

PLURALIA

MIESIĘCZNIK STUDENCKI



TEMATY MIESIĄCA:

NO TO MARSZ, MARSZ...

O tym, jak przyszło nam świętować Święto Niepodległości i czy wszyscy powinniśmy być z tego dumni?
str.3

ZDALNE NAUCZANIE, ZMORA CZY RATUNEK?

Bez wątplenia sytuacja dla nas wszystkich nie jest łatwa. Zostaliśmy postawieni przed ogromną próbą i wyzwaniem. Jedyne co nam zostaje, to uczyć się na błędach.
str.20

CATCALLING

Niestosowne, niegrzeczne uwagi przeważnie mężczyzn w kierunku mijających na ulicy kobiet, słowne molestowanie, komentarze i zachowania o podtekście seksualnym.
str.13

SPIS TREŚCI

- 3 Od redaktora naczelnego

SPRAWY SPOŁECZNE

- 4 No to marsz, marsz...
6 Za czym kolejka ta stoi?
8 Stek bzdur
11 Chryzantemy złociste
13 Catcalling
16 Eko woda jak z butelki

SPRAWY STUDENCKIE

- 18 Przeklęty park studencki w Lublinie
19 Lepsza zmiana
20 Zdalne nauczanie - zmora czy ratunek?

SPORT

- 24 Joga jest dobra na wszystko
27 Zamknięte siłownie. Czy aby napewno?
30 Korona w koronie

ZDROWIE I URODA

- 32 Kosmetologia estetyczna na topie

KULTURA

- 35 Wirtualny spacer

INNE

- 6 Horoskop miesiąca



STOPKA REDAKCYJNA

WYDAWCA: JOLANTA
DZIERŻYŃSKA - MIELCZAREK

REDAKTOR NACZELNY:
PAULINA PIETRZYK

KOREKTA TEKSTÓW: LUIZA
WIECZOREK

**REDAKCJA TECHNICZNA I
GRAFIKA:** PAULINA
PIETRZYK/LUIZA WIECZOREK

AUTORZY TEKSTÓW: KAMIL
ZAPAŁA, JUSTYNA
ADAMCZYK, ANETA TARKA,
KLAUDIA BĄK, JULIA
SZAFRANEK, MARCIN ŁATAŚ,
WIKTORIA RYBUS, WIKTOR
DOMAGAŁA, LUIZA
WIECZOREK, PAULINA
PIETRZYK, WIKTORIA HUBA

PROJEKT OKŁADKI: PAULINA
PIETRZYK

PLURALIA



Szanowni czytelnicy!

Zaprezentowanie czegoś, co przyciągnie Waszą uwagę i zachęci do dalszego odkrywania naszego pisma, to nie lada wyzwanie! Stworzenie czegoś jednolitego, niezamykającego się w określonych ramach tematycznych, jednocześnie łącząc indywidualny charakter każdej z osób, które pracowały nad jego stworzeniem to kwestie, które były dla nas nie lada wyzwaniem.

Do stworzenia wspólnej gazety podeszliśmy jak do wyzwania, w którym każdy chce zaprezentować kawałek swoich zainteresowań, możliwości, sposobów rozumienia i przekazywania informacji. Chcieliśmy stworzyć pismo dedykowane studentom ponieważ... Sami jesteśmy studentami! Przez pryzmat naszego postrzegania gazety, chcieliśmy przekazać Wam, drodzy odbiorcy, kawałek naszej wizji czasopisma. Tak właśnie powstawała „Pluralia”, gazeta, w której na każdej stronie znajdziecie nowe informacje, poglądy, ciekawostki, nasz punkt widzenia.

A dlaczego „Pluralia”? - Ponieważ tworzymy ją razem. Łączymy w jedno mnogie elementy wspólne.

Pismo to jest tworzone przez 12 Studentów dziennikarstwa. Każdy z nas jest inny, każdy na czym innym zna się najlepiej i co najważniejsze - każdy z nas na sklepowej półce wybrałby dla siebie inny, interesujący go tytuł. Tymczasem przychodzimy do was jako jeden, wspólny, w którym na każdej stronie znajdziecie inny kawałek nas, składający się na jedną całość. W końcu od kilku lat uczymy się, jak przelewać swoje poglądy na papier, jak zainteresować czytelnika i jak współpracować w różnych warunkach. Owocem tej pracy jest niniejszy numer. Szanowny Czytelniku, zapraszam Cię więc na kolejne strony... Czy Twoim zdaniem, nasza praca zaowocowała?

Redaktor naczelny

Paulina Pietrzyk

No to marsz, marsz...

PAULINA PIETRZYK

Rok rocznie z niecierpliwością oczekuje na piękny czas, kiedy to Polska świętować ma swoje największe, historyczne rocznice. W mojej głowie kłębią się klimatyczne wizje listopadowych pochodów, w których biorą udział rodzice z flagami, ich dzieci z biało-czerwonymi chorągiewkami śpiewające piosenki patriotyczne. Czekam na białe rajstopy, msze polowe, wspomnianie pamięci bohaterów, konkursy recytatorskie, koncerty poezji śpiewanej. Na moje nieszczęście, od wielu lat nie udało mi się takiej uroczystości doczekać.

Coroczny, warszawski Marsz Niepodległości już w przedbiegach utknął na żółtym świetle, a jego planowanie malowało się niemrawo. Kwestie sanitarne związane w epidemią koronawirusa, nowe obostrzenia, rosnąca ilość zakażeń, problemy budżetowe, aż w końcu sprzeciw samego prezydenta Warszawy wskazywały na to, że tradycyjny marsz w tym roku nie wyruszy. Na te druzgocącą informację natychmiast zareagowali narodowi rycerze ortalionu, którzy wyruszyli do sądu oraz włączyli internet, gdzie za pośrednictwem prywatnych grupek informowali, że marsz się odbędzie.

11 listopada 2020 miał odbyć się pod hasłem „Nasza cywilizacja - nasze zasady”. Hasło utrwaliło się na autorskich plakatach, gdzie literka „S” w słowie „Marsz” otrzymała koronę, a geometryczny rycerz husarii nadziewał na miecz tęczę gwiazdę. Jakże czasy taka wojna.



Fot. pixabay.com

Organizacja szła w najlepsze - powołano Straż Narodową, która miała „nie zawahać się oddać zdrowia na rzecz wiary” (to pewnie to oddanie tak pochłonęło serca kurii warszawskiej, że aż żadna dzielnicowa parafia nie zgodziła nie odprawić mszy dla narodowców), która przeszła kilkudniowe szkolenie bojowe. Koniec końców miało nie mieć celu, gdyż ustalono, że coroczny marsz w tym specyficznym roku odbędzie się jako rajd. Trasa „Rajdu Niepodległości” miała obejmować miasto wzdłuż Al. Jerozolimskich, od ronda Czterdziestolatka do ronda Waszyngtona. Później uczestnicy przeszliby na błonia Stadionu Narodowego. Ale jak powszechnie wiadomo, zasady są po to, aby je łamać, w związku z czym - zmotoryzowany marsz zapomniał się zmotoryzować i w głównej mierze pozostał marszem.

W godzinie startu marszu, czyli o 14 na Rondzie Dmowskiego znalazło się wielu moich znajomych, którzy chcieli oddać patriotyczne oddanie historii niepodległości, pośpiewali, porozmawiali, wiedzieli nawet o czym, gdyż idąc na marsz niepodległości mieli sporą wiedzę na temat, czym owa świętowana niepodległość w ogóle jest.

Niestety to nie ta część marszu przejdzie do historii, gdyż brakowało im wielu ważnych atrybutów takich jak kominiarki, herby klubów sportowych, race czy niktła znajomość języka polskiego.

I tak oto, wraz z pierwszą racą rzuconą w tłum - machina ruszyła i rozpoczęła pełną gamę atrakcji. Nie brakło zawodów drużynowych o honor, znanych lepiej jako bitwa pod empikiem, zabawa we wstrzymywanie powietrza na czas podczas zadymiania racami metra, trening siłowy w postaci wrywania kostek brukowych, zawody kolarskie pod hasłem „podpal rower miejski”, przepychanie i atakowanie dziennikarzy, którzy wydawali się nie być dziennikarzami, czy szybki konkurs recytatorski zorganizowany po łacinie podwórkowej. Najlepsza drużyna została pozdrowiona przez szefa marszu Roberta Bąkiewicza słowami, iż choć kibole nie zawsze mają ładne zasady, to są niezbędni do walki z lewactwem. Na fajerwerki było zbyt jasno, więc zamiast podpalać lonty, podpalono mieszkanie uznane za pustostan, które tak naprawdę było pracownią Pana Stanisława, fotografika i wybitnego znawcy twórczości Witkacego. Oczywiście rzucającemu należałoby wybaczyć - został sprowokowany przez znajdujący się dwa piętra wyżej balkon z flagami o niefortunnym barwach i wzorach. A Witkacy? Rycerze nie znają.



Fot. pixabay.com

Moja ulubiona część każdej zadymy z udziałem społeczności kibolskiej jest to, co następuje po jej zakończeniu - wówczas wszystko nabiera zupełnie nowych barw. Kiedy dopuści się do głosu czynnych patriotów współczesnych grup szturmowych, szybko okaże się, że podczas marszu nie brakowało prowokatorów, a każde wydarzenie miała swoje wyjaśnienie. Tak oto cytując Łukasza Najdera:

„na Marszu niepodległości obecni byli: uczestnicy marszu, policja, Antifa udająca uczestników marszu, policja udająca prowokujących uczestników marszu, Antifa udająca policję, Antifa udająca policję udającą uczestników marszu, osoby być może mówiące po niemiecku, dziennikarze, „dziennikarze”, agresywna kamienica, która prowokowała uczestników marszu”.

Oczywiście należy pamiętać, że często walka o prawdę to walka na słowa, zganianie winy to na policje, to na kibiców, to na udających kogokolwiek ze wspomnianych. I już nie chodzi o wskazywanie palcem kto zaczął, kto sprowokował a kto skończył. Cały problem leży w tym, że zachowania do jakich dochodzi podczas tych spotkań, odbierają jakikolwiek wyniosły charakter świąt narodowych. Zamiast jednoczenia się kraju, którego przez 123 lata nie było widać na mapie świata, ktoś pozwala, aby rzucać w siebie kostką brukową a jeszcze ktoś inny nie widzi w tym problemu. W mieście, które zbudowano na przelanej krwi lata temu, dzisiaj pozwala się znów na dyskryminacje, na agresje wynikającą z doboru kolorów w jakie ktoś ubrał swój prywatny balkon. Chciałabym pewnego dnia, w przyszłości zabrać swoje dzieci na pokojowy pochód rodzinny, pokazać im ich historie, spędzić miło czas. Z tym, że nie chce powiedzieć „Dzieciaki, chodźcie, bo zaczną się rzucać kostką brukową bez nas”.

Ostatnia refleksja? - „Ideą sięgnął bruku”.

Za czym kolejka ta stoi?

PAULINA PIETRZYK

W dobie pandemii, z jaką przyszło nam się zmierzyć, musimy radzić sobie z zupełnie innymi realiami niż tymi znanymi nam dotychczas. Już nie jest oczywistym, że jeśli pojawia się u nas gorączka i uporczywy kaszel to musimy wybrać się do lekarza rodzinnego, poprosić o zwolnienie i 3 dni wygrzewać się w łóżku przy filiżance herbaty. W obecnej rzeczywistości pojawienie się niepokojącego objawu chorobowego stawia pytanie - i co teraz?



Fot. pixabay.com

Co mam zrobić, jeśli pojawią się u mnie objawy podobne do grypy, które mogą też świadczyć o koronawirusie?

Z grubsza wszystko wydaje się dość proste. Musimy skontaktować się telefonicznie z lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej. Jeśli ten akurat nie może Cię przyjąć, to przychodnia powinna Cię skierować do lekarza dyżurnego. Lekarz może zlecić wykonanie testu. Jeśli test wyjdzie pozytywny, otrzymasz informacje o dalszej formie leczenia, izolacji domowej, skierowaniu do szpitala, izolatorium lub odbycie kwarantanny domowej, kontrolowanej za pomocą kontroli policyjnych oraz aplikacji kwarantanna domowa. Jeśli wyjdzie negatywny, to ten punkt masz raczej z głowy.

A jak wygląda to w praktyce?

-Wracałem akurat do domu pociągami, kiedy zacząłem się fatalnie czuć. Rozboliła mnie głowa, zalały zimne poty, czułem, że rośnie mi temperatura. Kaszlu nie miałem, ale ogólne samopoczucie wskazywało na grypę, marzyłem tylko żeby położyć się spać. Kiedy rano wstałem z łóżka, nie udało mi się poczuć smaku ani zapachu kawy, nie czułem najmocniejszych perfum, smak cytryny przypominał wodę.

