bezdomności wspierających osoby wykluczone społecznie świadczy pomoc osobom bezdomnym, ofiarom przemocy, osobom chorym psychicznie oraz byłym więźniom.



STOWARZYSZENIE **monar**

Laura Kasak kl. I c, Jakub Jurkowski kl. I c

Międzynarodowy Dzień Poezji – 21 marca

Wiersze pisać

Paczkę zapalek
ściskam
jakby Twoją dłoń

Myślę o Tobie

Nie chcę Cię
całować
wiersze Ci chcę
pisać językiem

I nie chcę
z Tobą być
ja Ci chcę
wiersze pisać
życiem

Michał Grzywaczewski kl. III d

To

To co piękne
chowasz w chwilach
migawkach
na zdjęciach

Niecodzienne piękno
swoich uśmiechów
mrugnięć
pstryknięć palcami
kroków

Jak gdyś
bał się
być pięknym
nawet przy mnie

Naukowo o depresji

Czym jest depresja?

Depresja to stan, który cechuje się zmniejszeniem aktywności, zainteresowania, utratą energii. Osoby cierpiące na depresję doświadczają pogorszenia nastroju, czasem niechęci do rozmowy i komunikacji z innymi ludźmi. Według WHO (Światowej Organizacji Zdrowia) depresja jest czwartym najniebezpieczniejszym problemem zdrowotnym na świecie. Należy pamiętać o tym, że nieleczona depresja jest często głównym czynnikiem pojawiania się myśli samobójczych.

Jak rozpoznać depresję?

Depresja wbrew pozorom nie jest łatwa do rozpoznania. Może być sprytnie ukrywana, a wtedy bardzo trudno jest pomóc osobie, która na nią cierpi. Niekiedy akty depresyjne są widoczne gołym okiem. Można je zauważyć w sposobie poruszania się. Są również widoczne na twarzy. Osoba chora na depresję bardzo często ubiera się w ciemne kolory,



włosy ma w nieładzie, a oczy wydają się smutne i przygnębione. Mimika twarzy jest również kluczowa. Są jednak ludzie, którzy ukrywają swój stan przed otaczającym je światem. Przychodzą oni do szkoły, pracy i nie dają żadnych znaków, które mogłyby zdradzić ich obecne samopoczucie. Starają się nie rzucać w oczy, nie zależy im na niczym, pragną tylko przeżyć dzień, aby za kilka godzin móc znowu powrócić do domu i zasnąć, a następnego dnia zacząć następny szary, nic niewnoszący dzień. Ich przykrywką jest uśmiech. Czasami nawet nie mamy pojęcia, że osoba obok nas, z którą codziennie w szkole rozmawiamy, która uśmiecha się i stara się być miła dla każdego, jest pomocna i rozbawiona, cierpi na jedną z najbardziej niebezpiecznych chorób, jaką jest depresja. Jeżeli masz obniżony nastrój, który utrzymuje się co najmniej przez dwa tygodnie, wolniej się poruszasz, wolniej mówisz, nie masz ochoty na czytanie, masz pustkę w głowie, Twoje myśli płyną wolno, obserwujesz u siebie większą męczliwość, a zmniejszoną aktywność, jeżeli cierpisz na drętwienie kończyn, odczuwasz mrowienie w udach, nie masz apetytu, a nawet



cierpisz na biegunki lub zaparcia wiedz, że możesz być zagrożony wystąpieniem depresji. Pierwsze objawy już wystąpiły, więc jeżeli nie godzisz się na taki byt, musisz coś z tym zrobić i poprosić o pomoc najbliższych, lub osoby z bliskiego otoczenia, np. ze szkoły.

Przygnębienie a depresja

Diagnoza jest bardzo ważna. Poczucie występujących objawów, które trwają przez długi czas to pierwszy etap walki z depresją. Najważniejsza jest świadomość swojej choroby i chęć zwalczania jej. Nie każda depresja jest chorobą psychiczną. Przygnębienie jest stanem przemijającym. Aby rozpoznać akt depresyjny, obniżenie nastroju musi trwać co najmniej dwa tygodnie.

Nerwobóle, zaparcia, biegunki, bóle głowy – czy mogą być objawami depresji?

Powyżej wymienione objawy są objawami somatycznymi smutku. Często nie potrafimy nazwać takich objawów smutkiem, aczkolwiek mogą być one jedynymi objawami depresji. To objawy tzw. depresji bez depresji. Warto pamiętać, iż u wielu dzieci bóle brzucha mogą świadczyć o depresji.

W jakim wieku dopada nas depresja?

Od 5 do 10 proc. populacji cierpi na depresję. Niestety po 65 roku życia jest to aż 20 procent. Wśród dorosłych jest tyle samo samobójstw, co u dzieci. Czasami dopiero samobójstwo dziecka jest sygnałem, że wydarzyło się coś niedobrego. Niestety wtedy jest już za późno na podjęcie jakichkolwiek kroków. Na depresję dwa razy częściej chorują kobiety. Zdecydowanie częściej samotni i wdowcy. Kobiety częściej w stanie zamężnym. Na tzw. depresję poporodową cierpi aż 30 proc. kobiet.

Przyczyny depresji

Źródła depresji to przede wszystkim przyczyny genetyczne, sytuacje stresowe, reakcje żałoby, bezrobocie, niekiedy również porażki. Depresję mogą również inicjować choroby somatyczne (cukrzyca, nowotwór), obniżające ciśnienie, sterydy, leki antykoncepcyjne.



Rodzaje depresji

Istnieją różne podziały depresji. Jednym z najważniejszych jest wydzielenie depresji reaktywnych i endogennych. Depresja reaktywna pojawia się w reakcji na niekorzystne wydarzenia życiowe, najczęściej na stratę. Charakteryzuje ją przede wszystkim mniejsze nasilenie, krótszy czas trwania, duża wrażliwość na psychoterapię, wsparcie innych osób. Depresja endogenna jest chorobą psychiczną. Może pojawić się w związku z niekorzystnym wydarzeniem życiowym, ale i bez takiego związku. Czas trwania rozciąga się na wiele miesięcy. Wymaga leczenia farmakologicznego – czasem szpitalnego. Kluczowymi cechami tej depresji są myśli o śmierci, spadek masy ciała, zaburzenia snu, spowolnienie, obojętność uczuciowa.

Bartłomiej Warowny kl. I c

Międzynarodowy Dzień Walki z Depresją- 23 lutego

Depresja jest chorobą afektywną, w której kluczową rolę odgrywa zaburzenie życia emocjonalnego, reakcji emocjonalnych oraz nastroju. Codzienne wahania nastroju, głęboki smutek, żal, niechęć do wstania rano z łóżka zdarzają się każdemu z nas. Czasem te odczucia powodują cierpienie. Pogorszenie nastroju uniemożliwia codzienne funkcjonowanie, a w istotny sposób zostaje zakłócony kontakt z bliskimi ludźmi. Jeśli taki stan utrzymuje się ponad 2 tygodnie, należy zgłosić się po poradę psychiatry.

