



Horyzonty



MIESIĘCZNIK STUDENCKI

**Autostopowicze
wystartowali!**

**Jak dbać o zdrowie
psychiczne?**

**Lech Poznań kontra
Korona Kielce**

MultiCultiUni

STOPKA REDAKCYJNA

WYDAWCA

Jolanta Dzierżyńska-Mielczarek

REDAKTORKA NACZELNA

Milena Kasperek

KOREKTA TEKSTÓW

Dominika Szybalska

REDAKTORKA TECHNICZNA

Klaudia Sasaki

REDAKTORZY:

Karolina Połowska

Elżbieta Serewiś

Weronika Stemplewska

Dominika Szybalska

Katarzyna Wdowska

Michał Zdziech

Aleksander Senderowski

W tym numerze

SPIS TREŚCI:

Wstęp	str. 3
Zrób zdjęcie miasta i wygraj nagrodę!	str. 4
Odpowiednik drogich perfum – kradzież czy inspiracja	str. 5-6
Największy autostopowy wyścig na świecie! Auto Stop Race wystartował po raz kolejny z tłumem studentów z całej Polski	str. 7-8
MultiCultiUni: Kolorowy festiwal na Uniwersytecie w Viterbo	str. 9-10
Kraken w Kieleckim kinie	str. 11
Prąd w wodzie, płazi Piotruś Pan i inne zjawiska ewolucji	str. 12-13
Lech pokazał Koronie drzwi	str. 14-15
Jak dbać o zdrowie psychiczne w dobie ciągłej dostępności informacji?	str. 16-17
Trzy lata później	str. 18-19
Horoskop	str. 20-21



Archiwum prywatne

Od redaktorki

Drodzy Czytelnicy!

Witam Was serdecznie w piątym i ostatnim numerze „Horyzontów”. Koniec roku studenckiego zbliża się wielkimi krokami, a pogoda wskazuje okres letni. Nadal pamiętam stres związany z wydaniem pierwszego numeru. Po miesiącach pracy mam nadzieję, że zapewniłmy Wam przynajmniej trochę rozrywki. Będziemy miło wspominać ten okres w naszych życiach, a zebrane doświadczenie i pokonane trudne chwile zapamiętamy pozytywnie. Z całego serca dziękujemy i składamy w Wasze ręce czerwcowy numer. W tym miesiącu, przygotowaliśmy kinowe nowości oraz krótki felieton o Kielcach. Mam nadzieję, że zainteresuje Was konkurs fotograficzny „Kielce- Bliskie Sercu”, o szczegółach którego dowiecie się w numerze. Zachęcam do tekstu naszej redaktorki obecnie przebywającej na Erasmusie we Włoszech, która przybliży MultiCultiUni, czyli kolorowy festiwal na Uniwersytecie w Viterbo. Jak zawsze czeka na Was horoskop! Życzę miłej lektury!

Milena Kasperek

Zrób zdjęcie miasta i wygraj nagrodę!



Fot. pixabay.com

Dom Kultury „Zameczek” zachęca do udziału w konkursie fotograficznym „Kielce – Bliskie Sercu”. Każdy może wziąć udział.

Konkurs przeznaczony jest dla miłośników fotografii – najmłodszych i najstarszych. Głównym celem jest pobudzenie zdolności artystycznych, rozwijanie wiedzy i twórczego myślenia, ale przede wszystkim promocja Kielc.

Zdjęcia należy dostarczyć na papierze fotograficznym w formacie A4 wraz ze zgłoszeniem do 12 czerwca. Możemy to zrobić drogą mailową lub osobiście w siedzibie instytucji przy ul. Słowackiego 23. Prace muszą być podpisane na drugiej stronie: imieniem i nazwiskiem, numerem telefonu, adresem mailowym oraz zawierać tytuł. Każdy uczestnik może przesłać maksymalnie 9 fotografii, wykonanych dowolną techniką.

Organizator dopuszcza wszelkiego rodzaju fotomontaże.

– Pomału dostajemy zgłoszenia – mówi organizator.

Jury konkursu oceni wszystkie prace i wyłoni laureatów. Nagrodą za pierwsze miejsce jest 400 złotych, za drugie – 300 złotych, a za trzecie – 200 złotych.

Wszystkie wyróżnienia zostaną wręczone w trakcie wernisażu, który odbędzie się 23 czerwca w Domu Kultury „Zameczek”. Dodatkowo najbardziej docenione prace zostaną zaprezentowane w Galerii Art-Styl podczas Święta Kielc 2023.

Karolina Posłowska

Odpowiedniki drogich perfum – kradzież czy inspiracja?



Tańsze zamienniki zawładnęły rynkiem perfum w Polsce. Zdradzimy Wam sekret, jak pachnąć drogo, mając studencki budżet.