Był poniedziałek. Mieszkam ze starszą osobą, dodatkowo pracuję wśród ludzi, wystraszyłem się. Złapałem za telefon i próbowałem zadzwonić się do sanepidu, po 6 godzinach dowiedziałem się, że muszę kontaktować się z lekarzem, który skieruje mnie na testy. Tutaj nie poszło lepiej - telefonu w przychodni nikt nie odbierał przez dwa dni, a ja czułem się coraz gorzej. Na teleporadzie dostałem się w środę, a na testy skierowano mnie dopiero w czwartek na 8 rano. Od znajomych dowiedziałem się, że kolejki są ogromne i jeśli przyjadę na 8 to napewno nie zdążę. Do punktu pobrań przyjechałem o 6:00, kolejka była olbrzymia, niektórzy stojący w niej naprawdę wyglądali, że źle się czują. Na zewnątrz były 4 stopnie. O godzinie 11 dowiedziałem się, że zostało tylko 12 testów, więc już więcej dzisiaj nie zrobią. W kolejce byłem 26. Wróciłem do domu, gdzie powaliła mnie gorączka. Następnego dnia na wymaz przyjechałem o 4:30, nie mogłem uwierzyć w to, że nie byłem pierwszy. Przede mną czekało już 5 osób. Nie mogłem tego zrozumieć, nikt nie tam nie interesował, że na wietrze stoją ludzie w różnym wieku, niektórzy naprawdę chorzy, z gorączką, słabi, głodni czy spragnieni (proszono, aby nie jeść ani nie pić na zewnątrz).

O 12 w czwartek byłem już w domu, po teście, czekałem na wynik. Nie otrzymałem go w piątek, ani w sobotę, ani w niedzielę. Przez weekend zdążyłem wrócić do siebie, odzyskałem smak i zapach a gorączka minęła. Wynik dostałem w poniedziałek - na szczęście negatywny. O swoim stanie dowiedziałem się tydzień od pojawienia się objawów, nie dostałem urlopu, zwolnienia, nie pomógł mi żaden lekarz - **Opowiada Sebastian, młody przedsiębiorca z okolic Kielc.**

-Mój wujek walczy z rakiem płuc, w okolicach Wielkanocy było z nim bardzo źle - zapadł w śpiączkę, stan był ciężki, na szczęście wszystko się uregulowało i dzisiaj wujek czuje się dobrze, funkcjonuje jak dawniej, choroba odpuściła. Teraz się rozchorował - objawy typowe właściwie dla wszystkiego - kaszel i gorączka. Zgłosił się do lekarza z obawy o jego choroby współistniejące i został skierowany na test. Miał pojechać na niego sam, ponieważ odrzucono jego prośbę o wykonanie wymazu w domu. Ostatecznie musiał do miejsca wymazu pojechać sam, własnym samochodem, ponieważ nie miał kto go tam zawieźć. Wujek po tak długiej hospitalizacji jest co prawda w dobrym stanie, ale jednak zwyczajnie osłabiony.

Czekał w kolejce na zewnątrz, pogoda była okropna, deszczowo i wietrznie, a On w tej kolejce stał od 6 rano, ale testu mu nie wykonano, z tego co usłyszał, to pani pobierająca wymaz źle się poczuła - zmarznięty i zmęczony wrócił do domu, gdzie zastał wjeżdżając samochodem na podwórko. Nic złego się nie stało, ale mogło, a następnego dnia powtórka z rozrywki.

Test Mu wykonali, po kilku dniach otrzymał wynik negatywny, ale obecnie zmaga się z zapaleniem płuc. Lekarz wspomina, że przeziębiał grypę. Obstawiamy, że to przez te dwudniową zabawę w kolejkę jak po mięso na kartki. Nie wyobrażam sobie, jak można tak narażać chorych ludzi. Wujek i tak nie miał z nikim kontaktu, nikomu nie zagrażał, być może ten test niewiele by zmienił, a teraz choruje gorzej, czego można było uniknąć - **Opowiada Karolina, mieszkanka Skarżyska-kamiennej**

-Nasz dziadek został skierowany na test przez Sanepid, ponieważ miał kontakt z osobą zarażoną podczas niewielkiej imprezy rodzinnej.



Fot. pixabay.com

Dziadek z uwagi na problemy z mobilnością poprosił o przyjazd ekipy, która zrobi wymaz w domu. Mieli przyjechać w poniedziałek. Nikt się nie zjawił. Minęło tak kilka dni, nikt nie przyjeżdżał, nie kontaktował się, a dziadek, mimo, że nie miał żadnych objawów siedział na kwarantannie. Po tygodniu dostał informacje, że nie zjawił się na teście. Jak to? Przecież miał mieć test wykonany w domu! Nie udało się rozwikłać dlaczego ekipa się nie zjawiła, ale koniec końców dziadek musiał pojechać sam na ten test, odczekał swoje w kolejce, po czym test wyszedł niejednoznaczny. I ten niejednoznaczny test trzeba było powtarzać, a niejednoznaczne wychodziły u niego 3 testy, dopiero po 4 i 5 wyszedł wynik negatywny, ale ile godzin musiał się wstać w tej kolejce po wymaz, to jest ciężkie do uwierzenia. Przecież to starszy człowiek, którego zdrowiem nikt się tak naprawdę nie zastanawiał. - **Opowiada mieszkanka Skarżyska-kamiennej.** Ze mną nie było lepiej, w dniu, w którym wykonywałam test wiele innych osób dostało informację, że nie będzie wyników, bo część testów zaginęła, nie wiem, jak zachowały się osoby, które to dotknęło, ale wątpię, że gdybym była na ich miejscu, to bym się zgodziła stać tam jeszcze raz. - **Dodaje.**

Stek bzdur

ANETA TARKA

Fot. pixabay.com



Współcześnie plotki, kłamstwa i propaganda pojawiają się na porządku dziennym. Choć sensacyjne fake newsy publikowane w mediach mają na celu wprowadzenie odbiorców w błąd, to całe rzesze ludzi z łatwością się na nie nabierają. Stanowią element dezinformacji, wywołują głosy sprzeciwu, burzą ład. Czy korzyści finansowe są tego warte?

Kopalnią fałszywych wiadomości są media elektroniczne, serwisy społecznościowe i informacyjne. Przyciągające uwagę nagłówki dobrze się sprzedają. Chwytlive reklamy, polityczne ideologie, czy popularność portali takich jak Facebook powodują, że nieprawdziwe informacje rozprzestrzeniane są na masową skalę. Rozwój nowych kanałów komunikacji sprawił, że tworzenie zmyślonych komunikatów stało się powszechne. Z tego powodu fake newsy są poważnym zagrożeniem dla relacji międzyludzkich, społeczeństwa, władzy i biznesu. Podstępne teorie spiskowe rozprzestrzeniają się niczym wirus, który w ostatnim czasie daje o sobie znać.

Czym jest fake news?

W potocznym rozumieniu termin „fake news” oznacza wiadomość wymyśloną na potrzeby konkretnej sytuacji, mającą na celu oszukać odbiorców komunikatu. Swoje podłoże ma w chęci osiągnięcia dezinformacji albo jest kwestią zwykłego żartu. Nie jest ani prawdą, ani kłamstwem, jednak często zawiera w sobie prawdziwe elementy rzeczywistości. Z tego względu fake newsy mogą pozornie wydawać się wiarygodnymi wiadomościami.

Publikowane w postaci artykułów, memów, postów w mediach społecznościowych, czy portalach internetowych tworzone są w różnorodnych intencjach, począwszy od żartu, poprzez narzędzie propagandy, aż po kłamstwo.

Pobudką do tworzenia podkoloryzowanych treści jest próba sparodiowania lub ośmieszenia danej osoby, sytuacji, zachowania. Zdarza się, że sami odbiorcy informacji modyfikują je, dodają coś od siebie i przekazują dalej. Powstają wtedy nowe wersje fake newsów, bardziej ciekawe, chętniej rozpowszechniane- błędne koło się zamyka.

Fake newsy przybierają wiele postaci: wymyślona, sfabrykowana treść, zmanipulowana wiadomość, fałszywy kontekst, satyra, parodia. Nie tylko media i użytkownicy są nośnikami spropagowanych treści, ale również rozwiązania technologiczne takie jak boty i trolle.

Jak rozpoznać nieprawdziwe informacje?

Nie należy traktować każdej informacji jako pewniak. Internet to medium, w którym każdy może być moderatorem, może dowolnie tworzyć i rozpowszechniać co tylko chce. Trzeba mieć na uwadze, że przekaz nacechowany emocjonalnie, bez daty, czasu, źródła i podpisu nie powinien być generatorem wiedzy. Nie powinno się również sugerować nagłówkami, bowiem tekst główny często niesie za sobą inne przesłanie, niż sam lead. Twórcom fake newsów łatwiej jest zmienić tytuł bez ingerencji w całość.

Fake newsy charakteryzują się zwięzłością. Krótki tekst i dominacja obrazków, zdjęć wystarczy, by zmylić odbiorcę. Wykorzystane są przy tym także mowa nienawiści, brutalne sceny i przemoc. Twórcy ukazują półprawdę, zmieniają fakty, które ich zdaniem nie pasują do przekazu. Informacja w nich zawarta nie jest wyraźnie oddzielona od komentarza, a sam komunikat jest subiektywny, zawiera w sobie pewne poglądy.

#FakeHunter w walce z dezinformacją w czasie pandemii

Projekt społeczny #FakeHunter uruchomiany przez Polską Agencję Prasową z GovTech Polska powstał w celu weryfikowania treści, które są publikowane w Internecie na temat wirusa SARS-CoV-2. Jego celem jest wyjaśnianie i demaskowanie nieprawdziwych informacji na temat panującej pandemii, która w ostatnim czasie stała się głównym tematem fake newsów

Mechanizm działania projektu polega na tym, że każda osoba, która znajdzie w Internecie budzące wątpliwości zdania może wysłać je do ekspertów w celu weryfikacji ich prawdziwości. Treści są sprawdzane w oparciu o wiarygodne źródła, a osoba, która wysłała prośbę o ocenę otrzymuje link zwrotny z werdyktem. Użytkownik może wówczas w miejscu, gdzie znalazł spropagowaną notkę wkleić link do oceny, co przyczyni się do walki z dezinformacją..



Fot. pixabay.com

Kategorie sprawdzonych komunikatów w ramach #FakeHunter podzielone są na działy: finanse, koronawirus, nauka i zdrowie, telekomunikacja. Zdecydowanie najwięcej pozycji zawiera strefa związana z pandemią.

Przykłady fake newsów obalonych przez ekspertów projektu #FakeHunter:

1.Promieniowanie emitowane przez sieć 5G uszkadza komórki.

Technologia bezprzewodowej transmisji danych pozwala na zwiększenie wydajności Internetu. Promieniowanie elektromagnetyczne od dawna ma zastosowanie w telekomunikacji, jednak do tej pory nie odnotowano jego negatywnego wpływu na życie i zdrowie człowieka. Badania prowadzone przez Amerykańską Agencję Żywności i Leków dotyczące wpływu promieniowania fal radiowych na zdrowie człowieka również tego nie wykazały. Wręcz przeciwnie, promieniowanie elektromagnetyczne o odpowiednio dobranej częstotliwości i mocy jest stosowane leczniczo, na przykład w diagnostyce obrazowej.

2. Długotrwałe noszenie maseczki może doprowadzić do osłabienia układu oddechowego, a w efekcie do śmierci.

Maseczki pozwalają na swobodne oddychanie. Noszenie maseczki przez wiele miesięcy po kilka godzin dziennie według źródeł naukowych nie prowadzi do osłabienia układu oddechowego. Maseczki nie są zagrożeniem, ale chronią przed zakażeniem wirusem.

3.Przez pandemię Rząd wstrzyma 500+

Z zapewnień przedstawicieli Rządu wynika, że programy socjalne takie jak "Rodzina 500 plus", czy "Dobry Start" nie zostaną wstrzymane. We wpisie opublikowanym na Twitterze szefowa MRPiPS napisała, że: „Rządowe programy społeczne PiS są i będą realizowane.

To realne wsparcie rodzin. W okresie epidemii COVID-19 to szczególne wsparcie polskiej gospodarki, środki z #Rodzina500plus czy 13. emerytury są kołem zamachowym dla gospodarki. Rządy PiS to gwarancja realizacji programów społ.” Zatem teksty sugerujące, że na skutek pandemii rząd może wstrzymać wypłatę programów społecznych jest manipulacją, która wprowadza czytelników w błąd.