DEPRESJA w Polsce



ok. 1,5 miliona Polaków
choruje na depresję

(to prawie tyle osób - ile mieszka w Warszawie!)

Depresyjny nastrój w przypadku młodzieży może być niezauważalny. Smutek może maskować drażliwość, impulsywność w zachowaniu. Z tego powodu najbliższe otoczenia takiej osoby może bardzo długo nie zauważać objawów chorobowych. W większości objawy depresji młodzieży nie różnią się od depresji dorosłych.

Objawy depresji:

- Obniżenie nastroju i niemożność odczuwania szczęścia
- Wrażliwość na krytykę
- Niskie poczucie własnej wartości
- Spowolnienie psychoruchowe
- Skrócenie i splotenie snu w nocy lub nadmierna senność
- Zmiany w odżywianiu i zamiana masy ciała
- Myśli samobójcze

DEPRESJA na świecie



350 mln ludzi
choruje na depresję

Leczenie depresji trzeba zacząć od postawienia prawidłowej diagnozy. Kogo odwiedzić: psychiatrę czy psychologa? Najczęściej trafiamy do lekarza rodzinnego albo neurologa. I dostajemy leki uspokajające oraz nasenne, które używane regularnie przez ponad 5 tygodni uzależniają. To nie jest dobra metoda leczenia depresji. Z kolei od psychiatry zazwyczaj dostajemy antydepresanty, które nie w każdym przypadku obniżonego nastroju są potrzebne. Pierwszym posunięciem, jakie powinniśmy wykonać jest zapisanie się na zajęcia sportowe albo po prostu wybranie na spacer i uprawianie jakiejś formy ruchu codziennie. Leczenie depresji ruchem aplikuje się w wielu szpitalach w Niemczech, nawet pacjentom w bardzo ciężkim stanie, takim, którzy nie mają siły wstać z łóżka i mają myśli samobójcze. Terapeuci początkowo zmuszają ich do aktywności fizycznej, po pewnym czasie jednak pacjenci odzyskują energię i zaczynają się interesować życiem. Ruch w naturalny sposób zmienia chemię mózgu, zaczynają się wydzielać neuroprzekaźniki odpowiedzialne za dobry nastrój i odpowiedni do sytuacji poziom pobudzenia.



DEPRESJA na świecie

jest najczęściej diagnozowana
u osób w przedziale wiekowym
20-40 lat



www.WHO.int

Jak mogą pomóc bliscy?

Chora osoba potrzebuje pomocy oraz wsparcia najbliższych. Często chęć niesienia pomocy jest z ich strony bardzo duża, ale nie wiedzą, co powinni zrobić.

- Nigdy nie mów: „Weź się w garść”, takie „dopingowanie” powoduje, że chory czuje się winny i jeszcze bardziej bezradny wobec choroby.
- Metoda małych kroczków jest zdecydowanie najlepsza – nic na siłę.
- Nie przytłaczaj chorego nadmierną ilością pomysłów na działania oraz aktywności, daj mu czas, aby samodzielnie powracał do codziennych obowiązków.
- Pomagaj, nie wyręczaj.
- Bądź wytrwały – proces leczenia depresji jest powolny. Twoja pomoc może być potrzebna kilka miesięcy.
- Nie pocieszaj na siłę – „Nie martw się, wszystko będzie dobrze”, „Na pewno szybko wyzdrowiejesz” – takie komentarze mogą spowodować poczucie niezrozumienia i osamotnienia. Wystarczy, że będziesz blisko.
- Jeśli chory ma myśli samobójcze, koniecznie poinformuj lekarza prowadzącego.
- Zadbaj o siebie – Jeśli czujesz, że nie dajesz rady, zgłoś się do psychologa

Pamiętaj, to nie Twoja wina, że chorujesz, nie wstydź się tego.

Każdego może to spotkać.

Krystyna Lauferska kl. I c

Czego nie mówić ludziom z depresją?

Kiedy ktoś, kto sam nie doświadczył depresji, próbuje wczuć się w położenie osoby chorej, popełnia najczęściej podstawowy błąd, wyobrażając sobie tę chorobę jako zwykły, znany wszystkim nam smutek. Osoba pogrążona w depresji doznaje natomiast czegoś w rodzaju głębokiego przygnębienia albo - jak ktoś trafnie to nazwał - "poczucia braku uczuć". To "poczucie braku uczuć" uniemożliwia chorym na depresję odczuwanie nawet żalu czy smutku w pełnym wymiarze. Podczas gdy człowiek zdrowy odczuwa głęboki smutek z powodu śmierci kogoś bliskiego, osoba cierpiąca na ciężką depresję zdaje się być niemal albo nawet zupełnie nieporuszona wewnątrz takim faktem.



Czego nie mówić ludziom z depresją?

1. *Daj spokój, wymyśliłeś coś sobie.*

Czyli: „przestań zawracać mi głowę”. To prosty komunikat: „nie jestem zainteresowany tym, co masz mi do powiedzenia. Nie interesujesz mnie Ty, Twoje problemy, potrzeby, uczucia, nadzieje, oczekiwania i upokorzenia. Przestań mówić, bo to, co mówisz, nie ma dla mnie wartości i sensu. Problem nie jest realny, problemem jesteś Ty”.

2. *Przesadzasz.*

Przesadzać to można warzywa w ogródku. Tutaj wpędzamy drugiego człowieka w poczucie winy. Pozwalamy mu myśleć, że wyolbrzymia swój problem. Że nic złego się naprawdę nie dzieje. Że problem jest w nim, bo rzeczywistość jest do przeskoczenia, tylko on nie chce podjąć wysiłku. Że wyklada się nad czymś, z czym każdy inny człowiek radzi sobie codziennie.

3. *Przestań się mazać.*

Czyli: „nie zachowuj się jak dziecko, albo: nie zachowuj się jak baba. Nie maż się, bo dawno dorosłeś, a to czas, żeby otrzepać kolana”. Tymczasem dorośli cierpią zwykle mocniej, niż niewiele świadome jeszcze dziecko. Ich odczuwanie jest o wiele silniejsze, niż na poziomie czysto fizycznym. Zupełnie inaczej odbierają bodźce, inna jest ich świadomość, poczucie krzywdy, inna jest w końcu emocjonalność. Mazać się to tyle, co okazywać, że się sobie z życiem nie radzi. Normalna sprawa. Codzienna rzecz.