Odpowiedniki drogich perfum są popularnym trendem w świecie zapachów, choć nie przez wszystkich mile widzianym. Coraz więcej Polaków decyduje się na kupno tańszych wersji, które nadal oferują wysoką jakość i trwałość. Dzięki temu powstały perfumy m.in.: Zara, Made in Lab, Galeria-zapachu24.

Perfumy z Zary to jedno z najbardziej znanych odpowiedników perfum dostępnych na rynku. Ich produkty cieszą się ogromnym uznaniem ze względu na przystępną cenę i podobieństwo do droższych marek. W Zarze za 100 ml zapłacimy maksymalnie 70 złotych. Za luksusową wersję w innej drogerii – tysiąc złotych! Firma oferuje zarówno perfumy dla mężczyzn, jak i kobiet.

Made in Lab jest kolejną marką, która w swojej ofercie ma odpowiedniki perfum m.in.: Armani, Lancome, Klein, Hugo Boss, czy Carolina Herrera. Firma specjalizuje się w tworzeniu perfum, których inspiracją są najbardziej ikoniczne zapachy na rynku.

Istotny jest fakt, że odpowiedniki nie są podróbkami. Produkt może się różnić składnikami w porównaniu z oryginałem. Perfumy pod względem zapachu mogą być niemal identyczne. Jednak różnicę mogą wystąpić w trwałości, projekcji i jakości produktu.

Opinie na temat odpowiedników są podzielone. Przeciwnicy uważają, że jakość i trwałość nie jest zadowalająca. Spora część osób zwraca uwagę na

etykę twierdząc, że: „producenci odpowiedników żerują na znanych markach i okradają je z tożsamości twórczej”. Natomiast zwolennicy uwielbiają je za niską cenę, podobieństwo do droższych marek i coraz to większą dostępność.

Odpowiedniki perfum mogą być lepszym wyborem dla osób, które nie chcą wydać dużo pieniędzy. Są one świetnym sposobem na wypróbowanie zapachu z górnej półki przed kupieniem oryginalnego produktu.

Karolina Posłowska

Największy autostopowy wyścig na świecie! Auto Stop Race wystartował po raz kolejny z tłumem studentów z całej Polski



Fot. <https://autostoprace.pl/auto-stop-race/>

Prawdziwe życie zaczyna się tam, gdzie kończy się strefa komfortu. W sobotę 29 kwietnia o godzinie 9:00 spod Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu po raz 13. wystartował wyścig Auto Stop Race. W tegorocznej edycji udział wzięło ponad 1000 studentów z różnych uczelni.

Czym jest Auto Stop Race?

Auto Stop Race to największy autostopowy wyścig w Europie. Uczestnicy mają za zadanie dotrzeć do wybranego miasta w Europie, przemieszczając się jedynie autostopem. W skład zespołu biorącego udział w wyścigu muszą wchodzić 2 osoby w wieku 18-30 lat, z którego przynajmniej jedna posiada status studenta. Wyścig odbywa się raz w roku, podczas majówki i startuje z kampusu Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu. Na mecie na najwytrwalszych uczestników czeka nagroda w postaci atrakcji, koncertów i imprez.

Projekt jest skierowany do studentów, którzy chcą aktywnie spędzić wolny czas i pogłębiać swoją pasję podróżniczą.

Od tego się zaczęło...

Auto Stop Race organizowany jest od 2009 roku. Startuje co roku w majówkę z kampusu Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu. Powstał z inicjatywy Grzegorza Burdynowskiego, Łukasza Folmera oraz Adama Najbara. Projekt działa przy pomocy Klubu Podróżników BIT. Celem pierwszej edycji była chorwacka Pula, a udział wzięły wówczas 172 osoby.

XIII edycja Auto Stop Race

W tym roku wyścig Auto Stop Race wystartował po raz 13. 29 kwietnia o godzinie 9:00 na kampusie wrocławskiego Uniwersytetu Ekonomicznego pojawiły się tłumy młodych podróżników. „Jeśli ktoś nigdy nie jeździł stopem, a waha się nad wystartowaniem niech rusza z nami”- zachęcali uczestnicy. W zabawie wzięło udział ponad 1000 osób. Cel podróży poznali dopiero 24 godziny przed startem. W tym roku metą było greckie miasteczko Sykia Chalkidiki. Jako pierwsze na metę już po 22 godzinach i 33 minutach dostały Karolina Bukowiec i Iwona Wasilewska. Wydarzenie zakończyło się 5 maja.

W poprzednich edycjach celem autostopowiczów była m.in. Barcelona, Rimini, Rzym, Dubrownik, Walencja czy Terquinia. Jaki cel będzie w przyszłym roku? Przekonaj się sam!