4. W ustawie o zawodzie farmaceuty znalazły się zapisy dotyczące klauzuli sumienia.

W ostatnich tygodniach Internet przepełniony był informacjami o tym, że jeśli przyjęta przez Sejm ustawa wejdzie w życie, to w aptece będzie można legalnie odmówić sprzedaży środków antykoncepcyjnych. Naczelna Izba Aptekarska wydała oświadczenie w tej sprawie „W związku z pojawiającymi się w mediach informacjami jakoby w procedowanej przez Parlament RP ustawie o zawodzie farmaceuty znalazły się zapisy dotyczące klauzuli sumienia farmaceutów, stanowczo dementujemy te nieprawdziwe informacje i sprzeciwiamy się dalszemu ich rozpowszechnianiu.

(...) Omawiany projekt ustawy nie zawiera przepisów związanych z tzw. klauzulą sumienia, od wielu lat obowiązującą choćby w ustawie o zawodzie lekarza i lekarza dentysty. Przypisywanie obecnie procedowanym przepisom podobnych rozwiązań jest manipulacją i próbą dyskredytacji projektu ustawy. Zwracamy się więc z prośbą o zaprzestanie publikowania nieprawdziwych i niesprawdzonych informacji”.

5. W strefie czerwonej nie można organizować konferencji online.

Pod koniec października w mediach pojawiło się mnóstwo artykułów, nawet w Rzeczpospolitej, z których wynikało, że obowiązuje zakaz organizowania konferencji internetowych w strefie czerwonej. Biuro Komunikacji Ministerstwa Zdrowia wyjaśniło, że nie ma takich obostrzeń. Fake news pojawił się w związku z niejasnościami interpretacyjnymi nowych przepisów ustawy.



Fot. pixabay.com

Chryzantemy żłociste

JULIA SZAFRANEK

1 listopada – data kojarząca się z tradycją odwiedzenia grobów bliskich. Polacy nie wyobrażają sobie, żeby tego dnia nie pójść z wizytą na grób swojej mamy, taty czy babci.

Dla niektórych to także okazja do spotkań rodzinnych i towarzyskich. Dla innych to sposób na zarobienie pieniędzy. Mowa tu o sprzedawcach kwiatów i zniczy, których tłumnie tego dnia można zobaczyć przy cmentarnych straganach. Utarg uzyskany w tym czasie jest zazwyczaj największy w całym roku.

- Handluję kwiatami i zniczami. W ciągu tygodnia zarobię na wczasy zagraniczne dla całej rodziny. Dodam tylko, że każdego roku w Zaduszki już mnie bierze grypa, a za trzy dni mam zapalenie płuc. Przez ten intensywny tydzień pracuję na dwie zmiany. W nocy jeżdżę na giełdę, a w dzień na cmentarz. Śpię mniej więcej po 3 godziny. – tłumaczy pan Tomek, sprzedawca zniczy i kwiatów cmentarnych przy kościele w Łukowie.

W 2020 roku przez panującą pandemię Covid-19 Polacy byli przygotowani na skromniejsze obchody święta zmarłych. W obawie o swoje zdrowie niektórzy z pewnością zrezygnowaliby z wizyt na cmentarzu w dniu 1 listopada. Pomimo obecnej sytuacji wielu z nas myślało, że rząd nie ogłosi żadnych ograniczeń. Tak się jednak nie stało, a decyzje o zamknięciu nekropoli, Premier ogłosił dopiero 30 listopada.

- Podjęliśmy decyzję, że zarówno w Dzień Wszystkich Świętych, a także dzień przed i dzień po cmentarze będą zamknięte. Nie chcemy doprowadzić do tego, że na cmentarzach i w komunikacji publicznej będzie się gromadzić



dużo ludzi – oświadczył premier Mateusz Morawiecki podczas konferencji.

Ze słuszością tej decyzji oczywiście nikt nie będzie się spierał. Znaczny wzrost zakażeń koronawirusem nie pozostawił rządowi innego wyboru, jednak ogłoszenie decyzji o zamknięciu cmentarzy spowodowało, że sprzedawcy kwiatów zostali postawieni w niezwykle ciężkiej sytuacji. Nie byli oni w żaden sposób przygotowani na taki obrót sprawy.

Producent roślin ozdobnych – Wojtaś Ogrodnictwo – na swoim profilu facebookowym opublikował osobliwe podziękowania co do decyzji, a bardziej czasu jej ogłoszenia:

„(...) Dziękujemy, że tak bardzo uszanowaliście Naszą półroczną ciężką pracę.

Dziękujemy za to, że jesteśmy kolejną branżą, którą doprowadzacie do ruiny.”

Niemniej społeczeństwo polskie pokazało, że potrafi się jednoczyć w tak trudnych chwilach. Dużo osób, a także firm zaangażowało się w pomoc przedsiębiorcom.

Polska marka kosmetyczna Soraya wysyłając paczki PR ze swoimi nowymi różanymi kosmetykami do ambasaderek, z którymi współpracują, postanowiła wzbogacić je o żywe chryzantemy.

„Planowaliśmy przesyłkę w 100% różaną.
Wersja w 100% od serca podoba nam się
jeszcze bardziej!” – brzmi tekst dołączony przez
markę do paczki.

Wesprzeć lokalnych producentów i przy okazji
ozdobić miasto postanowiło także wiele gmin
i miast.

Gmina Rewal zakupiła ponad 1800 kwiatów
i obsadziła nimi gminne rabatki.

- *Mamy nadzieję, że ich obecność rozweseli
nieco jesienno-listopadową aurę* – dodaje
Urząd Gminy

Prezydent Kielc Bogdan Wenta ogłosił, że
chryzantemy zakupione od lokalnych biznesów
pojawiły się na kieleckich ulicach i będą one
nadal pozyskiwane i sadzone na dwóch rondach
u zbiegu Bohaterów Warszawy i Tarnowskiej
oraz przy Żytniej i Ogrodowej.

W Warszawie powstała akcja „Kup pan
chryzantemę” polegająca na udostępnieniu
nieodpłatnie 31 października i 1 listopada
sześciu dodatkowych miejsc, gdzie
przedsiębiorcy mogli sprzedawać znicze
i kwiaty.

Rząd ogłosił, że zaplanował rekompensaty dla
sprzedawców i 2 listopada opublikował
rozporządzenie, z którego wynika, że może on
otrzymać 20 złotych za chryzantemę
doniczkową i 3 złote za chryzantemę ciętą.
Pieniądze poszkodowanym ma wypłacić
Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji
Rolnictwa.

Rekompensaty mogą otrzymać
przedsiębiorcy, którzy posiadają co najmniej
50 sztuk chryzantem doniczkowych "w fazie
pełnej dojrzałości", które były przeznaczone
do sprzedaży i/lub co najmniej 200 sztuk
chryzantem ciętych "w fazie pełnej
dojrzałości".

Do pobrania rekompensat uprawnione są:
mikroprzedsiębiorstwa, oraz małe lub średnie
przedsiębiorstwa, którym zagraża "utrata
płynności finansowej w związku
z ograniczeniami na rynku rolnym
spowodowanymi epidemią COVID-19".



Fot. pixabay.com

Cieszymy się, że się komuś podobamy

JULIA SZAFRANEK

Listopad 2020. Na ulicach miast szaro, buro i cicho. Coraz mniej ludzi. Pandemia Covid-19 spowodowała że pozamykaliśmy się w swoich czterech ścianach i tylko czasem udamy się sklepu czy innych spraw, których nie jesteśmy w stanie zrealizować w domowych pieleszach. Taka sytuacja przysparza niektórym o ból głowy i czekają tylko na powrót do normalnej codzienności - by móc znowu wychodzić do barów, spotykać się ze znajomymi, czy po prostu bez obaw spacerować po mieście. Niestety istnieją osoby, które swoje cztery ściany traktują jako schronienie i osłonę przed tym co dzieje się poza domem. Boją się przebywać na zewnątrz, a koronawirus nie ma z tym nic wspólnego.

Fot. pixabay.com



Niedziela, godzina 10:30 , centrum miasta.

Jadę sobie na rowerze i nagle jakiś (na oko) 35-cio letni mężczyzna zaczyna za mną krzyczeć:

„Ty k***o, c**o, ale bym cię zerznął, zdominował.”

Catcalling to niestosowne, niegrzeczne uwagi przeważnie mężczyzn w kierunku mijających na ulicy kobiet, słowne molestowanie, komentarze i zachowania o podtekście seksualnym.

W niektórych krajach, na przykład Francji czy Holandii, takie zachowanie podlega wysokiej grzywnie. W krajach zachodnich catcalling znany jest bardziej pod nazwą „street harassment” - molestowanie uliczne.

Zdaniem dr Tomasza Sobierajskiego, socjologa z Uniwersytetu Warszawskiego słowo „catcalling” tłumaczone jako „uliczne zaczepki” nie jest najlepszym sformułowaniem. Nazwa jest zbyt miękka, a „kot/kociak” słyca całe zjawisko. Podobnie jest w przypadku „zaczepki ulicznych”. W rezultacie kojarzy nam się to z czymś niewinnym.

W Polsce temat ten jest nadal bagatelizowany i często zamiatamy pod dywan.

Socjolog Maciej Myśliwiec tłumaczy, że działania na rzecz kobiet i równego traktowania są uważane za lewicowe. - Żyjemy w takiej rzeczywistości, w której pewne zachowania traktuje się jako normalne, mimo że normalne do końca nie są. Bardzo bym chciał, żeby takie prawo grzywny, jakie panują we Francji, weszło do Polski, ale obawiam się, że społecznie nie jesteśmy na to gotowi, co jest frustrujące.

We Francji ustawodawcy zagłosowali za zakazem ulicznego molestowania w ramach zaostrzonych przepisów dotyczących nadużyć seksualnych, w tym nawoływań i gwałtów. Kara za catcalling wynosi do 750 euro.

Gdy francuski kodeks prawny dostosowywany jest pod prawa człowieka, nasz polski coraz bardziej konstruowany jest, aby te prawa pogrzebać.

- W Polsce mamy dość mocno patriarchalne podejście, w dużej mierze związane z wpływem Kościoła na społeczeństwo, dlatego wszelkie traktowanie kobiet jako przedmiotowe nie jest jeszcze do końca tak tępione jak we Francji lub krajach, które są mocno nastawione na równość płci, równość wyznań czy poglądów – tłumaczy Myśliwiec.

- Kilka lat temu miałam taką sytuację, że wracałam w nocy i remontowane były torry. Robotnicy jak mnie zobaczyli to przerwali prace, stanęli wzdłuż torów i zaczęli na mnie gwizdać i cmokać jak na psa. To jest lęk, który absolutnie wbija w ziemię. Takie zachowania powodują, że czasem obawiam się wyjść z domu ubrana bardziej kobieco, a od jakiegoś czasu nie czuje się w ogóle bezpieczna i nieważne czy to środek dnia czy noc - oznajmia Justyna Wojciechowska, uczennica liceum w Kielcach.

Wrzesień, planty, 7 rano

- Stałam z rowerem przed przejściem i obcy chłopak podwinął mi sukienkę. Były też takie sytuacje, przez które nie umiem teraz poczuć się bezpiecznie i nie wyobrażam sobie wyjścia z domu bez gazu pieprzowego. Kiedyś na juwenaliach typ za mną zaczął mnie obmacywać - spanikowałam i uciekłam. Do tej pory wstyd mi za brak reakcji. W pociągu zobaczyłam, że koleś gapi się na mnie przez całą drogę, potem chciał mnie złapać za tyłek. Od tego czasu nie siadam naprzeciwko faceta a do wyjścia wychodzę ostatnia.



Fot. pixabay.com

Staram się też unikać przepuszczania w drzwiach, bo nie jestem pewna czy przepuszczający nie skorzysta z okazji, żeby klepnąć mnie w pupę lub głośno mnie ocenić – nadmienia Patrycja Kraska, studentka z Katowic.

- Pracowałam jako barmanka/kelnerka obleśne żarty od pijanych, starych typów to była norma. „Ładne włosy a cycuszki jeszcze ładniejsze” usłyszałam od starszego pana. To samo jak wychodzę z domu, nie ma dnia, żeby ktoś mnie w ten sposób nie zaczepiał. To jest tak obrzydliwe, że zawsze po tym czuje się tak brudna. W wieku 13 lat dowiedziałam się co to znaczy „onanizować” jak czterdziestolatek napisał, że robi to do moich zdjęć. Takie „zaczepekki” znam w dużej mierze też z autobusów, typ gapi się na ciebie całą drogę a potem wysiada tam gdzie ty i idzie za tobą, i trzeba go gubić w jakimś sklepie spod, którego trzeba już zamówić taksówkę do domu. Gubiłam tak już kilku a w kieszeni kurtki ciągle ręka na spuście gazu, masakra – opowiada Karolina Jasińska, studentka kieleckiej uczelni.