4. *Wyjdź do ludzi!*

Otóż wychodzenie do ludzi jest zwykle jedną z ostatnich rzeczy, na jaką człowiek ma wtedy ochotę. Nie chce się przecież pokazywać, tłumaczyć. Opowiadać o sobie, opisywać, jak mu minął tydzień czy dzień. Ba, nie jest też ciekawy opowieści tej drugiej strony. Nie interesują go też te wszystkie rytuały, jakie dzieją się przed – konieczność przyszykowania się, wyjścia z domu. Dlatego uszanuj - on nie chce wyjść z domu. Najczęściej woli po prostu zamknąć się w sobie.

5. Normalni ludzie nie mają problemów.

Czyli: „Ty nie jesteś normalny”. Ten komunikat działa na zasadzie kontrastu i wykluczenia. „Masz problem, czyli jesteś inny. Nienormalny, czyli gorszy. Niepasujący, odstający”. A tymczasem człowiek z depresją jest jak najbardziej normalny. Nienormalna jest sytuacja, w jakiej się znalazł i z jakiej chciałby teraz wyjść. Jedyne, co możesz zrobić, to mu w tym pomóc. A jeśli nie chcesz/nie możesz/nie umiesz, to chociaż mu tego nie utrudniaj.

6. Inni mają gorzej.

Czyli: nie masz prawa czuć się źle, bo na świecie są większe nieszczęścia. W ten sposób odbieramy cierpiącej osobie prawo do jej stanu, emocji i bólu. Wpędzamy ją w poczucie winy, bo przecież są wojny, głodujące dzieci i AIDS. Nie tędy droga. Nie chodzi o to, że innym jest gorzej, ale o to, że to nam jest źle.

7. Wiem, co czujesz / mnie też nie jest łatwo.

Zapewniam: nie wiesz. Osoba, która sama nie przeżyła depresji bądź nie była wcześniej blisko osoby na nią chorującej, nie ma najczęściej pojęcia, z czym ma do czynienia. To, że nam nie jest łatwo, bo wkurza nas szef czy przyszedł nam wysoki rachunek za gaz, to nie to samo, co czuje osoba w depresji. Poza tym to zwyczajne zbywanie jej na zasadzie „nie tylko Ty masz w życiu źle”.

8. Nie możesz się ciągle nad sobą uzalać.

Oczywiście, że może, bo ma do tego prawo. Ma prawo czuć się źle. Mieć problemy, zły humor, potrzebę wyłakania się, wyżalenia. Naszym obowiązkiem jest wtedy być przy takiej osobie i jej cierpliwie wysłuchać, a nie rzucać jej kłody pod nogi. To proste jak dwa dodać dwa.

9. Brakuje ci zajęcia.

Oraz miliona dolarów na koncie. Naprawdę, naiwnie jest sądzić, że depresję da się pokonać obłożonym grafikiem i wysiłkiem woli. Oczywiście, aktywności pozwalają odsunąć złe myśli i zajmują nie tylko nasz czas, ale i naszą głowę. Nie zmienia to jednak faktu, że nie wystarczy wstać z łóżka i znaleźć sobie zajęcie, aby problem zniknął. Co najwyżej przesunie się w czasie o tę godzinę czy dwie.



10. Rusz się / Wyjdź pobiegać!

Oczywiście, aktywność fizyczna jest jak najbardziej wskazana. Pozwala wzmocnić ciało i oczyścić umysł. Ale pamiętajmy, że mamy do czynienia z kimś, kto musi walczyć ze sobą, żeby w ogóle z tego łóżka wstać. Nie wciskajmy mu od razu stóp w buty, bo najpewniej nie przekroczy etapu wiązania sznurowadeł. Wysiłek fizyczny jest dobry, ale ten człowiek podejmuje wystarczająco duży wysiłek w konfrontacji ze swoim stanem – i to każdego dnia.

Paulina Chalinowska kl. I c

Ty

Przeprowadzasz
mnie za rękę
przez tłum myśli

Sadzasz na ławce
przy ognisku
i całujesz

A potem zasypiasz
tuż obok
mego serca

Szkoda
że jedynie
w mojej głowie

Michał Grzywaczewski kl. III d

Eurydyce

Nuciłbym Ci Eurydyko
pieśni
grając na cytrze
na winogronowym drzewie

O białych motylach
wokół Twojej głowy
o sadach jabłoni
hesperyjskich

O długim poranku
gdy stałaś
w łunie światła

O nocnych spacerach
gwiazdach
księżycach jesiennych
mgłach nad łąkami

Gdybyś była tu
na winogronowym drzewie
Gdybyś mogła słuchać
Gdybyś żyła

Najczęstsze błędy językowe Polaków

Według słownika błędy językowe są to nieświadome odstępstwa od normy językowej. Polski językoznawca, profesor Jan Miodek twierdzi, że kluczowe jest tu słowo „nieświadome”. Według niego w nieoficjalnych sytuacjach można sobie pozwolić na odstępstwa od przyjętej normy językowej. *Do osoby bliskiej mogę po obiedzie powiedzieć: „A weź se ten talerz”. Przecież ja wiem, że ma być „A weź sobie ten talerz”* – mówi i podkreśla również, że błędu językowego nie można traktować tak samo jak błędu ortograficznego. W przypadku błędu ortograficznego od razu można stwierdzić, że został popełniony, ponieważ nie ma od niego odstępstw. W przypadku błędu językowego to, czy został on popełniony, zależy od tego, czy wypowiedź jest skierowana do rozmówcy podczas rozmowy oficjalnej czy nieoficjalnej.

Jakie błędy językowe popełniane w sytuacjach oficjalnych są najpopularniejsze?

Chyba najczęstszymi błędami występującymi w naszym języku mówionym są formy „włanczać” zamiast „włączać” czy „wziąć”, kiedy powinno być „wziąć”. Często też słowo „bynajmniej” używane jest w sytuacjach, w których powinniśmy używać wyrazu „przynajmniej”. Słowo „bynajmniej” jest to wzmacniacz zaprzeczenia (wcale, zupełnie, ani trochę), więc na pewno błędne jest używanie go w zdaniu „Ona zachowała się niekulturalnie. Bynajmniej ja tak uważam”. Również forma „pisze” bardzo często używana jest w złym kontekście. Słyszy się „Co pisze w tej książce?”, kiedy powinno być „Co jest napisane w tej książce?”. „Pisze” natomiast używamy w kontekście „On teraz pisze”.

Dużą trudność sprawia nam również poprawne wypowiedzianie dat. Niepoprawne jest mówienie „Wydarzyło się to w dwutysięcznym piętnastym”, natomiast poprawne jest „wydarzyło się to w dwa

tysiące piętnastym”. Taki błąd wynika najprawdopodobniej z tego, że kiedyś przez rok żyliśmy w „dwutysięcznym”, jednak ten już dawno się skończył i tak jak nie mówi się „w tysiąc dziewięćsetnym piętnastym”, tak nie powinno mówić się „w dwutysięcznym piętnastym”.