Dominika Szybalska

MultiCultiUni: Kolorowy festiwal na Uniwersytecie w Viterbo



Kacper Wiech

W dniu 18 maja 2023 r. Uniwersytet w Viterbo witał studentów oraz lokalną społeczność na niezwykle wyjątkim wydarzeniu pod nazwą MultiCultiUni. Był to pełen kolorów, dźwięków i smaków festiwal, który celebrował różnorodność kulturową, a także promował wzajemne zrozumienie między różnymi narodowościami.

Uniwersytet w Viterbo, dążąc do tworzenia przyjaznego i otwartego środowiska dla swoich zagranicznych studentów, zorganizował ten festiwal jako platformę, na której różne kraje mogły się przedstawić. Dzięki temu mieli możliwość podzielenia się swoją kulturą oraz tradycjami. Był to doskonały sposób na rozwijanie więzi międzykulturowych, a także promowanie dialogu między społecznościami.

Główny dziedziniec uniwersytecki został przekształcony w malownicze miejsce, w którym odbywały się prezentacje, pokazy tańca i muzyki z różnych zakątków świata.

Każdy kraj uczestniczący w festiwalu miał swoje stoisko, które było pełne kolorowych flag, tradycyjnych ozdób, a także wykwintnych potraw charakterystycznych dla danego regionu. Studenci, ubrani w tradycyjne stroje narodowe, pełni dumy prezentowali swoje kultury, języki, historię, zwyczaje i ważne aspekty życia w ich ojczyznach. Goście festiwalu mieli okazję posłuchać fascynujących opowieści, zasmakować przysmaków z różnych stron świata oraz doświadczyć niepowtarzalnej atmosfery. MultiCultiUni był również miejscem, w którym studenci mieli możliwość



Archiwum własne

nawiązania nowych przyjaźni z ludźmi z całego świata. Był to moment, w którym różnice kulturowe stawały się siłą, a tolerancja i zrozumienie były podstawą wspólnoty. Festiwal MultiCultiUni na Uniwersytecie w Viterbo był niezapomnianym wydarzeniem, które promowało otwartość, tolerancję oraz różnorodność kulturową. Był to dzień, w którym barwy świata splatały się w harmonijną mozaikę, dając świadectwo o pięknie różnorodności. Wydarzenie to zostawiło trwały ślad w sercach wszystkich uczestników, inspirując do dalszego odkrywania i doceniania bogactw różnych kultur na świecie.

Katarzyna Wdowska

Kraken w kieleckim kinie



Maciej Banachowski

Horror, romanse i ludzkie dramaty – między innymi takie filmy będziemy mogli obejrzeć na wielkim ekranie w Kielcach.

Dla fanów komedii poleca się film „Miłość na nowo”, reżyserii Jima Strouse. Historia miłości, która zaczęła się od przypadkowej wiadomości. Mira Ray nie może pogodzić się z utratą ukochanego narzeczonego. Pod wpływem emocji wysłała na jego stary numer SMSy, przepelnione miłością i oddaniem. Nie zdaje sobie sprawy, że numer ma nowego właściciela i jest to początek jej nowego życia.

Miłośnicy przygód i Indiana Jones po raz kolejny mogą wyruszyć z bohaterem w nieznane. Od 30 czerwca na ekranie ponownie zobaczymy Harrisona Forda, który wcielił się w postać charyzmatycznego doktora, Henry’ego Jones Juniora. Film pt. „Indiana Jones i artefakt przeznaczenia” jest piątą, główną odsłoną popularnego cyklu. Znany widzom archeolog i poszukiwacz ponownie spróbuje przetrwać zło.

Wśród nowości możecie znaleźć przygodową animację, reżyserii Kirka DeMicco i Faryna Pearl, pt. „Miss Kraken. Ruby Gillman”. Podczas seansu będziemy świadkami życia nieporadnej, choć słodkiej Ruby. Główna bohaterka jest odrzuconą przez rówieśników nastolatką, która w dodatku ma nadopiekuńczą mamę. Dziewczynka nie wie, że jest dziedziczką tronu Siedmiu Mórz. W jaki sposób się tego dowie i czy skutki będą dla niej bezpieczne? Przekonamy się w sali kinowej.

Pamiętajcie, że powyższe propozycje możecie obejrzeć w kinie Helios w każdy wtorek za niecałe 17 złotych. W pozostałe dni ceny mogą różnić się w zależności od gatunku i czasu, jaki upłynie od zakupu do seansu.

Karolina Postowska

Prąd w wodzie, płazi Piotruś Pan i inne zjawiska ewolucji



Fot. pixabay.com

Jedni do pisania o skomplikowanych organizmach potrzebują kreatywności i lekkiego pióra w nurcie science fiction, a drudzy wieloletnich, wnikliwych obserwacji zwierząt w środowisku naturalnym. Jak się okazuje, adaptacja organizmów dostarcza inspiracji naukowcom, inżynierom i artystom.