Często ofiary takich zachowań czują wstyd i obwiniają się za brak riposty. Jednak w momencie szoku i pewnego rodzaju upokorzenia naturalną reakcją jest ucieczka. Oprawcami są osoby z każdej klasy społecznej, całkiem wmieszani w społeczeństwo, nie zawsze są to starzy mężczyźni wyskakujący z krzaków czy robotnicy, których stereotypowo mamy w głowie myśląc o zaczepkach na ulicy.

Problem tego zjawiska w naszym kraju polega głównie na tym, że przez brak uregulowań w prawie, które wprost dotyczyłyby „catcallingu”, osoby, które chciałyby wnieść oskarżenie mogą mieć trudność z przedstawieniem dowodów wystąpienia takich zachowań. Co więcej, często jest to postrzegane jako niewinny flirt niż rodzaj wyrządzenia krzywdy.

- W okolicy uczelni grasował gość, który masturbował się przed studentkami. Policja nic nie zrobiła, bo „cieszcie się, że się podobacie” - dodaje Patrycja Kraska

Rząd w Polsce raczej nie rozważa wprowadzenia regulacji prawnych, które chroniłyby kobiety przed jakimikolwiek formami molestowania. Jednak zaostrza prawo aborcyjne i pozwala na pojawienie się myśli w społeczeństwie, że nie zależy mu na życiu kobiet.

Kobiety niejednokrotnie szykując się do wyjścia rezygnują z założenia zwiewnej sukienki czy krótkiej spódniczki, bo w głowie już wyobrażają sobie reakcje, które mogą przyjmować kształt nieprzyzwoitych komentarzy i wulgarnych spojrzeń. Ale przyczyna problemu nie leży chyba w ubiorze, prawda?

No, ale jakie piekło kobiet, trochę dystansu!



Fot. pixabay.com

EKO woda jak z butelki

KAMIL ZAPAŁA



Fot. pixabay.com

Kieleckie wodociągi zachęcają nas do picia wody pochodzącej prosto z kranu. Wszystko wskazuje na to, że „kranówka” nie jest wcale gorsza od wody butelkowanej. Ponadto jej codzienne spożycie może mieć wpływ na nasze zdrowie.

Wielu z nas na pewno wielokrotnie zastanawiało się nad jakością wody płynącej prosto z kranu. Jak się okazuje jest to rozwiązanie całkowicie bezpieczne dla organizmu, a także dużo tańsze i co najważniejsze korzystne dla środowiska.

Zgodnie z informacjami jakie podają miejskie wodociągi, kielecka woda jest cieczą posiadającą wiele walorów zarówno tych spożywczych jak i zdrowotnych. Dla organizmu człowieka najważniejszymi pierwiastkami są: potas, magnez, sód oraz wapń okazuje się, że wszystkie z nich znajdują się w kieleckiej „kranówce” i to w proporcjach właściwych dla naszego zdrowia. Kielecka woda zaliczana jest do kategorii naturalnych wód źródłanych, a co za tym idzie, zawarte w niej minerały pochodzą z różnych warstw ziemi, poprzez które przepływa.

Woda trafiająca do naszych kranów jest zatem naturalnie wzbogacona o minerały najważniejsze dla organizmu. To właśnie magnez i wapń decydują o twardości wody. Efektem owego procesu jest osad znajdujący się w filtrujących czajnikach czy też na dnie garnka użytego do ugotowania wody.

Nieestetyczny wygląd naczyń świadczy jedynie o tym, że picie „kranówki” może znacząco wpłynąć na poprawę wyglądu skóry oraz zdrowia. Zaledwie wypicie jednego litra dziennie zaspokaja jedną dziesiątą dziennego zapotrzebowania organizmu na wapń, który jest niezbędnym pierwiastkiem w budowie kości, zębów oraz paznokci. Wpływa on również na krzepnięcie krwi, a jego obecność jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego. Kolejno pierwiastki takie jak potas regulujący dystrybucję wody w organizmie i również ma wpływ na układ nerwowy. Z kolei sód odpowiedzialny jest za regulację poziomu wody oraz kwasów w naszym organizmie. Znacząco wpływa również na mózg oraz nerwy.



Fot. pixabay.com

- Jeśli chodzi o domowe systemy oczyszczania wody okazują się one być zbędne oraz bardzo często szkodliwe dla organizmu. Dodatkowym atutem picia kranówki jest mniejszy udział w produkcji plastiku. Jak dobrze wiemy woda butelkowana występuje najczęściej w pojemnikach wykonanych z tworzyw sztucznych. Kielecka woda pitna jest produktem wysokiej jakości, a wartości zawartych w niej składników minerałów, odpowiadają normom polskim i Unii Europejskiej - wypowiada się jeden z ekologów.

Możemy więc bez obaw spożywać wodę płynącą z kranu. Nie ma żadnych przeciwwskazań mówiących o jej szkodliwym działaniu wobec ludzkiego organizmu, okazuje się ona nie być wcale gorsza od wody butelkowanej. W dodatku spożywając kranówkę można mieć poczucie, iż jest się bardziej „Eko” co w dzisiejszych czasach zdaje się być modne.



Fot. pixabay.com

Przeklęty park studencki w Lublinie

WIKTORIA RYBUS

Zimą 1991 roku Jolanta zostawiła wiadomość dla swoich współlokaterek "Jestem u Ani, wrócę około 21". Studentka IV roku Pedagogiki specjalnej na Uniwersytecie Marii Curie-Skłodowskiej przygotowywała się do pracy magisterskiej. Nigdy jednak nie było jej dane ukończenie studiów.

Idąc przez fragment nieoświetlonego parku Jolanta Tchórz została zaatakowana przez nieznanego sprawcę. W tym momencie teren ten wygląda zupełnie inaczej, znajdują się tutaj budynki, których w tamtym czasie nie było. Zabójca do dziś pozostaje bezkarny. Po tym jak Jolanta nie wróciła na noc do akademika, została zawiadomiona policja i bliscy dziewczyny.

-W pierwszej kolejności sprawdzono oczywiście wszystkie lubelskie szpitale, szybko okazało się, że Jolanty w tych szpitalach nie ma. Już na tym wczesnym etapie wykluczono możliwość, aby Jolanta oddaliła się dobrowolnie w nieznanym kierunku, bez powiadomienia kogokolwiek o takim zamiarze" - wypowiedział się Adam Kwiecień, prowadzący serwis "Zbrodnie z Archiwum X".

Policjanci rozmawiali ze studentami i mieszkańcami akademików. Zaczęły pojawiać się informacje, które oznajmiały, że w parku między uniwersytetem a akademikiem, w którym mieszkała zaginiona dochodziło do podejrzanych zdarzeń.

-Grasowali tam różnej maści dziwnie zachowujący się ludzie, ekshibicjoniści [...] - dodał reprezentant portalu "Zbrodnie z Archiwum X".

Fot. pixabay.com



Policja przyjęła założenie, że dziewczyna została prawdopodobnie zamordowana. 28 stycznia znaleziono zwłoki. Ciało zostało odkryte przez dwóch funkcjonariuszy biorących udział w poszukiwaniu studentki, na terenie dawnej strzelnicy wojskowej. Ciosy zadano tępym narzędziem, a zwłoki były obdarte z bielizny.

-Sprawą tą zajmują się śledczy z lubelskiego Archiwum X, wykorzystujemy nowe techniki badawcze, dzięki którym wyłoniliśmy DNA sprawcy. Czynności w sprawie tego zabójstwa nadal trwają - stwierdził rzecznik policji w Lublinie, kom. Andrzej Fijołek.

Mimo upływu lat i dalej funkcjonującego domu studenta, park dalej jest w podobnym stanie, co przed laty. Świadczą o tym wypowiedzi mieszkańców i studentów tamtej okolicy.

-W tym miejscu w Lublinie ciężko o "bezpieczeństwo". Nie ma tam żadnego oświetlenia, zdarzały się tam napady, samobójstwa. Każdy mieszkaniec Lublina o tym wie.

- Nie jest oświetlony, nie czuję się tam bezpiecznie.

- Przez pięć lat chodziłam tą trasą codziennie... oświetlenia brak. Mówią studenci.

Lepsza zmiana

ANETA TARKA

Dawno, dawno temu za akademikami była sobie polana z pobliskimi drzewami. Na niej tańce, hulańce, swawole, studenci wychodzili na pole. Tereny Politechniki tłumnie oblegane, na nich było balowane. I na co dzień i od święta, lecz nie każdy to pamięta. Grill pod wieczór, dymek z rana, łatwo spóźnić się na bana. Tak przyjazne tam warunki, że nie jeden spijał mocne trunki. Wielu nieraz w boju poległo poległo i na trawie sobie legło. Czasami zasnąć się zdarzało, nawet kiedy obok lało. Wstęp darmowy, pobyt całkiem luksusowy. Śmichy, chichy, fajna sprawa, lecz skończyła się zabawa.

Kultowa polana zniknęła z oczu studentów już na zawsze. Jednak myśli nasze otwarte są na wspomnienia o niej. Dla wielu pokoleń była symbolem beztroskiego, sielskiego życia. Dla niektórych była niebem na ziemi, prawdziwą ostoją, oderwaniem od codzienności, chwilą wytchnienia w okresie sesji. Młodzi ludzie nawiązywali tam przyjaźnie, poznawali się nawzajem, śpiewali. Często przychodzili na „jedno” piwko (w zasadzie kto by to liczył) i zostawali, rozmawiając do białego rana. Przeżywali tam pierwsze wzloty i upadki, uczyli się życia. Polana była zwyczajnym miejscem, jednak w pamięci kilku generacji kieleckich studentów zostanie idyllicznym obrazem raj. Urbanistyczne wizje pochłonięły ją doszczętnie, wszak współczesny zarys architektury nakazuje wszędzie stawiać mury. To była lepsza zmiana.



Fot. skyscraperity

Mieszkając w mieście trzeba być przygotowanym na postęp i nowe technologie. Idąc tym tropem budujemy gmachy, sklepy, wieżowce i stadiony. Na ruinach przyrody stawiamy własne domy. Miasto, masa, maszyna. Natura nie ma znaczenia, nie trzeba być do niej przywiązany. Klęska urodzaju. Na miasteczku politechniki świętokrzyskiej niebawem pojawi się pełnowartościowa inwestycja. Koszty tego projektu to zaledwie 14 milionów. Chociaż planowano, że przedsięwzięcie zostanie zakończone w lipcu, to po dziś dzień budowa trwa. Ale z pewnością warto czekać, bo to była lepsza zmiana.

*„Ile cię trzeba cenić, ten tylko się dowie,
Kto cię stracił”*

Chociaż studenci rzadko cytują klasyków, to w tym przypadku te słowa same cisną nam się na język. Zamiast polany boisko, zamiast trawy beton. Jest jakby inaczej, ale ważne, że zdrowo i na sportowo. A jak wiadomo studentom przyda się porządna dawka tlenu, zwłaszcza po weekendach.

Zdalne nauczanie. Zmora, czy ratunek?

LUIZA WIECZOREK

Fot. pixabay.com



Miniony rok akademicki okazał się nie lada wyzwaniem nie tylko dla wykładowców, ale również studentów. Z dnia na dzień, wszyscy zostali wyrwani ze swojego trybu życia. Brak alternatywy dla stacjonarnych zajęć, utrudniony kontakt z prowadzącymi, czy chociażby nagłe zamknięcie bibliotek to tylko niektóre problemy wynikające z natychmiastowego zamknięcia uczelni. Jak jest teraz? Czy nauka zdalna ma swoich zwolenników?

Od tego wszystko się zaczęło...

To właśnie 12 marca, w przeciągu kilku godzin doszło do zamknięcia uczelni wyższych oraz bibliotek. Początkowo zarządzenie miało działać przez okres dwóch tygodni. Pierwsze myśli studentów? – Przedłużone ferie. Po tym czasie okazało się jednak, że ówczesna epidemia koronawirusa, nie skończy się tak szybko. W związku z tym, zaczęto próbę nauki na odległość. Setki maili, dziesiątki prac, brak kontaktu face to face – tak w skrócie można podsumować poprzedni semestr akademicki.

Jak jest teraz?

Studenci Uniwersytetu Jana Kochanowskiego w Kielcach, powrócili na uczelnię 12 października. Jednak nie na długo, ponieważ już kilka dni później okazało się, że wszystkich czeka powrót do zdalnego trybu nauczania.