Jednak nie tylko daty roczne sprawiają Polakom problemy. Błędy można usłyszeć również w datach miesięcznych. Niektórzy mówią „trzeci październik”, chociaż powinno być „trzeci października”. Trzeci października, ponieważ jest to skrót od trzeciego dnia października, trzeci październik, u niektórych skończył się już dawno.

Kiedy ktoś podaje jakiś cytat, często można usłyszeć złą odmianę słowa „cudzysłów”. Niektórzy mówią „w cudzysłowiu”, a powinno być „w cudzysłowie”. Poprawną odmianę łatwo zapamiętać, kiedy skojarzymy „cudzysłów” z wyrazem „rów”. Mówimy przecież, że stoimy „w rowie”, a nie „w rowiu”.

Często również dokonujemy „zmiany płci” owoców i warzyw. Rodzaj żeński zmieniamy na męski i wtedy zamiast „ta pomarańcza” (poprawnie), mówimy „ten pomarańcz” (niepoprawnie) lub odwrotnie - rodzaj męski zmieniamy na żeński, i chociaż powinno być „ten por”, to po małej zmianie jest to „ta pora”. Również rodzaj nijaki nierzadko przerabiamy na rodzaj męski i na przykład „to winogrono” (poprawnie), to „ten winogron” (niepoprawnie).

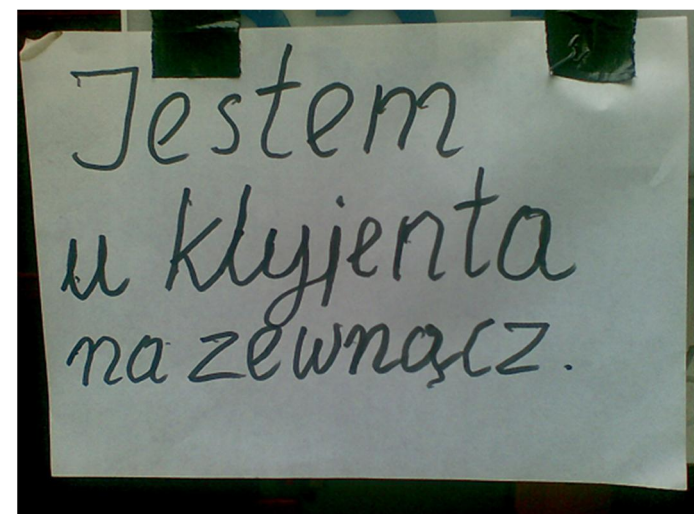
Zobacz, jakich błędów unikać!	
niepoprawna forma	Poprawna forma
ten pomarańcz (owoc)	ta pomarańcza (owoc)
pięć kocy	pięć koców
idę do państwa Nowak	idę do państwa Nowaków
włanczam	włączać
poszłem	poszedłem
wziąć	wziąć
starkować	zetrzeć
dwoje kobiet	dwie kobiety
jechać do Maroko	jechać do Maroka
pizzerria	pizzeria
idę do kebaba	idę do kebabu (baru)
ubierać ptaszcz	ubierać się w ptaszcz
mieć fach w ręce	mieć fach w rękę
miesiąc czasu	miesiąc
najbardziej/najmniej optymalny	optymalny
spadać w dół	spadać
cofać się do tyłu	cofać się
dwunasty czerwiec	dwunastego czerwca
trochu	trochę
swetr	sweter

W naszym języku bardzo często spotykamy pleonazmy, czyli tak zwane „masło maślane”. Są to wyrażenia, które w pierwszej i drugiej części znaczą to samo. Najpopularniejszymi przykładami pleonazmów są „cofać się do tyłu”, a przecież nie można „cofać się” do przodu, „spadać w dół”, nie da się „spadać” w górę. Niepoprawne są również stwierdzenia „w miesiącu maju”, czy „akwen wodny”, ponieważ nie istnieje coś takiego jak „akwen lądowy”. Blisko pleonazmów są często określenia odnoszące się do podawania czasu. Wyrażenie „na dzień dzisiejszy” (choć dzień może być również „jutrzejszy”) przez niektórych językoznawców uważane jest za kardynalny błąd, ale inni twierdzą, że jest to tylko chęć aspirowania do wyższego stylu wypowiedzi, dlatego lepiej go unikać i zamiast tego powiedzieć po prostu „dzisiaj”. Często można się również spotkać z błędnym „późniejszym okresem czasu”. Powinno się tu zrezygnować z jednej części tego wyrażenia i powiedzieć po prostu „w późniejszym czasie” lub „w późniejszym okresie”.

Zdarza się nam też używać błędnej formy „przekonywujący”, która powstała z dwóch poprawnych „przekonujący” i „przekonywający”. Tak samo jest również z niepoprawnym słowem „oddziaływający”, które powstało z dwóch poprawnych „oddziałujący” i „oddziaływający”. Natomiast słowo „oryginalnie” można zapisać tylko „oryginalnie”, chociaż swobodnie można mówić też „orginalnie”.

W języku polskim istnieje wiele rusycyzmów, które zapożyczyliśmy od naszych wschodnich sąsiadów. Nieprawidłowe jest stwierdzenie „z wielkiej litery”, gdyż powinno być „wielką literą” lub „od wielkiej litery”, należy również pamiętać, że ta litera nie jest „duża”, a właśnie „wielka”. Lepiej jest również mówić, że nie popełniliśmy kilku błędów „pod rząd”, ale „z rzędu”. Za rusycyzm lub półrusycyzm uważane jest również wyrażenie „za wyjątkiem”, powinniśmy mówić po prostu „z wyjątkiem”.

Dość powszechnym błędem jest także zwrot „proszę panią” w sytuacji, w której powinniśmy powiedzieć „proszę pani”. Dzieci w szkołach bardzo często powtarzają „Proszę panią, która jest



godzina”?, „Proszę panią kiedy koniec lekcji?” Oczywiście poprawna jest tu forma „Proszę pani”. Zasada jest prosta: forma „Proszę Panią” występuje tylko w połączeniu z rzeczownikiem

w bierniku: proszę (kogo?) panią (o co?). Właściwie powinno być „Proszę PANIĄ o rękę” czy „Proszę PANIĄ do tańca”. „Proszę Pani” jest to bezpośredni zwrot do adresatki, który występuje w połączeniu z rzeczownikiem w dopełniaczu-pani i jest poprzedzony zwrotem grzecznościowym, jak właśnie „Proszę pani, kiedy koniec lekcji?”.