Bezprzewodowy GPS Agenta P

Dziobaki znane są z kilku niezależnych od siebie cech. Są to jedne z nielicznych ssaków składających jaja, wytwarzają truciznę i w wodzie przemieszczają się używając mrowienia na odległość, czyli elektrolokacji. Rząd nazywany stekowcami (ryby i inne bezszczękowe) używa tej metody do ruchu, ale u dziobaków rozpoznawanie terenu jest unikatowe. Stworzenie potrafi zamknąć oczy, uszy i nozdrza, wyłączając w ten sposób trzy kluczowe zmysły i pozostawiając sobie gruczoły śluzowe

wrażliwe na wyładowania elektryczne powstałe w wyniku ruchu mięśni. Radarową funkcję dzioba można przyrównać do ludzkich dłoni. Proporcjonalnie są one tak unerwione jak kończyny z przeciwstawnymi kciukami. Co więcej, skanujące ruchy dziobem mają własną trasę, tak jak rotacja anteny satelitarnej, również używana w nawigacji.

Jakiż to płaz piękny i młody?

W meksykańskim jeziorze Xochimilco żyje sobie szczególny gatunek salamandry. Oprócz tego regionu nie ma go w żadnym

miejscu na Ziemi. Pomimo tego, że populacja tego osobnika wynosi ok. 1000 wesołych, silnych i niezależnych nastolatków. Aksolotl, bo tak się oficjalnie nazywa, wyróżnia się szerokim uśmiechem na twarzy i stadium rozwoju, które kończy się na młodym wieku. Ten gatunek po skończonym okresie dorastania wciąż wygląda i zachowuje się jak salamandra w stadium larwalnym, z tą różnicą, że dojrzałość płciową osiąga wcześniej niż inne spokrewnione gatunki. Można to wytłumaczyć prawdopodobnym pochodzeniem aksolotla od prostej salamandry lądowej, u której na skutek naturalnych zmian w układzie hormonalnym doszło do przyspieszenia rozwoju płciowego i całkowitego wycięcia fazy dorosłości z cyklu życiowego. Wśród pozostałych gatunków salamandropodobnych dojrzałe osobniki wychodzą na ląd, uczą się samodzielności i adaptacji. Meksykańska odmiana nie musi wcale wychodzić z jeziora. Zachowanie trwałych cech młodego osobnika nazywane jest przez biologów pedomorfizmem i występuje też u innych zwierząt np. u psa rasy pekińczyk. Aksolotl ma własną rzeszę fanów na całym świecie za sprawą swojego młodzieńczego wyglądu, który znalazł swoje zastosowanie w projektach odzieżowych lub w ozdabianiu prześcieradeł.

Niebieskie zwierzęta nie są niebieskie

Subiektywne wrażenia wzrokowe dotyczące przyrody mogą być niezwykle złudne. Okazuje się, że skóra, pióra czy inne części ciała w 99% procentach tylko odbijają niebieskie światło, ale nie mają w sobie odpowiedniego pigmentu. Rośliny absorbują błękit znajdujący się w świetle słonecznym, by go następnie skonsumować i przekształcić we

właściwy dla siebie pokarm. Podobnie smartfony posiadają funkcję włączenia filtru niebieskiego światła, by się lepiej spało, chociaż naturalne światło nie wydaje się mieć konkretnego koloru. U zwierząt odbijanie niebieskich odcieni służy mimowolnemu podkreśleniu swojej obecności, potencjalnego zagrożenia albo swojej atrakcyjności. Najczęściej gatunki o jaskrawych odcieniach nie występują obok siebie. Przykładowo ropuchy nie żyją w lasach albo stawach gdzie rosną rośliny o zbliżonej barwie. Z drugiej strony gatunki o podstawowych odcieniach upodabniają się używając kamuflażu. Prawdziwy błękit w naturze da się rozpoznać po tym, że wygląda tak samo, będąc poddanym ekspozycji na różne natężenia światła, wilgoci, temperatury, a perspektywa obserwującego nie wpłynie na zaobserwowany efekt.

Do bliższego zapoznania się ze środowiskiem można polecić wyjście do lasu z lupą, lornetką, ewentualnie mikroskopem, ale czytanie tekstów przyrodniczych też się może przydać. W szerszy i bardziej niezrozumiały sposób powyższe gatunki zostały opisane na łamach magazynu „National Geographic” i w książce Richarda Dawkinsa i Yana Wonga o tytule: „Opowieść przodka. Pielgrzymka do początków życia.”