Wszyscy mieli wrażenie, że tym razem wszystko będzie prostsze. Dodatkowe kursy z obsługi aplikacji Microsoft Teams oraz platform e-learningowych, specjalne funkcje wirtualnej uczelni, a także skrzynki pocztowe, mają za zadanie ułatwić kontakt między studentem a wykładowcą. Zajęcia ze wszystkich przedmiotów prowadzone są w czasie rzeczywistym. Ale czy takie rozwiązanie w pełni odpowiada jednej jak i drugiej stronie?

O opinię zapytaliśmy wykładowców Uniwersytetu Jana Kochanowskiego...

Chcąc dowiedzieć się czegoś więcej na temat pozytywnych oraz negatywnych aspektów zdalnego nauczania, redakcja „Pluralistów” skierowała zapytanie do samych prowadzących. Oczywiście, ze względu na aktualną sytuacją związaną z koronawirusem, odbyło się to drogą elektroniczną.

Pani Anna Bąk-Średnicka, doktor nauk humanistycznych w zakresie językoznawstwa:

„Nowa sytuacja, w której nie ma alternatywnej formy prowadzenia zajęć i komunikowania się, pozwoliła na szybkie zaznajomienie się z platformami i narzędziami, które istniały wcześniej, ale korzystanie z nich nie było popularne. Cieszy mnie fakt, że nauczyłam się tak wiele w tak krótkim czasie; jednak teraz chciałabym abyśmy odzyskali wolność wyboru formy kontaktu, szczególnie dlatego, że wszyscy pamiętamy czasy sprzed pandemii i wiemy, że to co jest teraz różni się bardzo od stanu, do którego przywykliśmy i który uważamy za 'normalny'. Są momenty, kiedy widząc na ulicy bardzo małe dzieci w kolorowych maseczkach na twarzy ogarnia mnie troska o to najmłodsze pokolenie. Czy wszystko wróci do normy i jeśli tak, to kiedy?”

Kolejną opinią podzieliła się z nami Pani Profesor Agnieszka Kaleta z zakładu językoznawstwa synchronicznego i diachronicznego.

„Uważam, że jako wykładowcy jesteśmy w stanie przekazać studentom porównywalny, a nawet ten sam, zasób wiedzy jak podczas zajęć prowadzonych w formie tradycyjnej. Jedynym problemem jaki dostrzegam jest kwestia ewaluacji. Osobiście, doświadczam pewnych trudności w przeprowadzaniu pisemnych zaliczeń i egzaminów, którym towarzyszy obawa, że uzyskane przez studentów wyniki nie są w pełni wiarygodne. Poza tym, tak jak napisałam wyżej, dostępne narzędzia informatyczne pozwalają na sprawne komunikowanie się ze studentami i przekazywanie materiałów dydaktycznych”

Również Pani Profesor Aleksandra Lubczyńska ucząca w katedrze dziennikarstwa i komunikacji społecznej, wypowiedziała się na temat internetowej nauki.

„Sytuacja pandemii, której jesteśmy świadkami i uczestnikami wymusiła inne, niż dotychczasowe, sposoby nauczania i uczenia się. Pozbawiła bowiem obie strony – wykładowców i studentów – bezpośrednich kontaktów. I choć nauczanie zdalne nigdy nie dorówna kształceniu tradycyjnemu, gdyż m.in. nie zapewnia właściwej relacji wykładowca-student, to przy odrobieniu dobrych chęci może być czasem, kiedy obie strony odkryją w sobie nowe pokłady kreatywności, a studenci udoskonalią swoje umiejętności w zakresie samodzielnych poszukiwań potrzebnych informacji w przestrzeni Internetu – nie tylko na jego pierwszych, wysoko pozycjonowanych „stronach”, ale także „głębiej”, np. w udostępnianych przez biblioteki bazach bibliograficznych i pełnotekstowych. A warto tę ostatnią możliwość wykorzystać, zwłaszcza teraz, kiedy biblioteki zdecydowały się udostępniać swoje bazy nie tylko z własnej lokalizacji (w budynku biblioteki), ale całkowicie „free open”, z każdej lokalizacji. Tak naprawdę więc tylko od wykładowców i studentów zależy, czy – przy wykazaniu się dobrą wolą – czas edukacji zdalnej nie zostanie zmarnowany i nie będzie się zbytnio różnił od pracy „w kontakcie”. Zwłaszcza, że w opinii niektórych ekspertów, nauczanie zdalne (e-learning) to przyszłość nauczania akademickiego”.



Fot. pixabay.com

Opinią podzielił się również z nami Pan Profesor Mirosław Wójcik z instytutu literaturoznawstwa i językoznawstwa.

„Nauczanie zdalne jest prostą i chyba nieuniknioną konsekwencją zaistniałej sytuacji (pandemia koronawirusa), nie jest natomiast godną polecenia jako zasadniczą formą kontaktu ze studentem, uczniem, słuchaczem. Negatywne aspekty nauczania zdalnego są oczywiste, a najważniejszym z nich jest brak osobistego kontaktu wykładowcy ze studentem w procesie przekazywania i zdobywania wiedzy, kształtowania umiejętności myślenia krytycznego (czemu mają służyć studia w ogólności). Paradoksalnie jednak nauczanie zdalne ma swoje zalety, a niektóre z nich należałoby na stałe włączyć do naszej praktyki jako element wspomagający tradycyjną formułę edukacji. W swoich opiniach kieruję się zarówno doświadczeniem własnym (już drugi semestr prowadzę zajęcia na platformie Teams), jak i opiniami studentów, dzielącymi się mną własnymi spostrzeżeniami (również na Teamsie). Zasadniczymi korzyściami nauczania online są m.in. możliwości, jakie stwarza technologia łączności zapośredniczonej przez Internet, tj. utrwalanie i publikowanie na ogólnodostępnym forum materiałów dydaktycznych:

- zapisu audio wykładów realizowanych w formie synchronicznej (to studenci chwalą sobie najbardziej, bo mogą wrócić do treści usłyszanych podczas wykładu - wielokrotnie i w dogodnym dla siebie czasie),
- prezentacji kontekstowo powiązanych z treścią zajęć (w nieograniczonej czasowo formie),
- dokumentów, artykułów, fragmentów książek (trudno dostępnych nawet w czasie przed zarazy, a w chwili obecnej w ogóle niedostępnych - moi studenci dysponują literaturą przedmiotu na platformie Teams, bez konieczności odwiedzania biblioteki).



Fot. pixabay.com

Warto również wspomnieć o nowych możliwościach, jakie stwarza nauczanie online w zakresie prac pisemnych, w tym prac semestralnych, kolokwii, notatek z zajęć (łatwość w przesyłaniu, sprawdzaniu, komentowaniu). Pewną korzyścią jest również ułatwienie archiwizacji tych prac i rejestrowanie przebiegu egzaminu w postaci pliku wideo.

Na koniec uwaga osobista: najbardziej cenioną przez mnie możliwością, jaką stwarza nauczanie online, jest prezentacja i omawianie w czasie zajęć książek z mojej prywatnej biblioteki (ponad 6000 woluminów).

Z powodów oczywistych nie jestem w stanie w trybie nauczania tradycyjnego udostępniać wszystkich książek ilustrujących tematykę zajęć, ale w przypadku zajęć online zasoby mojej biblioteki zawsze pozostają do dyspozycji studentów. Doskonale rozumiem trudności i ograniczenia, jakie niesie nauczanie online (w tym kłopoty sprzętowe, nie zawsze optymalny dostęp do Internetu). Jednak wobec konieczności ograniczenia kontaktu osobistego, musimy umiejętnie wykorzystać warunki i możliwości, jakimi dysponujemy. Zdobyte doświadczenia na pewno wzbogacą w przyszłości formułę kontaktu z naszymi studentami”.

Bez wątplenia musimy zgodzić się z naszymi wykładowcami, co do możliwości zdobycia nowych umiejętności. Ponadto taka forma nauczania, pomaga przekazać niezbędną w danym zawodzie wiedzę. Jednak, czy mimo to, „nauka internetowa” faktycznie przynosi zamierzone korzyści?

55% Studentów jest zadowolona ze zdalnego nauczania

Blisko 100 studentów, uczących się na kierunkach takich jak: administracja, plastyka, dziennikarstwo, ekonomia, pielęgniarstwo, fizjoterapia, gospodarka przestrzenna, kosmetologia oraz logopedia zechciało wypowiedzieć się na temat zdalnego nauczania. Zdania co do skuteczności „internetowej nauki” są podzielone. Taka forma studiowania ma zarówno swoich zwolenników, jak i przeciwników.

55% ankietowanych jest zadowolonych ze zdalnego nauczania. Wśród zalet nauki na odległość wymieniają między innymi: większą wygodę, mniejsze koszty utrzymania z uwagi na brak konieczności osobistego stawiennictwa na zajęciach, oszczędność czasu, brak hałasu - a więc większe skupienie, ograniczony kontakt z ludźmi - czyli mniejsze prawdopodobieństwo zarażenia się koronawirusem.

Ponadto Żakowie mogą pogodzić obowiązki uczelniane z pracą.

W odpowiedziach pojawiały się również komentarze o możliwości pogodzenia kilku kierunków studiów jednocześnie.

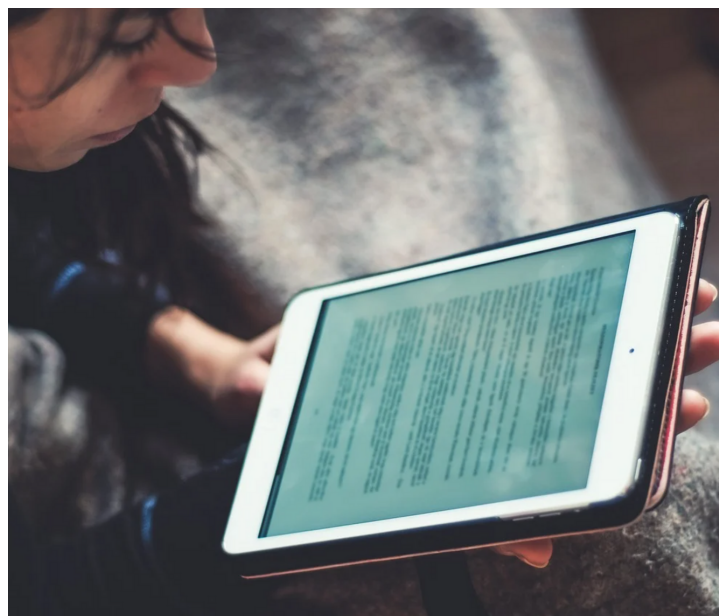
Pozostałe 45% uznało że obecny tryb uniemożliwia bezpośredni kontakt z wykładowcami, zmniejsza koncentrację, a także motywację do nauki. Wielu słuchaczy pisze również o ograniczonych możliwościach co do wytłumaczenia niezrozumiałego materiału, problemach technicznych oraz mniejszej przyswajalności wiedzy.

Ponadto długie godziny spędzone przed ekranem komputera bez wątplenia źle wpływają na nasz wzrok oraz samopoczucie. Dalej, ograniczają kontakt ze znajomymi, a co gorsze, skutkują licznymi stanami depresyjnymi. Żakowie wskazali także jako wadę liczne prace pisemne oraz prezentacje.

Mimo przewagi dotyczącej zadowolenia ze zdalnego nauczania, 78% chciałoby wrócić do tradycyjnej formy nauczania. Studenci mają również swoje pomysły na ulepszenie oraz uatrakcyjnienie zajęć. Przede wszystkim dodaliby funkcję nagrywania i odtwarzania wybranych lekcji w dowolnym momencie. Ponadto Słuchacze przekazywaną treść uświetniliby poprzez używanie grafiki.

W wysłanych ankietach, pojawił się również zarzut do prowadzących i narzekanie na ich niewielkie zaangażowanie w prowadzenie przedmiotów. Jednak czy w dobie pandemii, taki komentarz jest uzasadniony?

Bez wątplenia sytuacja dla nas wszystkich nie jest łatwa. Zostaliśmy postawieni przed ogromną próbą i wyzwaniem. Jedyne co nam zostaje, to uczyć się na błędach.



Fot. pixabay.com

Joga jest dobra na wszystko

KLAUDIA BĄK

Jak powszechnie wiadomo, aktywność fizyczna niezbędna jest do budowania odporności ludzkich organizmów. Niepodatność na działanie chorobotwórczych składników jest na wagę złota zwłaszcza w dobie koronawirusa. W walce z chorobą pomoc może praktyka jogi, czyli systemu filozofii indyjskiej, który zajmuje się związkiem pomiędzy ciałem a umysłem. Bez względu na praktykowaną metodę, przynosi ona korzyści dla całego organizmu. O zaletach jogi każdego dnia przekonuje się Hanna Omańska, właścicielka Centrum Jogi w Kielcach. Podczas rozmowy wyznaje, że praktyka w dobie koronawirusa może przynieść wiele korzyści.