Dominika Dobruk kl. I c

Błędy językowe w tłumaczeniach tytułów filmów

Bardzo często polskie tłumaczenia tytułów filmów spotykają się z zaskoczeniem lub nawet złością ze strony widzów. O notoryczne błędy oskarżamy najczęściej tłumaczy, którzy jednak mają niewiele do powiedzenia w tej sprawie. Tak naprawdę o tytule filmu decydują dystrybutorzy, którzy mogą go zmieniać według własnego upodobania. W tym tekście postaram się przyjrzeć kilku kwestiom dotyczącym tłumaczeń tytułów filmowych.

Tytuły pozbawione sensu

Wiele tłumaczeń tytułów nie ma logicznego związku z fabułą. Dobrym przykładem jest chociażby tytuł „King’s Speech”, który został przetłumaczony na „Jak zostać królem?”. W tym przypadku kłóci się on z fabułą i może zmylić widza, ponieważ w tym filmie nie chodzi o przejęcie tronu królewskiego, tylko o samą przemowę tytułowego króla. Innym przykładem jest, moim zdaniem, trudny do przetłumaczenia tytuł „Gone baby gone”, który w Polsce ostatecznie przybrał formę „Gdzie jesteś Amando?”. Nie ma to nic wspólnego z oryginałem i dodatkowo zwodzi widza. Film Bena Afflecka jest ponurym, ciężkim kryminałem, a tytuł polski wskazuje raczej na komedię romantyczną bądź dramat obyczajowy.



Co zrobić, gdy jednak powstanie sequel?

Bywa też tak, że dystrybutorzy nieświadomi powstania kolejnych części filmu, nawiązują w tytule do wydarzeń, które mają miejsce w pierwszej części. W taką, ironicznie rzecz biorąc, „pułapkę” wpadli dystrybutorzy filmu „Die Hard”, który w polskim tłumaczeniu uzyskał tytuł „Szklana pułapka”. Cóż, w przypadku pierwszej części tytuł metaforyczno-symbolicznie odnosił się do występującego w filmie budynku Nakatomi, jednak w kolejnych częściach akcja miała miejsce gdzie indziej. Innym razem, co można uznać za ciekawostkę, dystrybutorzy zażartowali z niefortunnej „Szklanej pułapki” i film „Spy Hard” przetłumaczyli na „Szklankę po łapkach”.



Niepotrzebne poprawianie tytułów

Dystrybutorzy często modyfikują nieznacznie tytuły w celu nadania im lepszego wydźwięku. W efekcie dochodzi do nielogicznego dodawania lub odcinania słów od tytułów. Przykładowo „Saving Private Ryan” skupia się na misji ratunkowej tytułowego szeregowca Ryana. W Polsce ten tytuł otrzymał dźwięczną nazwę „Szeregowiec Ryan”, która jednak niewiele mówi o fabule i sugeruje widzowi, że film ma rzekomo opowiadać losy jakiegoś szeregowca.

Typowe błędy, czyli nieuwaga dystrybutorów

Niekiedy dystrybutorzy odpuszczają sobie całą „zabawę” w dodawanie podtytułów, zmienianie znaczenia samych tytułów czy też nielogiczne tłumaczenia i postanawiają przetłumaczyć dany tytuł zupełnie dosłownie. Jednak czasem nie do końca im to wychodzi...Przykładem na to jest chociażby przepiękny artystyczny film „Only lovers left alive”, który został przetłumaczony na „Tylko kochankowie przeżyją”. Nie byłoby nic w tym dziwnego, gdyby nie czas, który został zmieniony z oryginalnie przeszłego na przyszły. Z drugiej strony mamy „Fifth Element”, który został przetłumaczony na tak zwany „chłopski rozum” i powstał nam polski tytuł „Piąty element”. Wszystko byłoby w porządku, gdyby nie chodziło tu o „element” w znaczeniu „żywiol” a nie w tym zupełnie dosłownym.

Ktoś tutaj oszalał

Na koniec należy także wspomnieć o zupełnie nielogicznych wpadkach, kiedy to m.in. „Coyote Ugly” zostało przetłumaczone na „Wygrane marzenia”, co słyca fabułę do granic możliwości. Dobrym przykładem na takie szaleństwo jest także słynny „Dirty Dancing”, który to otrzymał w



Polsce „chwytny” tytuł „Wirujący seks”. Nie mam co do tego komentarza. Chyba tylko tyle, że „Dirty Harry” mógłby zostać w sumie „Wirującym Harrym” w Polsce. Z kolei „Reality Bite”, chyba miało być w Polsce reklamą gumy Orbit, gdyż dostało tytuł „Orbitowanie bez cukru”.

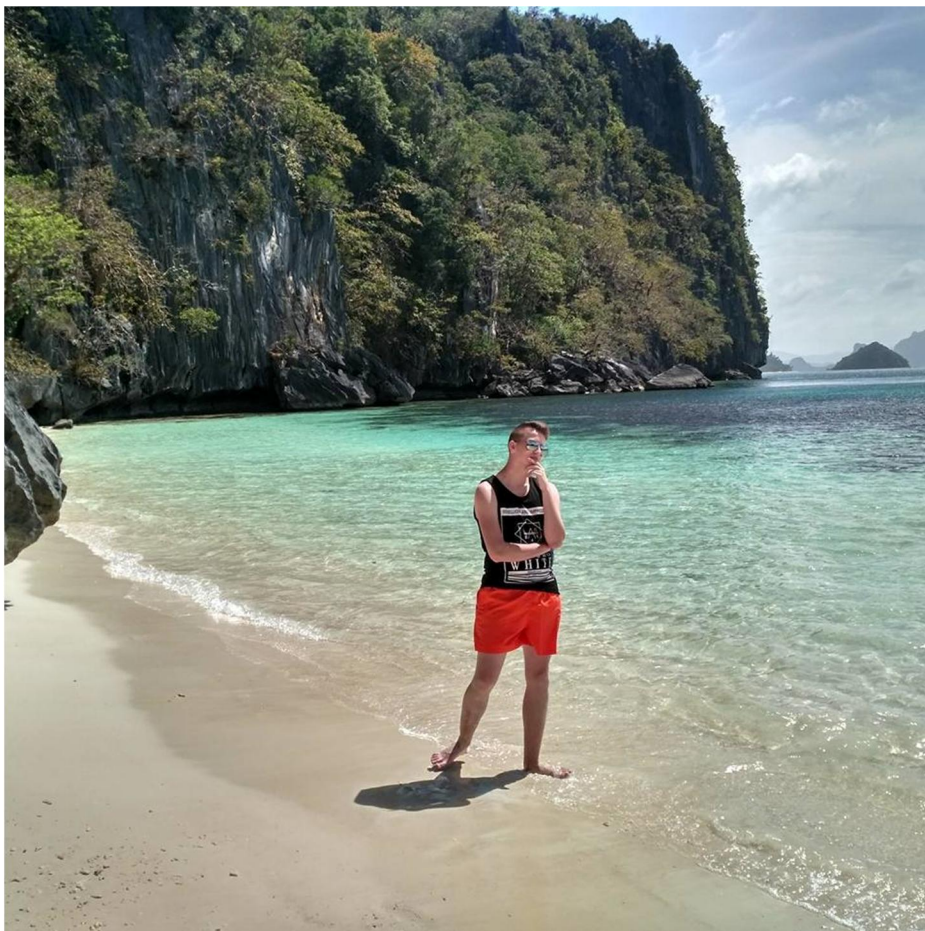
A zatem błędy w tytułach często prowadzą do zmylenia widza. Dzieje się tak dlatego, że gdy widz przeczyta dane tłumaczenie tytułu, od razu wizualizuje sobie jego fabułę. Gdy tłumaczenie jest błędne lub zbyt uproszczone, może zniekształcić cały obraz filmu.