Michał Zdziech

Lech pokazał Koronie drzwi



Fot. canalplus.com

Jesienią w Ekstraklasie wyglądał tak fatalnie, że tylko udane występy w pucharach chroniły go przed krytyką ze strony kibiców. Natomiast wiosną w lidze prezentuje się po prostu fantastycznie. W tej rundzie strzelił siedem goli, do których dorzucił trzy asysty. Kristoffer Velde po raz kolejny zagrał kapitalnie, a Lech bez problemów pokonał Koronę 3:0

Krzyś rozjechał Kielczan

W rundzie jesiennej strzelił jednego gola i nie zaliczył żadnej asysty. Do tej pory wiosną zdobył pięć bramek i zanotował dwa podania. Po powrocie z Kielc do Poznania może się pochwalić siedmioma golami i trzema asystami w rundzie wiosennej. Ogólnie w maju jego wyniki wyglądają następująco:

- Mecz z Cracovią - gol i dwie asysty, obie podaniami zewnętrzną częścią stopy.
- Mecz z Rakowem - gol z rzutu karnego.
- Mecz z Koroną - dwa gole i asysta.

Norweg świetnie się rozwija pod wodzą van den Broma. Mimo ostatnich doniesień o zainteresowaniu innymi klubami, a na pewno latem odejdzie Skóraś, nadchodzi pytanie, czy

nie warto zatrzymać Velde, który w sezonie strzelił 16 bramek i zanotował 8 asyst. Czy Kolejorza stać na utratę dwóch tak utalentowanych skrzydłowych, nawet jeśli otrzymają za nich łącznie ponad 10 milionów euro? Zwłaszcza, że zdrowie Ishaka jest niepewne.

Korona dostała lekcję futbolu

Teraz czas, aby poświęcić chwilę Koronie. Gdyby istniał jakiś limit słów na opisanie tego meczu to wyglądałoby to tak: Mecz jednostronny. O Koronie można jedynie wspomnieć, że wyszła na boisko. Miała duże trudności z przedostaniem się z piłką do kontry i często traciła ją natychmiast. To było problematyczne, ponieważ kielczanie

musieli się mocno napracować, aby odebrać piłkę, podczas gdy Lech spokojnie grał sobie od nóżki do nóżki. Kamil Kuzera i jego drużyna byli pod dużą presją.

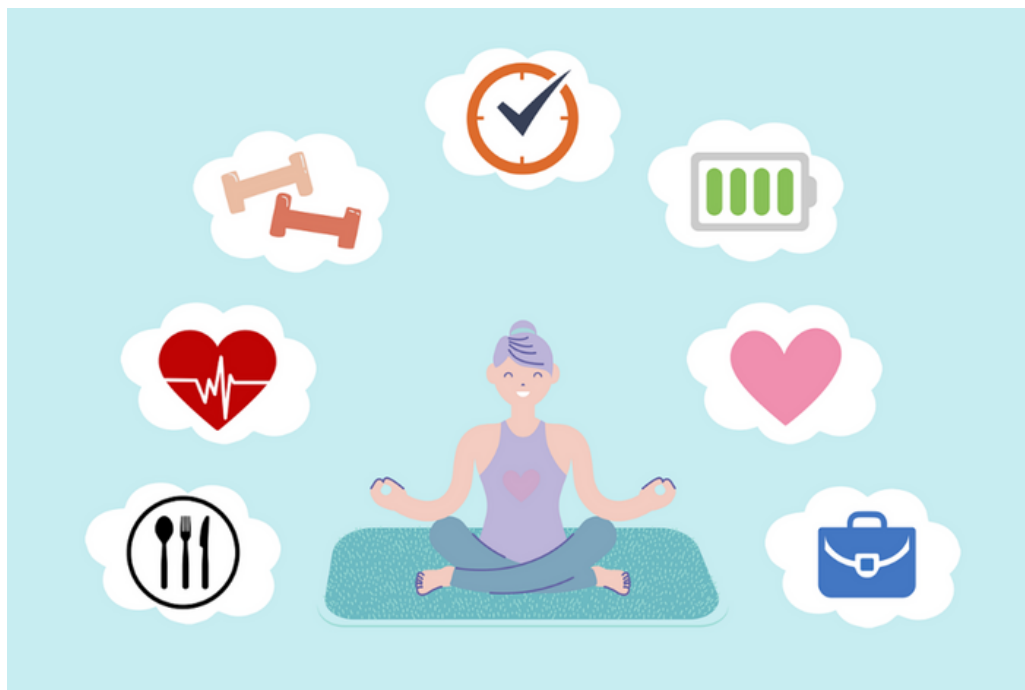
Van den Brom ponownie wystawił Marchwińskiego w ataku, trzech pomocników zebrało się w środku pola, a boczni obrońcy Rebocho i Pereira wspierali środek, co sprawiało, że goście zdominowali gospodarzy. Było wiele okazji do wspólnej gry - pierwsza bramka padła po ładnym podaniu Skórasia, druga po szybkiej kontrze (asysta Velde, znowu złe rozegranie piłki przez Zapytowskiego), trzecia bramka również padła po świetnym podaniu Skórasia.