Klaudia Bąk: Jak zaczęła się Pani przygoda z jogą?

Hanna Omańska: Byłam typową matką Polką. Mam trójkę dzieci i w zasadzie 11 lat spędziłam w piaskownicy zajmując się dziećmi. Mój najmłodszy syn miał 10 lat kiedy stwierdziłam, że to dobry moment, aby wyjść z domu. Zaczęłam myśleć nad jakąś formą ruchu, i postawiłam na jogę. W Kielcach wtedy nie było za bardzo szkół jogi, pojedynczy ludzie zdobywali wtedy wiedzę z kaset przywożonych ze Stanów Zjednoczonych. Natrafiłam na chłopaka, który uczył jogi. Następnie zapisałam się na kurs nauczycielski, po czym pojechałam na obóz jogi. Wtedy po namowach znajomych zaczęłam sama uczyć. Początkowo były to jedna czy dwie osoby, dlatego trudno było mówić o jakimkolwiek zarobku. To był okres w moim życiu, kiedy cieszyłam się, że zdobyłam fundusze na czynsz. Później, kiedy zaczęło przybywać uczniów, było już tylko lepiej.



KB: Czym jest dla Pani joga?

HO: Joga jest dla mnie sposobem na życie. Praktyka jogi daje poczucie bycia kierowcą swojego ciała. Oddzielam siebie jako istotę od tego ciała. To ja nim poruszam. To ja mówię mu co ma robić, ale ja nie jestem tym ciałem. Jestem kierowcą. Ciało nade mną nie panuje, umysł nade mną nie panuje, myśli nade mną nie panują. To jest bardzo przyjemne uczucie. To jak wtedy, kiedy się wsiada w samochód, czuje się pewnie, poruszam się, ale nie jestem samochodem. Joga jest dla mnie poczuciem dystansu, i daje mi głęboki spokój.

KB: Jak joga wpłynęła na Pani życie prywatne?

HO: Joga przyniosła mi dużo spokoju, dała mi także pewność siebie. Zbudowała w moim życiu poczucie stabilności, poczucie własnej wartości. Mam świetne relacje ze wszystkimi, z dziećmi, z przyjaciółmi. Wcześniej nie mieliśmy w prawdzie zbyt wiele problemów, ale dzięki jodze relacje te są jeszcze silniejsze.

KB: Jakie korzyści mogą płynąć dzięki uprawianiu jogi?

HO: Nasze ciało fizyczne staje się otwarte, zdrowe. Uspokaja się także mentalność i umysł.

KB: Uważa więc Pani, że joga może wpływać na nasze zdrowie czy odporność?

HO: Oczywiście. Mój kręgosłup był w fatalnym stanie, kiedy zaczynałam praktykę. Bolało mnie w zasadzie wszystko. Lędźwie, barki, szyja mi sztywniała. Wszystko było sztywne. W miarę praktyki zablokowane części mojego ciała zaczęły się otwierać. Zaczęłam zmieniać także swoją świadomość. Z takiej załężnionej, często znajdującej się w depresji, wycofanej dziewczyny stałam się normalnie funkcjonującą kobietą.

KB: Czy joga wpływa także na odporność?

HO: Osobiście wcale nie choruję. Kiedy przychodzi okres jesienno-zimowy, praktykuje dużo pozycji odwróconych. Otwieranie klatki piersiowej zwiększa pojemność moich płuc. Joga wzmacnia odporność, reguluje układ hormonalny a także układ krążenia.



KB: W obecnej sytuacji nieustannie słyszymy o lockdownach czy ograniczaniu kontaktów międzyludzkich. Czy uprawianie jogi w dobie koronawirusa może pozytywnie wpłynąć na samopoczucie praktykujących?

HO: Tak. Wszelkie pozycje odwrócone i wygięcia do tyłu unoszą rejon serca i poprawiają nastrój. Działają one antydepresyjnie. Nawet kiedy jest szaro za oknem, możemy siedzieć w czterech ścianach i być szczęśliwymi. Docieranie do tego rejonu serca zmienia całkowicie chemię mózgu.

KB: Uważa Pani, że moment pandemii, w którym się aktualnie znaleźliśmy, może być dobrym startem ku praktyce jogi?

HO: Najlepszym (śmiech). Aczkolwiek teraz chyba jedynie on-line. Z braku laku jest okej, ale jednak sesje jogi polegają na kontakcie serce do serca czy wyrażaniu wzajemnie energii. Kontakt z uczniem jest dla mnie prawdziwą jogą.



KB: Zauważyła Pani, że w ostatnich latach nastąpił wzrost zainteresowania jogą?

HO: *Joga stała się ostatnio modna. Zrobiło się wiele różnych stylów. Głupio jest powiedzieć, że się nie chodzi na jogę. Fajnie jest chodzić na jogę (śmiech). Każdy ruch jest potrzebny, ale joga daje to poczucie własnego ciała. Mam jeszcze wrażenie, że ludzie w Kielcach traktują jogę jako dzieło szatana. Część ludzi się boi, jeszcze parę lat temu praktykanci przychodzili do mnie potajemnie, tak żeby rodzina nie widziała. Zdecydowanie joga jest popularniejsza w wielkich miastach.*

KB: Miejmy nadzieję, że to wyobrażenie będzie się zmieniało na lepsze, bo przecież joga jest dobra na wszystko.

HO: *Tak (śmiech). Nie ułatwia wszystkiego, ale z pewnością bardzo pomaga.*



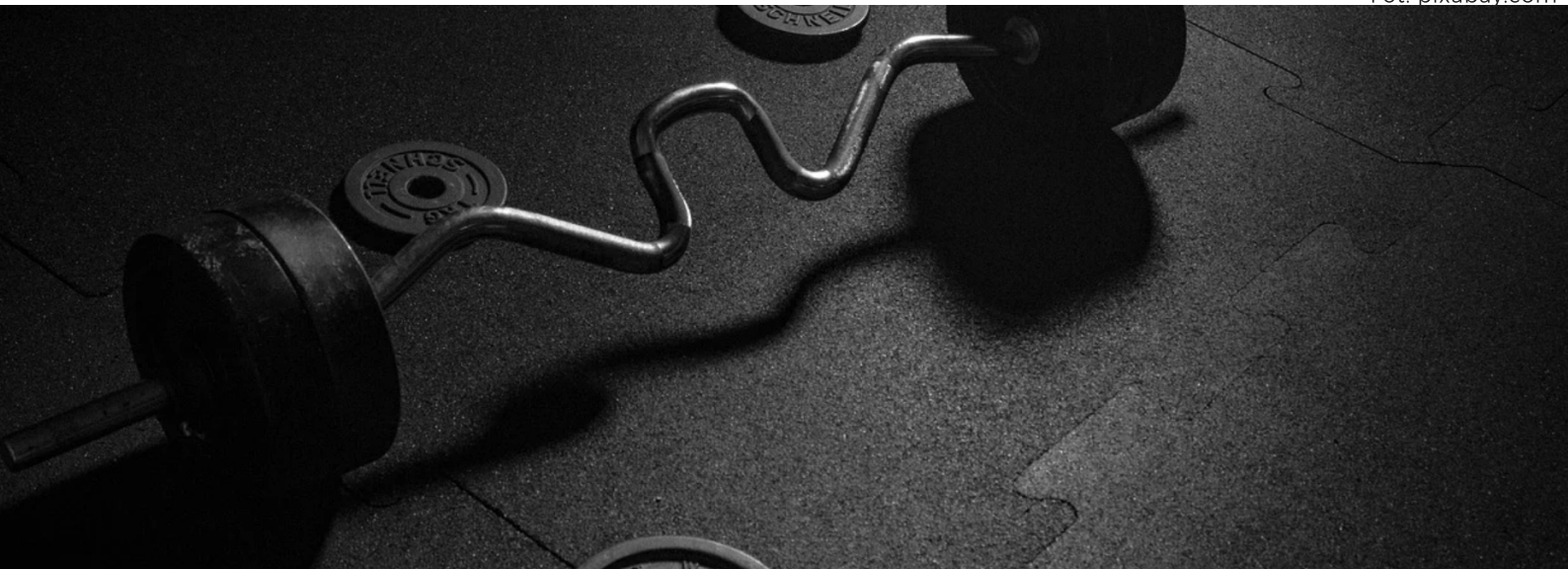
Fot. Klaudia Bąk



Siłownie zamknięte. Czy aby napewno?

WIKTOR DOMAGAŁA

Fot. pixabay.com



Siłownie i kluby fitness kolejny raz zostały zamknięte w związku ze wzrostem zakażeń koronawirusem w Polsce. Zgodnie z rozporządzeniem z dnia 16 października działalność wszystkich siłowni, klubów i centrów fitness została zawieszona dla pewnej części społeczeństwa.

Rząd „sprecyzował” kto, mimo zakazu, będzie mógł korzystać z siłowni. Są to osoby uprawiające sport w ramach współzawodnictwa, zajęć oraz wydarzeń sportowych, a także studenci i uczniowie, w ramach zajęć na uczelni lub w szkole.

Ogłoszenie nowych obostrzeń w walce z wirusem było prawdziwym ciosem w branżę. Właściciele siłowni są świadomi, że ponownego zamknięcia siłowni mogą nie przetrwać.

- Decyzja o zamknięciu siłowni była daleko na wyrost. Rząd nie liczy się z tym, że niektóre kluby nie przetrwają finansowo kolejnego zamrożenia gospodarki, czy jak to nazywają lockdownu. Zamiast pozwalać budować ludziom odporność, zamykają ich w domach, bez możliwości dbania o swoje zdrowie

i kondycję fizyczną. Będziemy robić co się da, by siłownie nie zostały zamknięte - mówi właściciel jednej z otwartych, kieleckich siłowni.

W zdrowym ciele zdrowy Duch

Niezadowolenie wśród przedsiębiorców w branży w Polsce, zawsze prowadzi do pomysłowego rozwiązania. W czasie pandemii niejednokrotnie już się o tym przekonywaliśmy. Nie inaczej było w przypadku siłowni i klubów fitness. Niektórzy zaryzykowali i starali się omijać restrykcje. Zmieniali swoją działalność, np. siłownie zostały sklepami sprzedając i wynajmując sprzęt osobom do testowania. Czyli w praktyce osoba, która ma wykupiony karnet w danym klubie może testować (i przy okazji zrobić „mały” trening) maszyny, które są dostępne na siłowni.

Jeszcze inni przedsiębiorcy poszli krok dalej i zorganizowali zgromadzenia religijne członków związku. Przykładem jest krakowskie centrum fitness Atlantic Sports, które poinformowało na Facebooku, że przekształca się w "Kościół Zdrowego Ciała".

- *Oświecony Olek i Czcigodna Gosia zapraszają dzisiaj na wyjątkowe wydarzenia religijne* - napisano na oficjalnym profilu siłowni.

Klub szybko jednak zrezygnował z tego pomysłu. Po kilku wizytach policji Kościół Zdrowego Ducha stał się normalną siłownią, funkcjonującą na zasadzie współzawodnictwa, zawodów i zajęć sportowych.

Zamknięte, ale otwarte...

Część siłowni i klubów fitness skorzystała z furtki, jaką pozostawił rząd w swoich rozporządzeniach. Właściciele i przedsiębiorcy wychodząc naprzeciw zakazom już od poniedziałku 19 października wznowili swoją działalność na „nowych zasadach” ustalonych przez rząd. W myśl stwierdzenia „nie wolno, ale można” klubowicze korzystać mogą z siłowni w ramach współzawodnictwa sportowego, ale warunkiem jest podpisanie przygotowanego przez siłownie specjalnego oświadczenia zatwierdzającego nasz udział w zawodach. Mówiąc w skrócie na siłowni może wejść każdy, kto wpisze się na listę „zawodników”. Tym samym każdy może przygotowywać się do zawodów lub zmierzyć z drugą osobą, np. w wyciskaniu sztangi. Każdy korzystający z siłowni w świetle nowych uregulowań jest osobą przygotowującą się do zawodów lub korzystającą z niej w ramach współzawodnictwa sportowego na umownie organizowanych zawodach.