Aleksandra Zieńczuk kl. I c

Wspomnienie z Filipin

Gdy mówiłem rodzinie i znajomym, że w czasie ferii wyjeżdżam na Filipiny reakcja była dość podobna. Mieszały się pytania: „To gdzieś na Karaibach, prawda?” i „Gdzie to jest?”. Trudno się dziwić, bo faktycznie jak na nasze polskie realia jest to kierunek dość egzotyczny. Przy okazji śpieszę z wyjaśnieniem, Filipiny to kraj złożony z ponad 7 tysięcy wysp znajdujący się w... AZJI, niedaleko Tajlandii. Może zostawmy jednak geografie (wystarczy to co w szkole) i zachwyćmy się pięknem tego wspaniałego miejsca. Odwiedzenie każdej wyspy już nawet nie graniczy z cudem, a faktycznie nim jest (szczególnie w dwa tygodnie). Muszę przyznać, że udało mi się być na zaledwie dwóch, według mnie najbardziej atrakcyjnych - Palawanie i Coronie. I pobyt na tylko na nich wystarczył, by Filipiny zagościły w mojej pamięci do końca życia.

Z każdego wyjazdu oprócz najciekawszych zdarzeń zwykle staram się zapamiętać pierwszą dobę. Pamiętam nieco egzotyczne, obiadowe śniadanie- pieczone kawałki kurczaka i ryż, który towarzyszył mi dzień w dzień, aż do końca pobytu. Pamiętam to, że po owym śniadaniu zaczął padać



deszcz, nie była to ulewa jaką znamy, był to deszcz, który- cytując filmowego Forresta Gump- padał z każdej strony i faktycznie bywało, że deszcz padał nawet z dołu. Typowa azjatycka pogoda dała o sobie znać. Na szczęście jej załamanie było tylko chwilowe i można było wyruszyć na spacer po mieście. Co ciekawe Filipińczycy nie uważają budowy chodników za stosowne, nawet pobocze dla pieszych jest zbyteczne. Właśnie z tego powodu doszło do tego, że stałem w korku, idąc! Ta dosyć ciekawa forma ruchu ulicznego była dla mnie sensacją zaledwie przez parę godzin, naprawdę już nigdy nie powiem, że nie można się do czegoś przyzwyczać. W kolejnych dniach przemieszczanie się po miastach było dosyć swobodne.

Na szczęście piękna Filipin nie znajdziemy w miejskim tłoku, lecz w niesamowitych okolicznościach przyrody. Dziewiczość, nieskazitelność, unikatowość - nawet te słowa nie są w stanie całkowicie opisać tych miejsc. Gdy przeglądam zdjęcia, mówię sobie: Faktycznie piękne, ale i tak najlepszy aparat nie uchwyci tego, co zarejestrowało moje oko. Podczas tej wyprawy widziałem i doświadczyłem wyjątkowo wiele. Pływałem łodzią po podziemnej jaskini, w której panuje najcichsza cisza jaką znam. Każda kropla wody spadająca ze skalnego sufitu wywoływała zapierające dech w piersiach echo, a odgłos nietoperzy fruujących nad głowami dodawał tajemniczości i mroku. Oglądałem jedne z najpiękniejszych raf koralowych na świecie. Przy okazji

dodam, że Filipiny są uważane za prawdziwy raj dla osób uwielbiają uchwycić podziwiać podwodne życie. To wspaniale widzieć tyle kolorów, tyle różnych gatunków na tak małym obszarze, w tak dużym zagęszczeniu. Wypoczywałem na plażach, o jakich nigdy nie śniłem! Woda zmieniająca kolor im dalej się patrzy, biały piasek, palmy, nawet kilka małp skaczących po drzewach. Będąc tam czułem, że lepiej już chyba nie może być. Jadłem najpyszniejsze krewetki w życiu, spróbowałem też mango (w kolorze żółtym, nie zielone jak w polskich supermarketach) i najlepszego ananasa. Owoce stamtąd nie mają sobie równych! Spałem też w domku na plaży (takim na tzw. palach). Do tej pory pamiętam, jak usypiał mnie szum morza (denerwował za to moją ciocię). Niepowtarzalne uczucie. Jednak tym, za co najbardziej pokochałem Filipiny, jest podejście do życia tamtejszych ludzi. Przez całe dwa tygodnie nie zauważyłem ani jednej osoby, która by się nie uśmiechała. Nie widziałem żadnego smutku czy złości. Filipińczycy są gotowi do pomocy w każdej sytuacji. Pewnego dnia wypożyczyliśmy skutery, by rozejrzeć się po okolicy. Niestety, jeden z pojazdów kolokwialnie mówiąc „złapał gumę” i byliśmy wprost przerażeni. Na szczęście udało się dopchać skuter do pobliskiej wioski, gdzie każdy, kto aktualnie był na zewnątrz, śpieszył nam z pomocą. Dętkę udało się wymienić i można było ruszać w dalszą drogę. Pamiętam też wspaniałe dzieci. Roześmiane, beztrudne, kochające wszystkich i wszystko, zaczepiające mnie na każdym kroku tylko po to, by się przywitać i uśmiechnąć. Było to coś absolutnie fantastycznego!

Wiem, że zaczynam robić się nudny. Może w tych wspomnieniach wiele słów się powtarza, jestem tego świadomy, jednak trudno mi wyrazić stosowne emocje związane z tą wycieczką. Sądzę, że nikt nie potrafiłby tego zrobić na moim miejscu. Mogę tylko z całego serca polecić Filipiny jako kierunek podróży. Założyłem sobie nawet, że jeszcze kiedyś odwiedzę ten kraj, by dostrzec zmiany jakie na pewno do tego czasu zajdą. Do wszystkich czytających ten tekst: Podróżujcie, podróże są czymś wspaniałym, wzbogacają nas o nowe doświadczenia, uczą życia na nowo, szacunku do natury, ludzi i świata. Obierajcie cele i ruszajcie! Świat jest wart odkrywania go z każdym dniem na nowo.