Decydujące starcie w Łodzi

Wszystkie oczy skierowane są teraz na rozpaczliwą walkę o utrzymanie Śląska i Wisły, ale podopieczni Kamila Kuzery też mogą mieć powody do niepokoju. Przed ostatnią kolejką mają jeden punkt przewagi nad Wisłą i tyle samo punktów co Śląsk. Jedyne plus jest taki, że mają łączny bilans z obydwoma zespołami na plus. Została ostatnia bitwa. Bitwa w Łodzi. Jeśli Korona ten mecz wygra to na pewno się utrzyma. Przy ewentualnym remisie lub przegranej będzie musiała patrzeć na wyniki Śląska i Wisły. Po starciu z Widzewem będziemy wiedzieli czy złoto krwiści utrzymają się w elicie, czy też nie.

Aleksander Senderowski

Jak dbać o zdrowie psychiczne w dobie ciągłej dostępności informacji?



Fot. pixabay.com

W dzisiejszym społeczeństwie, które charakteryzuje się nieograniczoną dostępnością informacji, istnieje wiele czynników, mogących wpływać na nasze zdrowie psychiczne. Internet, media społecznościowe, telewizja i inne źródła informacji są stale dostępne. Korzyści płynące z tej technologicznej rewolucji są niezaprzeczalne, jednak istnieje również ryzyko negatywnego wpływu na nasze samopoczucie emocjonalne. Dlatego ważne jest, abyśmy umieli zadbać o nasze zdrowie psychiczne w erze ciągłej dostępności informacji.

Jednym z kluczowych aspektów jest ustalenie konkretnych ograniczeń dotyczących czasu spędzanego na korzystaniu z mediów społecznościowych i przeglądaniu informacji online. Ograniczenie ilości czasu, którą poświęcamy na korzystanie z tych źródeł, może pomóc nam uniknąć przeciążenia informacyjnego i utrzymać równowagę między światem wirtualnym a realnym. W obecnych czasach, kiedy fake newsy i niezwyfikowane informacje są powszechne, warto korzystać tylko z wiarygodnych źródeł. Wybierajmy

renomowane serwisy informacyjne, sprawdzajmy źródła i starajmy się rozróżniać fakty od opinii.

Narażenie się na nieustannie negatywne treści może mieć destrukcyjny wpływ na nasze samopoczucie i zdrowie psychiczne. Dlatego warto ograniczać oglądanie wiadomości o katastrofach, przemocowych filmów i negatywnych kont społecznościowych. Zamiast tego, starajmy się wybierać pozytywne treści i skupiać na rzeczach, które przynoszą nam radość.

Ważne jest, abyśmy byli świadomi swoich emocji i reakcji na informacje, które otrzymujemy. Jeśli zauważymy, że pewne tematy wywołują u nas stres lub niepokój, warto zastanowić się, czy potrzebujemy przerwy od nich. Powinniśmy również umieć rozpoznać moment, kiedy informacje zaczynają nas przytłaczać, i zadbać o czas na relaks, medytację lub inne działania, które pomogą nam zregenerować się psychicznie. Znalezienie równowagi między aktywnością online a offline jest kluczowe. Nie powinniśmy poświęcać całego czasu na przeglądanie informacji i korzystanie z mediów społecznościowych. Musimy znaleźć czas na aktywności poza światem wirtualnym, takie jak spacer, spotkania z przyjaciółmi czy hobby, które sprawiają nam przyjemność. Wprowadzenie różnorodnych aktywności do naszego życia pomoże nam zredukować nadmierny stres związany z przeciążeniem informacyjnym. Również zdrowe nawyki, takie jak regularna aktywność fizyczna, odpowiednia ilość snu, zdrowa dieta i czas na relaks, są kluczowe dla naszego zdrowia psychicznego. Ważne jest także rozmawianie z bliskimi o naszych uczuciach i emocjach, szukanie wsparcia i nie wahać się poprosić o pomoc, jeśli tego potrzebujemy.

W dzisiejszych czasach ciągłej dostępności informacji, pamiętajmy o ważności naszego zdrowia psychicznego. Dbanie o zdrowe granice, wybieranie wiarygodnych źródeł informacji, ograniczanie negatywnych treści, praktykowanie samoświadomości, znajdowanie równowagi i dbanie o siebie to kluczowe czynniki, które pozwolą nam efektywnie zarządzać wpływem informacji na nasze samopoczucie. Pamiętajmy o konieczności dbania o nasze zdrowie

psychiczne i podejmujemy świadome działania, które przyczynią się do jego wzmocnienia w obliczu ciągłej dostępności informacji.

Analiza przeprowadzona przy wykorzystaniu dostępnych źródeł pozwoliła na identyfikację i wybór najczęściej występujących problemów zdrowia psychicznego w obecnej dobie, w której informacje są łatwo dostępne. Przedstawione przyczyny tych problemów mają swoje odpowiedniki w różnych formach radzenia sobie z nimi.