Fot. pixabay.com

Jak jest w praktyce? Te siłownie, które są otwarte, poza zwiększonym wymogiem dezynfekcji, funkcjonują tak jak funkcjonowały przez całą pandemię. Każdy kto ma ochotę się trochę poruszać może się na nią udać w godzinach jej działania (w większości niezmiennych). Ci, którzy mimo wszystko boją się zarażenia wirusem, po prostu rezygnują z treningów. Reszta osób nie wyobrażająca sobie życia bez siłowni, zaciekle realizuje swój plan i podąża za idealną sylwetką. Jak powszechnie wiadomo, aktywność fizyczna wzmacnia odporność (szczególnie ważną w tak trudnym okresie), poprawia samopoczucie i zdrowie.

Dodatkowo kluby przestrzegają przed dezynfekcją rąk i powierzchni, z których korzystamy w trosce o wspólne zdrowie.

Następne kluby idą za ciosem

Do tej pory w Kielcach na nowych zasadach funkcjonuje kilka klubów m.in. Endorfina, Adrenalina, czy Body Work Gym. Do walki z decyzją rządu o zamknięciu siłowni dołączyła się w ostatnim czasie, jedna z największych sieci siłowni w Polsce - Zdrofit.

Niektóre kluby sieci Zdrofit zostały otwarte w poniedziałek 2 listopada. Sieć napisała na Facebooku: „Zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa wskazane kluby fitness będą działać z zachowaniem podwyższonego reżimu sanitarnego i wyłącznie dla osób uprawiających sport w ramach zorganizowanych zajęć sportowych (w tym zajęć fitness)”.

- *Dostosowaliśmy działalność wybranych klubów fitness do wymogów obowiązującego Rozporządzenia Rady Ministrów, zapewniając możliwość kontynuowania treningów w ramach współzawodnictwa sportowego, zajęć sportowych lub wydarzeń sportowych z zachowaniem pełnego reżimu sanitarnego. Obecnie działa jedynie 50 z ponad 150 naszych klubów. Są to obiekty wielkopowierzchniowe, zlokalizowane w nowoczesnych budynkach zapewniających*

m.in. właściwy obieg i wymianę powietrza oraz warunki do bezpiecznego przemieszczania się bez kolejek – brzmi oświadczenie, które ukazało się w social mediach klubu.

Siłownie nie musiały być zamknięte?

Kolejne konferencje nie wprowadziły żadnych zmian w kwestii funkcjonowania siłowni i klubów fitness. Nadal pozostają zamknięte, ale otwarte dla pewnej grupy osób.

Bardzo ciekawe i popularne stało się natomiast tłumaczenie rzecznika rządu Piotra Muellera, które szybko stało się tematem numer jeden w mediach społecznościowych.

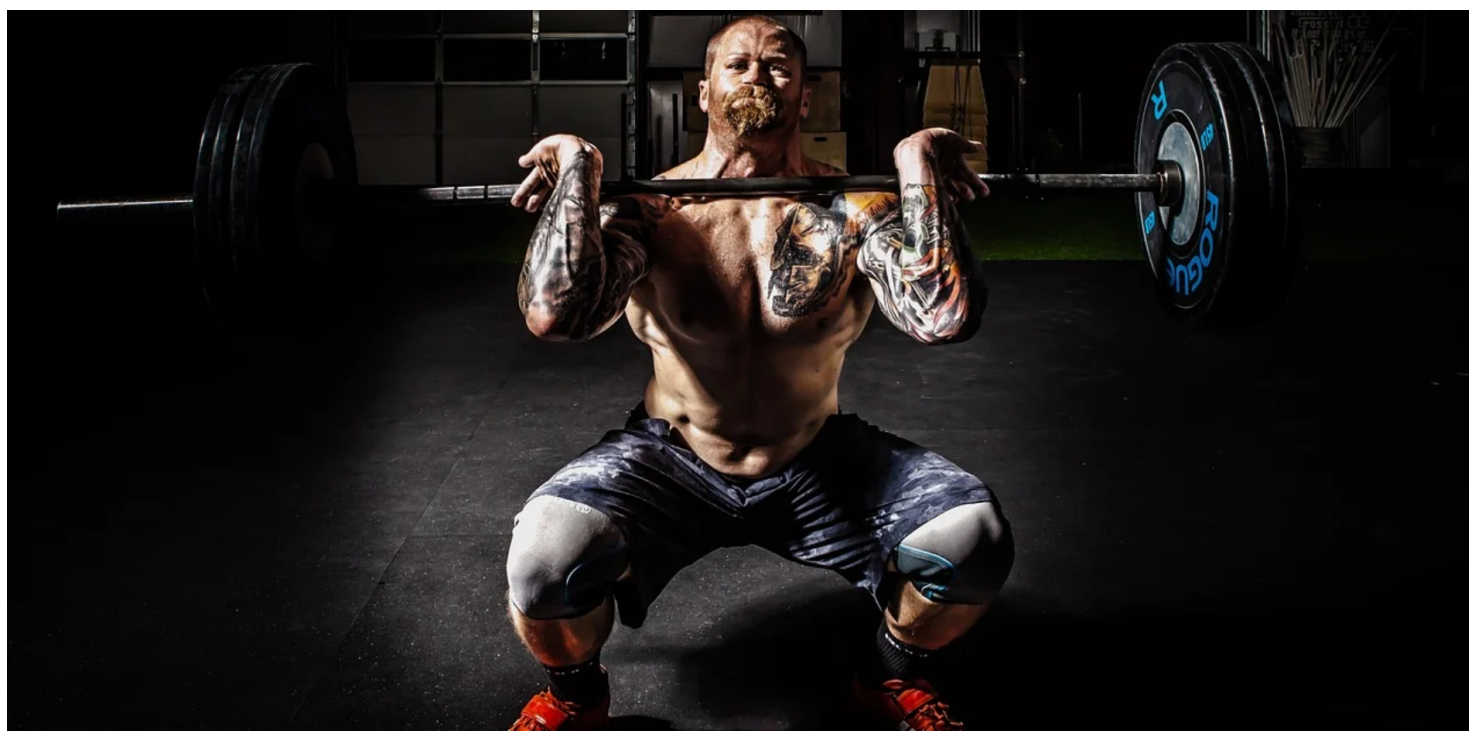
- Siłownie czy kina nie musiałyby zostać zamknięte, gdyby można było do nich dotrzeć, nie korzystając z autobusów... Gdyby do siłowni, kin, czy teatrów można było dostać się z pominięciem transportu publicznego, to decyzja byłaby pewnie inna. Należy ograniczać liczbę kontaktów – tłumaczył Mueller.

Na reakcję ze strony internautów nie trzeba było długo czekać. Wszyscy jednogłośnie wyśmiewali i ironizowali wypowiedź rzecznika rządu.

- Otóż można dostać się do kina, siłowni z pominięciem transportu publicznego. Ten wynalazek nazywa się samochód. Cieszę się, że mogłem pomóc – ironicznie odpowiedział jeden z użytkowników Twittera.

Z wielką konsternacją spotkały się także argumenty pośta PiS Marcina Horały, który pod koniec października mówił o specjalistach z Głównego Inspektoratu Sanitarnego, którzy doradzili by zamknąć siłownie i centra fitness ze względu na małe powierzchnie i... zbyt niskie sufity.

Dość niezgrabne tłumaczenia i argumenty budzą niezadowolenie wśród właścicieli i przedsiębiorców. Część z nich zdecydowała się na otwarcie siłowni, zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa. Zapewniają możliwość kontynuowania treningów w ramach współzawodnictwa sportowego, zajęć sportowych lub wydarzeń sportowych z zachowaniem wszystkich narzuconych zasad bezpieczeństwa. Deklarują podwyższony reżim sanitarny, organizowanie zajęć i zawodów sportowych (w tym fitness), przestrzeganie odstępów oraz przerwy sanitarne, podczas których powierzchnia i sprzęt mają być dezynfekowane.



Fot. pixabay.com

Korona w koronie

MARCIN ŁATAŚ

Fot. pixabay.com



Z każdym kolejnym dniem liczba zakażeń wirusem Covid-19 nieubłaganie rośnie. Koronawirus wkraść się także do świata piłki nożnej, która w tych trudnych czasach jest jedną z niewielu aktywnych rozrywek, mimo, że mecze odbywają się bez udziału kibiców. Wielu piłkarzy Korony Kielce otrzymało wynik pozytywny, co skutkowało izolacją całej drużyny.

Wraz z informacją o kilku przypadkach zakażenia wirusem, wśród zawodników i członków sztabu szkoleniowego Korony, cały zespół poddał się kwarantannie. Treningi zostały wstrzymane, a klub zwrócił się z prośbą o przełożenie kilku najbliższych meczów. Piłkarze dostali dokładną rozpiskę ćwiczeń, które musieli wykonywać w domowym zaciszu.

- Treningi składały się głównie z domowych ćwiczeń siłowych, stabilizacji całego ciała i cardio m.in. przysiady, skoki czy przy użyciu skakanki - powiedział Jacek Podgórski, zawodnik Korony.

Szkoleniowiec Korony, Maciej Bartoszek przed spotkaniem wyjazdowym w Gdyni oznajmił, że mimo braku objawów typowych dla koronawirusa, ślady w organizmie jednak zostają. Z tego powodu dyspozycja piłkarzy jest wielką niewiadomą.

Mimo utrudnionych warunków i ograniczonych możliwości treningowych, warto było się zmobilizować do sumiennej pracy.

- Myślę, że kwarantanna nie była aż tak długa, aby mogła mocno wpłynąć na naszą kondycję fizyczną. Jeśli było się sumiennym i wykonywało cały plan, nie powinno być problemu z powrotem do treningów. Największą trudność mógł sprawić brak kontaktu z piłką i biegania. Czucie piłki po powrocie nie było na najwyższym poziomie, ale po kilku dniach treningu na boisku powinno wrócić się do pełnej dyspozycji - opowiedział Jacek Podgórski, po czym dodał - Bardziej chodzi o psychikę, gdyż brakowało zajęć z piłką i odczuwany był przystawiony głód gry, od razu po wyjściu z domu.

gry, od razu po wyjściu z domu.

Rozpisanie planu treningowego dla każdego zawodnika to niezwykle trudne wyzwanie dla sztabu szkoleniowego, który robił wszystko, aby utrzymać zawodników w jak najlepszej formie.

- Najwięcej w domu można zrobić treningu siłowego, przy pomocy hantli czy ćwiczeń z masą własnego ciała. Brakowało jednak treningu, który wykonujemy na boisku m.in. sprinty, różnego rodzaju zwroty, czy zwykłe podania, są niewykonalne w domu. Było to naprawdę duże utrudnienie. – Opisał Paweł Łysiak, pomocnik kieleckiego klubu.

Ważną kwestią jest też indywidualne podejście sportowca.

=Każdy piłkarz ma inny organizm, który reaguje inaczej na dane sytuacje. Przykładowo jeden zawodnik lubi odpocząć dzień przed meczem, a drugi woli pobudzić organizm i iść na siłownię. W przypadku kwarantanny jest podobnie, gdyż jedni wrócą może bardziej wypoczęci, a innym zaś to nie będzie służyło i powrót do optymalnej formy zajmie im znacznie więcej czasu. – Podkreślił Paweł Łysiak.

Zarówno piłkarze jak i kibice liczą, że wkrótce nadejdą lepsze czasy i wszystkie obostrzenia będą pomału zdejmowane. Na razie jednak trzeba się dostosować i skrupulatnie przestrzegać zaleceń. Miejmy nadzieję, że niebawem stadiony znów będą wypełnione kibicami.

Kosmetologia estetyczna na topie. Zabiegi odżywiające w pigułce

ALINA ZIELIŃSKA

Z roku na rok medycyna i kosmetologia estetyczna stają się coraz bardziej popularne. Dzieje się tak przez wzgląd na fakt, że dzisiejsze społeczeństwo wywołuje wielki nacisk na wygląd fizyczny. Każdy chce się podobać i czuć się atrakcyjnie we własnym ciele. Poza tym wielu ludzi pragnie poprawić stan i wygląd cery, a przecież skóra w każdym wieku potrzebuje nawilżenia i odżywienia. Ponadto zabiegi kosmetologii estetycznej stają się coraz tańsze, a więc też bardziej dostępne dla większości ludzi.

HIFU

Technologia wykorzystująca ultradźwięki. Nie bez powodu zabieg, który otrzymał miano „bezinwazyjnego liftingu twarzy”. Obecnie jest najpopularniejszym i najczęstszym zabiegiem z zakresu medycyny estetycznej. Na czym polega? Rozpoczyna się nałożeniem specjalnego żelu, który umożliwia wnikanie fal dźwiękowych wytwarzanych przez maszynę w głąb skóry. Następnie przykładana jest głowica, która emituje ultradźwięki. Dzięki temu, że HIFU pobudza produkcję elastyny i kolagenu, zwiększa się napięcie skóry. Jest ona wygładzona, zagęszczona i odmłodzona. Zabieg jest bezbolesny i trwa około 60 minut, a cena waha się w granicach od 2500 - 3500 zł.