Jacek Burda kl. I c



Międzynarodowy Dzień Kota - 17 lutego

Obowiązki domowe kota

1. Kot musi stale utrzymywać człowieka w dobrej kondycji, powodując, by się często ruszał i schylał zbierając długopisy, skarpetki, zapalniczki i inne drobne przedmioty.
2. Kot musi mocno trzymać zębami długopis, gdy człowiek próbuje pisać.
3. Kot musi stale przeprowadzać kontrolę i inwentaryzację w lodówce, nawet wtedy, gdy człowiek się temu sprzeciwia. Jeśli się sprzeciwia, to znaczy, że coś tam chowa i należy się tym zająć.
4. Kot musi w nocy co godzinę sprawdzać czy pod kołdrą człowieka nie łązi jakaś żmija.
5. Kot musi systematycznie trenować na wypadek niespodziewanego występu w cyrku. W tym celu kot musi od czasu do czasu urządzać skoki z karnisza na lampę, z lampy na zasłony oraz inne wskoki, przeskoki i przeloty.
6. Kot musi pomagać człowiekowi w czynności siania łóżka, uważnie sprawdzając czy żaden przedmiot nie dostał się pod prześcieradło.
7. Kot musi pamiętać, że sen dla człowieka to strata czasu, dlatego na widok śpiącego człowieka powinien natychmiast go obudzić, wskakując mu na brzuch, a jeszcze lepiej – na głowę.
8. Kot musi odganiać od człowieka złe sny. Jeżeli kot zauważy, że człowiek w łóżku przewraca się z boku na bok – powinien wskoczyć mu na głowę i rozpocząć egzorcyzmy.
9. Kot ma obowiązek każdego ranka przypominać człowiekowi, że „kto rano wstaje temu Pan Bóg daje” oraz że im wcześniej człowiek wstanie, tym więcej da mu Pan Bóg (i kotu też).
10. Kot musi dzielić się z człowiekiem wszystkim, co posiada. Ma obowiązek stałego oddawania mu części swojej sierści i wyrzucania z miseczki połowy jedzenia.
11. Kot ma obowiązek śpiewania, żeby dostarczać człowiekowi radość. Nawet, jeśli piosenka jest smętna.
12. Kot musi sprawdzać, dlaczego ktoś nie domknął szafy albo szuflady.
13. Kot musi wiedzieć, co znajduje się we wszystkich pudełkach. Musi osobiście przekonać się, że są tam rzeczy bezpieczne i prawidłowo ułożone.
14. Podczas snu człowieka kot ma obowiązek zagłuszać wszystkie dźwięki, głośno mruczając mu do ucha.
15. Kot musi wysypiać się za człowieka, wszystkich jego krewnych, przyjaciół i sąsiadów razem wziętych.

„Ludzi można z grubsza podzielić na dwie kategorie: miłośników kotów i osoby poszkodowane przez los”. (Oscar Wilde)

„Panu Bogu nic się nie udało. Z wyjątkiem kotów”. (Wisława Szymborska)

„Czas spędzany z kotami nigdy nie jest czasem straconym” (Zygmunt Freud)

„Kto posiada koty, nie musi się obawiać samotności” (Daniel Defoe)

Jakub Maryńczak kl. I c

Egzotyczne rasy kotów

KOT PERSKI

Bardzo stara rasa kota długowłosego. W Europie pojawiła się w XVII wieku. Persy są spokojne i łagodne. Nie lubią samotności, za to zawsze są bardzo chętne do zabaw i pieszczot, podczas których nie gryzą, ani nie drapią. Szybko przystosowują się do zmiany warunków oraz bezproblemowo akceptują gości, czy nowych członków rodziny. Od łowiectwa – do którego mają niewielki talent – zdecydowanie bardziej wolą wylegiwanie się na kanapie lub fotelu. Persy są krępej budowy, mają silne kończyny i dużą, masywną głowę. Waga dorosłego kota waha się pomiędzy 2.5, a 6 kg. Ich charakterystyczną cechą jest długa, około dziesięciocentymetrowa, sierść i puszysty, na całej długości, ogon. Między opuszkami palców wszystkich łap, a także wewnątrz uszu



persa znajduje się pędzelek sierści.

Kolejną cechą tej rasy jest tzw. kryza, czyli gęsta i dłuższa sierść rosnąca od uszu wokół brody. Samych rodzajów umaszczenia persów jest natomiast przeszło 150. Również kolory oczu mogą być bardzo różne – niebieskie, pomarańczowe, a nawet mieszane. Rasa ta wymaga intensywnej pielęgnacji, jednak nie jest ona zbyt skomplikowana. Polega głównie na częstym rozczesywaniu futra i przemywaniu okolic oczu.



SFINKS (KANADYJSKI BEZWŁOSY)

Rasa kota pochodząca z Kanady. Pierwszy sfinks urodził się w miocie zwykłych kotów krótkowłosych w 1966r. w Toronto. Prowadzona przez wiele lat selektywna hodowla doprowadziła do powstania rasy, która od razu wzbudziła zainteresowanie hodowców. Sfinksy to z natury bardzo serdeczne koty, ale wymagają też bardzo dużo uwagi. Są towarzyskie i ciekawskie, przez co okazują wielkie zainteresowanie środowiskiem w którym przebywają. Sfinksy mają średnich rozmiarów ciało z dobrze wykształconą klatką piersiową, silnie uwydatnionym brzuchem, a także długimi łapami i ogonem. Opuszki ich łap są silniej rozwinięte niż u innych kotów. Średniej wielkości głowa ma kształt spłaszczonego klina z harmonijnymi zaokrągleniami. Oczy tych kotów są duże i osadzone w znacznej odległości od siebie; występujące w dwóch kolorach – zielonym lub brązowym. Uszy są duże i sterczące. Najbardziej





charakterystyczną cechą sfinksów jest brak sierści. Ich skóra jest ciepła i wyraźnie pofałdowana w kilku miejscach, przypominająca w dotyku zamsz. Niektóre posiadają resztki wąsów, jednak u znacznej większości w ogóle one nie występują. Pielęgnacja sfinksów polega na ich regularnym myciu i dokładnym czyszczeniu uszu. Koty tej rasy poprzez swój wygląd są całkowicie bezbronne wobec zimna i gorąca.