Należy podkreślić, że tekst nie wyczerpuje wszystkich możliwych przykładów i istnieje wiele innych stron problemów zdrowia psychicznego, które można poddać analizie. Istnieje szerokie pole do dalszego rozwijania tego tematu. Warto kontynuować badania i zgłębiać kolejne aspekty, aby lepiej zrozumieć i skuteczniej radzić sobie z tymi wyzwaniami. Jednymi z takich stron jest na przykład: poradnikzdrowie.pl, pap.pl, aptelia.pl czy mindhealth.pl.

Weronika Stemplewska

Trzy lata później



Fot. <https://www.portalspozywczy.pl/owoce-warzywa/wiadomosci/majonezalia-2023-czyli-studenci-swietuja-w-miescie-kultowego-sosu,223994.html>

Studenci z Kielc są już po Juwenaliach. Przyroda obudziła się do życia, a za oknem już czerwiec. Ostatnio co raz częściej nachodzą mnie refleksje nad ostatnimi latami, a to dlatego, że zbliża się kolejna sesja egzaminacyjna i zamknięcie semestru.

Jednak ta sesja jest wyjątkowa, bo zbliża nas – redakcję „Horyzontów” do końca kolejnego etapu w życiu – do obrony pracy licencjackiej zostało 49 dni. Jako osoba spoza Kielc i województwa świętokrzyskiego czuję się zobowiązana, aby podsumować 3-letnią przygodę z tym regionem.

Będąc na trzecim roku studiów wciąż dostaję pytania: Dlaczego Kielce? Wtedy oczywiście odpowiadam nie ja, tylko ta 19-letnia wersja, dla której głównym celem była matura i rekrutacja na studia, wpajane przez nauczycieli jako clue 12 lat edukacji. Odpowiadam, więc krótko – pasowały mi

przedmioty maturalne na położnictwo, ale pandemia dała służbie zdrowia popalić i postanowiłam zmienić branżę.

Wracając, ten tekst to swojego rodzaju osobista opinia i od razu przepraszam kielczan za kolejny akapit – my tak po prostu Was widzimy.

Tuż przed złożeniem wymaganych dokumentów na uniwersytecie, moja rodzina tworzyła czarne scenariusze: Wiesz, bo te Kielce to takie niebezpieczne miasto — usłyszałam. Przypomniły mi się te słowa,

kiedy zobaczyłam tunel wiodący na dworzec kolejowy pod ulicą Żelazną. Jednak – odpukać niemalowane, było odwrotnie. Spotkałam tutaj mnóstwo serdecznych ludzi, ale dla osób, które nigdy nie były w Kielcach na dłużej, kielczanie zawsze będą strasznymi scyzorykami.

Niewątpliwą zaletą Kielc jest też to, że są zielone i się nie spieszą. Wiele osób mówiło, że właśnie za to nie lubą Kielc, ale mi to odpowiada.

Najbardziej zaskakującą rzeczą była dla mnie gwara, nie spodziewałam się, że będę mieć z nią styczność. Zrywka, to po lubelsku reklamówka, albo siatka. Słyszałam też bazary (mi kojarzące się raczej ze straganami z pamiątkami), i że ktoś jest ufolgowany.

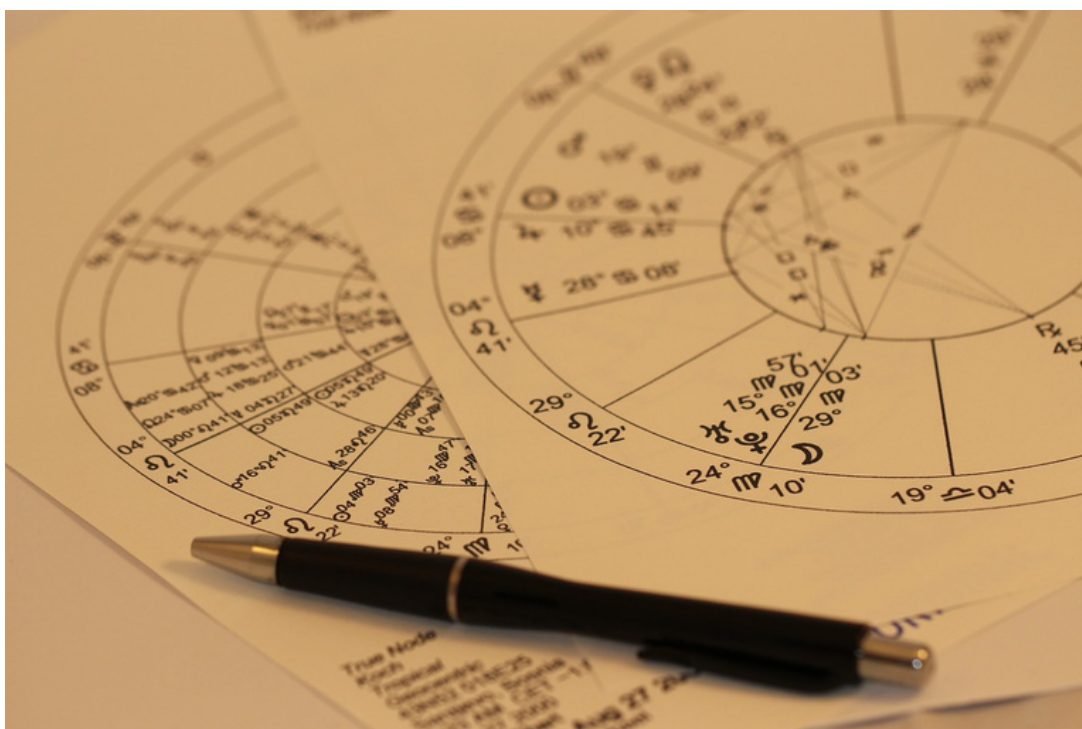
Niestety w mieście zaczęłam czuć się swobodnie dopiero rok temu. Rok akademicki 2020/2021 to głównie lockdown, W takich okolicznościach trudno było się przyzwyczaić. Nie mogę pominąć fali robót drogowych i remontu dworca PKP, które przypadły akurat na lata 2021-2023.

W ubiegłe wakacje przekonałam się też, że z Kielc jest prawie wszędzie blisko. Trasa do Krakowa zajmuje około 2 godziny, podobnie do Łodzi i Częstochowy. Rzeszów, Lublin, Warszawa to już 2,5 godziny drogi. Dolny Śląsk i Kujawy nie są najbliżej, ale chyba najgorzej sytuacja przedstawia się z dojazdem na Pomorze.

Na podsumowanie mogę napisać tylko tyle, że warto odkrywać uroki nawet tam, gdzie wieje nudą. Ponadto Kielce nie są złe jak je malują, a powiedzenie „wieje jak w kieleckim” jest aż nadto prawdziwe.

Elżbieta Serewiś

Horoskop



Fot. pixabay.com



WODNIK (20 stycznia – 18 lutego)

Twoje oszczędności będą w niebezpieczeństwie. Wstrzymaj się z kupowaniem.

Przychylne znaki zodiaku to Baran i Byk

Strzeż się Ryb



RYBY (19 lutego – 20 marca)

Żyj w zgodzie ze swoimi pragnieniami. Jeśli marzy Ci się pizza lub wino, nie powstrzymuj się.

Przychylne znaki zodiaku to Byk i Bliźnięta

Strzeż się Raka



BARAN (21 marca – 19 kwietnia)

Aura będzie Ci sprzyjać w tym miesiącu. Możesz śmiało imprezować.

Przychylne znaki zodiaku to Bliźnięta i Rak

Strzeż się Lwa



BYK (20 kwietnia – 20 maja)

Zmarnujesz najbliższe dni, chyba że zaryzykujesz.

Przychylne znaki zodiaku to Rak i Lew

Strzeż się Panny



BLIŹNIĘTA (21 maja – 20 czerwca)

Wiosna mija, a ty czytasz horoskop. Ogarnij się i działaj!

Przychylne znaki zodiaku to Lew i Panna

Strzeż się Wagi



LEW (23 lipca – 22 sierpnia)

Gwiazdy na niebie dadzą Ci wskazówki. Obserwuj uważnie.

Przychylne znaki zodiaku to Waga i Skorpion

Strzeż się Strzelca



WAGA (23 września – 22 października)

Przed tobą ambitne wyzwanie. Jednak nie martw się, to tylko 200 odcinków serialu!

Przychylne znaki zodiaku to Strzelec i Koziorożec

Strzeż się Wodnika



STRZELEC (22 listopada – 21 grudnia)

W najbliższym czasie będziesz dużo marudzić, głównie na nudny horoskop.

Przychylne znaki zodiaku to Wodnik i Ryby

Strzeż się Koziorożca



RAK (21 czerwca – 22 lipca)

Twoje szczęście na Ciebie czeka. Odkryjesz je biorąc to, co lubisz najbardziej.

Przychylne znaki zodiaku to Panna i Waga

Strzeż się Skorpiona



PANNA (23 sierpnia – 22 września)

W najbliższym czasie towarzyszyć Ci będzie dziwne uczucie w brzuchu. To może być miłość lub niedobre jedzenie.

Przychylne znaki zodiaku to Skorpion i Strzelec

Strzeż się Koziorożca



SKORPION (23 października – 21 listopada)

Docenisz piękno kwiatów. Szkoda tylko, że dostaniesz mandat za zrywanie tulipanów na skrzyżowaniu.

Przychylne znaki zodiaku to Koziorożec i Wodnik

Strzeż się Strzelca



KOZIOROŻEC (22 grudnia – 19 stycznia)

To jest czas na zmiany. Zaryzykuj i kup nową wycieraczkę!

Przychylne znaki zodiaku to Ryby i Baran

Strzeż się Wodnika