KOT SYJAMSKI

Jedna z najstarszych i najdłużej znanych ras kota. Syjamy pochodzą z Dalekiego Wschodu, a pierwsze wzmianki o nich pojawiły się już w XVI w. Są bardzo inteligentne i chętnie uczą



się różnych sztuczek, a przez swoją ciekawską i śmiałą naturę przepadają za wizytami gości. Dobrze czują się w towarzystwie

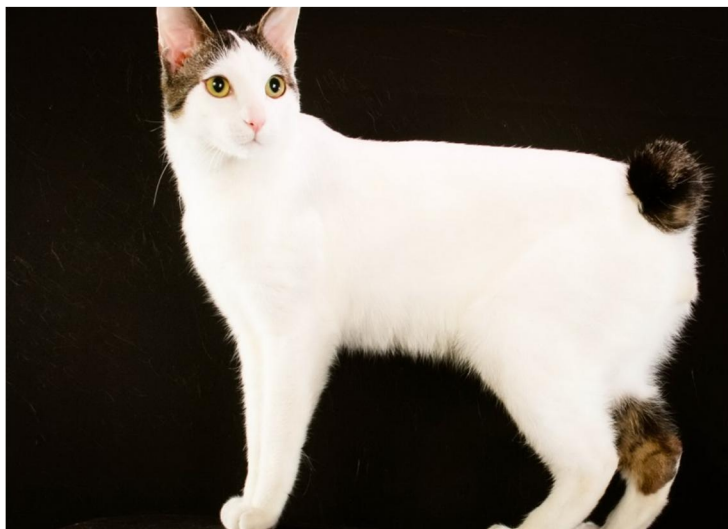


ludzi, innych kotów, a nawet psów. Bardzo przywiązują się do właściciela i starają się mu towarzyszyć we wszystkich czynnościach domowych. Zaniedbywane, głośno domagają się pieczy. Bywają także zazdrosne. Mają doskonały apetyt, więc utrzymanie właściwej sylwetki kota tej rasy jest dla właściciela sporym wyzwaniem. Syjamy są kotami o szczupłej, wydłużonej sylwetce i muskularnej budowie. Cechą charakterystyczną tej rasy są plamy pokrywające maskę, uszy, łapy i ogon. Koty posiadają także duże, niebieskie oczy. Ciekawostką jest, że syjamskie kocięta rodzą się białe, a wybarwiać zaczynają się dopiero w drugim tygodniu życia. Zarówno osobniki dorosłe, jak i kociaki nie tolerują wahań temperatury, zimna i wilgoci. Kolejną ciekawostką jest, iż koty tej rasy potrafią dożyć nawet przeszło 20 lat.

JAPOŃSKI BOBTAIL

Naturalna rasa kota, która występowała w Japonii przez wieki. Bobtail uważany jest za symbol szczęścia w domu, a jego trój kolorowa odmiana znana jako mi-ke (trzy kolory) jest szczególnie faworyzowana. Bobtaile do Kraju Kwitnącej Wiśni przybyły najprawdopodobniej z Azji co najmniej 1000 lat temu i przez długi czas były tzw. „kotami ulicznymi”. Koty tej rasy posiadają przymilną osobowość i uwielbiają towarzystwo człowieka. Jako koty wokalne uwielbiają miauczeć – posiadają miękkie





melodyjny głos z całą gamą dźwięków, przez co niektórzy sądzą, że potrafią śpiewać. Jako koty domowe są dobrze wychowane i inteligentne i skore do zabawy, zaś jako zwierzęta wystawowe niezwykle spokojne i posłuszne. Wielu twierdzi, że posiadają zamiłowanie do wody, jednak nie jest to ich najbardziej zauważalna cecha. Bobtail jest średniej wielkości, szczupłym i dobrze umięśnionym kotem. Ma długie i szczupłe nogi z owalnymi łapkami. Jego futro jest średniej długości, jedwabiste i miękkie w dotyku. Pyszczyk dość szeroki z wysokimi

kości policzkowymi i osadzonymi na nim dużymi, owalnymi i szeroko rozstawionymi oczami. Uszy zazwyczaj są duże i ustawione pionowo pod kontem prostym do głowy. Charakterystyczną cechą bobtaila jest jego ogon. Krótki, przypominający króliczy ze sterzącymi włosami, tworzącymi pompon. Wyprostowany może sięgać nawet do 12 cm. Pielęgnacja tej rasy polega na delikatnym szczotkowaniu i czesaniu sierści, którą można dodatkowo przetrzeć nawilżoną szmatką. Pompon ogona także powinien być regularnie szczotkowany, zaś uszy czyszczone bawełnianym wacikiem. Ciekawostką jest, iż w 1996r. seria gwinejskich znaczków zawierała Japońskiego Bobtaila.

Karolina Jankowska kl. I c



KONKURS!



**Kraszak
rozdaje**

nieprzygotowania!

Co trzeba zrobić?

1. Polub nasz Fanpage na Facebooku
2. Udostępnij grafikę konkursową
3. Odpowiedz na 10 pytań zamieszczonych poniżej i wyślij je wraz z imieniem i nazwiskiem oraz klasą na konkursy.kraszak@wp.pl

**Uwaga! Odpowiedzi na pytania zawarte są w bieżącym artykule gazetki, inne nie są brane pod uwagę! Więcej informacji poniżej.*

Konkurs

Do wygrania

2x nieprzygotowanie

z dowolnego przedmiotu!

Weź udział i wygraj! Z wszystkich poprawnych odpowiedzi wylosujemy **2 szczęśliwców**. Losowanie będzie transmitowane online na naszym fanpage'u. Do dzieła! Zabawa trwa tylko **do końca miesiąca**. Nie zwlekaj i bierz się do pracy!

1. Sprawiedliwość społeczna przez wielu ludzi może być pojmowana jako ...
2. Od czego zależy sprawiedliwość społeczna?
3. Czy problem masowego napływu ludności do Europy to problem współczesny?
4. Czym nie powinni kierować się ludzie w ocenie innych?
5. Do kogo adresowane są programy i szkolenia dotyczące aktywizacji zawodowej?
6. Podaj trzy przykłady porad, których nie powinno się udzielać osobom z depresją.
7. Na czym polega błąd językowy: „Wydarzyło się to w dwutysięcznym piętnastym”?
8. Z czego składało się „nieco egzotyczne, obiadowe śniadanie”?
9. Czego kot szuka pod kołdrą?
10. Co symbolizuje bobtail?



Zespół redakcyjny

Redaktor naczelna:

Julita Kisielewska I c

Zastępczyni redaktor naczelnej:

Monika Mielnicka I c

Oprawa graficzna:

Krystyna Lauferska I c, Alicja Jarmoszewicz I c

Autorzy artykułów:

Natalia Wróbel I c

Laura Kasak I c

Jakub Jurkowski I c

Michał Grzywaczewski III d

Bartłomiej Warowny I c

Paulina Chalinowska I c

Dominika Dobruk I c

Aleksandra Zieńczuk I c

Jacek Burda I c

Jakub Maryńczak I c

Karolina Jankowska I c

Opiekun wydania:

mgr Małgorzata Tokarska