Osocze Bogatopłytkowe

PRP to autologiczny preparat osocza bogatopłytkowego, który otrzymywany jest z własnej krwi pacjentki, stąd wzięta się też potoczna nazwa tego zabiegu - „wampirzy lifting”. Po pobraniu krwi zostaje ona odwirowana dzięki czemu uzyskuje się aktywne trombocyty, które są zawarte w osoczu. Są one niezwykle istotne dla regeneracji komórek skóry.

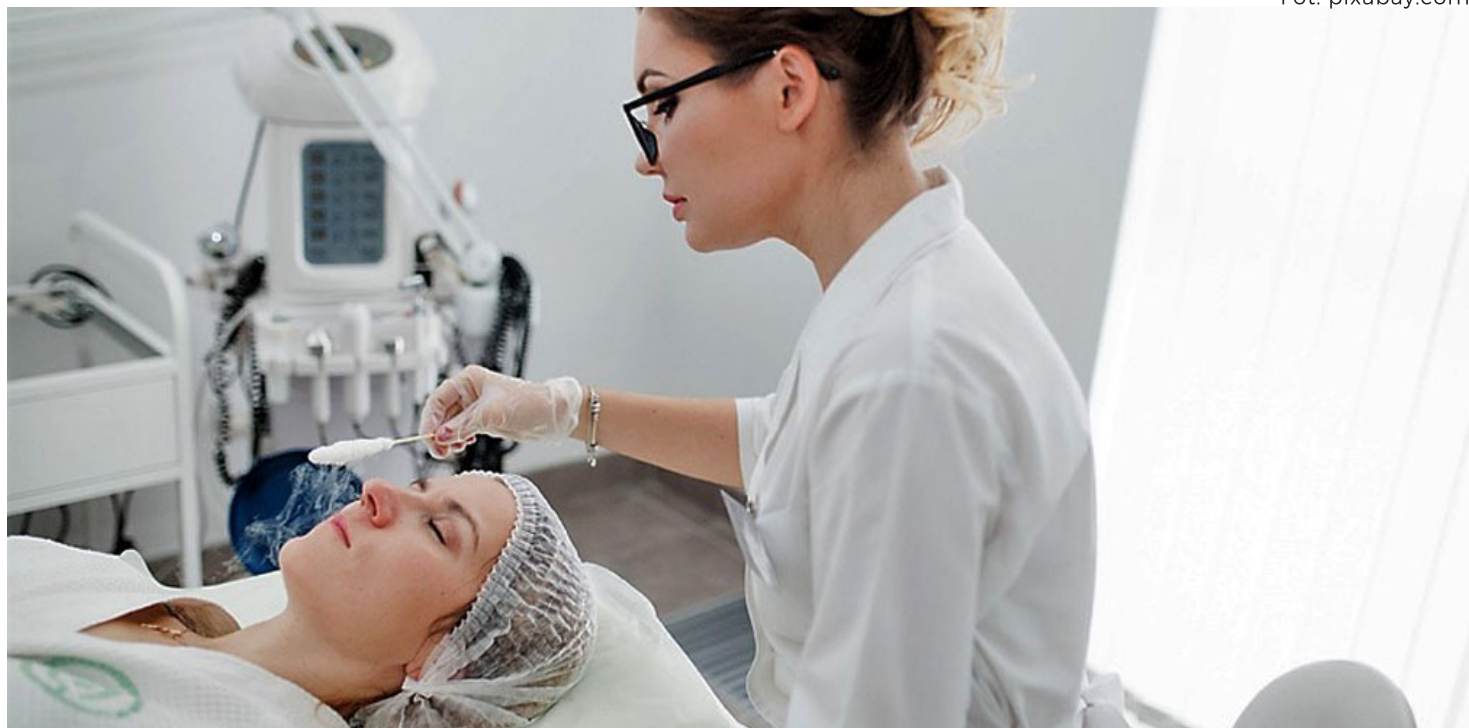


Preparat tak uzyskany zawiera czynniki wzrostu, które stymulują dojrzewanie komórek naskórka. Osocze bogatopłytkowe aktywuje mikrokążenie, stymuluje syntezę DNA i przede wszystkim przyczynia się do produkcji kolagenu. Zabiegowi może towarzyszyć dyskomfort, ponieważ pacjent odczuwa moment ukłucia igłą.

Czas trwania może się wahać od 40-60 minut a cena oscyluje w granicach 1000 zł. Osocze bogatopłytkowe daje fantastyczne i szybkie rezultaty. Poprawia ukrwienie skóry twarzy i wyrównuje jej koloryt. W znacznym stopniu wpływa na jędrność, gęstość oraz nawilżenie skóry.

Mezoterapia igłowa

Mezoterapia to metoda, która od lat była wykorzystywana w medycynie do leczenia rozmaitych schorzeń skóry, dziś natomiast cieszy się ogromną popularnością w salonach beauty. Lekarz indywidualnie do potrzeb pacjenta dobiera zestaw substancji aktywnych. Na ogół jest to mieszanka składająca się z 3-4 składników np. krzemionka, wyciąg z karczocha, witaminy, kofeina czy kwas hialuronowy. Koktajl wstrzykuje się w skórę za pomocą strzykawki o cieniutkiej igle lub pistoletem automatycznie. Dzięki temu, że substancje podawane są w głąb skóry, widać jej poprawę natychmiast.



Cera staje się nawilżona, jędrna, sprężysta i pełna blasku. Zabieg jest odczuwalny jednak ból związany ze wstrzykiwaniem preparatu jest minimalny. Ze względu na komfort pacjenta stosuje się znieczulenie miejscowe za pomocą kremu znieczulającego. Mezoterapie igłową najczęściej wykonuje się w serii 3-6 zabiegów przeprowadzanych w odstępach 3-4 tygodnie, Cena zabiegu oscyluje w granicach 1000 zł.

Peeling kawitacyjny

Zabieg polega na oczyszczeniu skóry za pomocą ultradźwięków. Jego plusem jest to, że jest całkowicie bezbolesny i bezpieczny. Pomaga pozbyć się zrogowaciałej warstwy naskórka. W natychmiastowy sposób sprawia, że skóra staje się gładka, oczyszczona, odżywiona ale zarazem też ekstremalnie nawilżona i gęstsza. Zabieg przeznaczony jest do każdego rodzaju skóry.

Peeling kawitacyjny trwa od 30 do 60 minut a koszt zabiegu to około 100-120 zł

Eksfoliacja kwasami

Inaczej jest to peeling kwasami. Jego celem jest usunięcie martwych komórek warstwy naskórka. W salonach kosmetycznych kwasy używane są pod pełną kontrolą i zazwyczaj należą do grupy kwasów z kategorii AHA i AHB. Rodzaj kwasów dopierany jest indywidualnie do potrzeb skóry pacjentki. Zazwyczaj proponowane są trzy kwasy:

- kwas glikolowy stosowany jest do intensywnego złuszczenia naskórka. Pobudza skórę do produkcji kolagenu;
- kwas mlekowy powoduje zwiększenie się ilości wody w skórze co wpływa na jej elastyczność i gęstość;
- kwas salicylowy ma działanie najdelikatniejsze ze wszystkich za to doskonale oczyszcza skórę, pory. Zmniejsza powstawanie nowych zaskórników.

Zabieg eksfoliacji naskórka kwasami wpływa na produkcję kolagenu a więc ma działanie przeciwzmarszczkowe i uelastyczniające. Ponadto działa na głębsze warstwy skóry i dzięki temu staje się ona odżywiona, oczyszczona a efekt jest bardzo trwały. Cena zabiegu z kwasami to koszt około 100 zł

Rozmowa z kosmolog Mariolą Tatarczuch

Alina Zielińska: Jakie zabiegi pielęgnacyjne są najczęściej wybierane zimą?

Mariola Tatarczuch: *Wszystko zależy od temperatury jaka jest na zewnątrz. Ostatnie zimy są dość łagodne, co pozwala na szeroki zakres zabiegów w gabinecie między innymi oczyszczanie czy zabiegi złuszczące oraz nawilżające.*

AZ: Jaki zabieg poleca Pani dla osoby młodej, która do salonu przychodzi po raz pierwszy?

MT: *Jeżeli klientka ma tłustą skórę, wówczas polecam oczyszczanie manualne z maską a jeśli skóra jest normalna wtedy polecam np. peeling kawitacyjny z maską algową.*

AZ: Czy panowie również powinni poddawać się zabiegom kosmetycznym?

MT: *Oczywiście, płeć nie ma żadnego znaczenia. Powinno się wychodzić naprzeciw potrzebom skóry. Panowie korzystają z oczyszczania ale również mezoterapii, manicure czy pedicure,*

AZ: Złuszczenie kwasami – zabieg dla każdego?

MT: *Nie – przeciwwskazanie to ciąża, choroby alergiczne skóry. Kwasy są różne. Dobieramy je bowiem indywidualnie dla każdej skóry.*

AZ: Wystarczy jednorazowy zabieg czy należy wykonać serie zabiegów aby widoczna była poprawa jakości skóry?

MT: *To zależy. Są zabiegi, które możemy wykonywać jednorazowo np. oczyszczanie czy mikrodermabrazja, ale nie jest to standardem. Dla każdej skóry będzie to inny schemat. Niektóre zabiegi np. kwasy, osocze czy mikrodermabrazje należy wykonywać w serii, żeby efekt był widoczny i długotrwały.*



Fot. pixabay.com

Wirtualny spacer po sztuce

JUSTYNA ADAMCZYK



Funkcjonujemy w czasach światowej pandemii. Staramy się dla naszego bezpieczeństwa zostawać w domu. Przez to brakuje nam nie tylko kontaktu z drugim człowiekiem, ale też z naturą. Mamy niedosyt kultury i sztuki, ponieważ widok za oknem czy obrazy wiszące na ścianach pokoju znamy już na pamięć. Jesteśmy zmuszeni do rezygnacji z własnych przyjemności. Obecnie nie mamy nawet możliwości wyjścia ze znajomymi do restauracji, baru czy galerii handlowej. Zamknięte są również wszystkie kina, teatry czy też muzea. Aktualnie spotykamy się jedynie online.

Żyjąc w XXI w. zdajemy sobie sprawę z rozwoju technologii. Praktycznie każdą czynność możemy wykonywać nie ruszając się z kanapy. Jest to znacznie wygodniejsze, nikt w to nie wątpi, ale czy lepsze? To pytanie zadało sobie z pewnością wielu wielbicieli sztuki, którzy woleliby odwiedzić muzeum w rzeczywistości. Natomiast jeśli bardzo czegoś chcemy to staramy się znaleźć sposób, który umożliwi nam zrealizowanie naszych potrzeb.

Oglądanie i podziwianie obrazów oraz rzeźb ulubionych artystów na żywo wywiera na nas ogromne wrażenie. Muzea, nie tylko w Polsce, ale i na całym świecie nie dają o sobie zapomnieć. Część z nich zdecydowała się na opcję wirtualnego spaceru w danym obiekcie.

Jednym z muzeów udostępniających swoje zbiory dla turystów w formie zwiedzania online jest paryski Luwr. Ten obiekt jest jednym z najbardziej znanych oraz odwiedzanych muzeów na całym świecie. Nie każdy może pozwolić sobie na wycieczkę do stolicy Francji, więc możliwość zobaczenia, nawet tylko wirtualnie, najbardziej popularnych eksponatów to wspaniałe przeżycie.

Warto również zwrócić uwagę na Muzeum Salvadora Dalí, które znajduje się w Katalonii. Na terenie obiektu znajduje się około 360 prac surrealistycznego artysty.

- Podczas mojej wizyty w Katalonii paręnaście lat temu miałam możliwość zobaczenia eksponatów znajdujących się w tym budynku. Ten dzień bardzo zapadł mi w pamięć i od tamtej pory moim marzeniem jest odwiedzenie tego miejsca po raz kolejny. Bardzo cieszę się, że współczesna technologia pozwala mi na podziwianie dzieł tego artysty poprzez spacer online - mówi Anna, pasjonatka sztuki.

Muzeum Brytyjskie w Londynie również pozwala na zwiedzanie i zobaczenie w sposób wirtualny jego eksponatów, do których zaliczamy m.in. egipskie mumie, szkice takich artystów jak Michał Anioł czy Leonardo da Vinci.

„Cudownie! Wspaniały pomysł!”

„Super sprawa.”

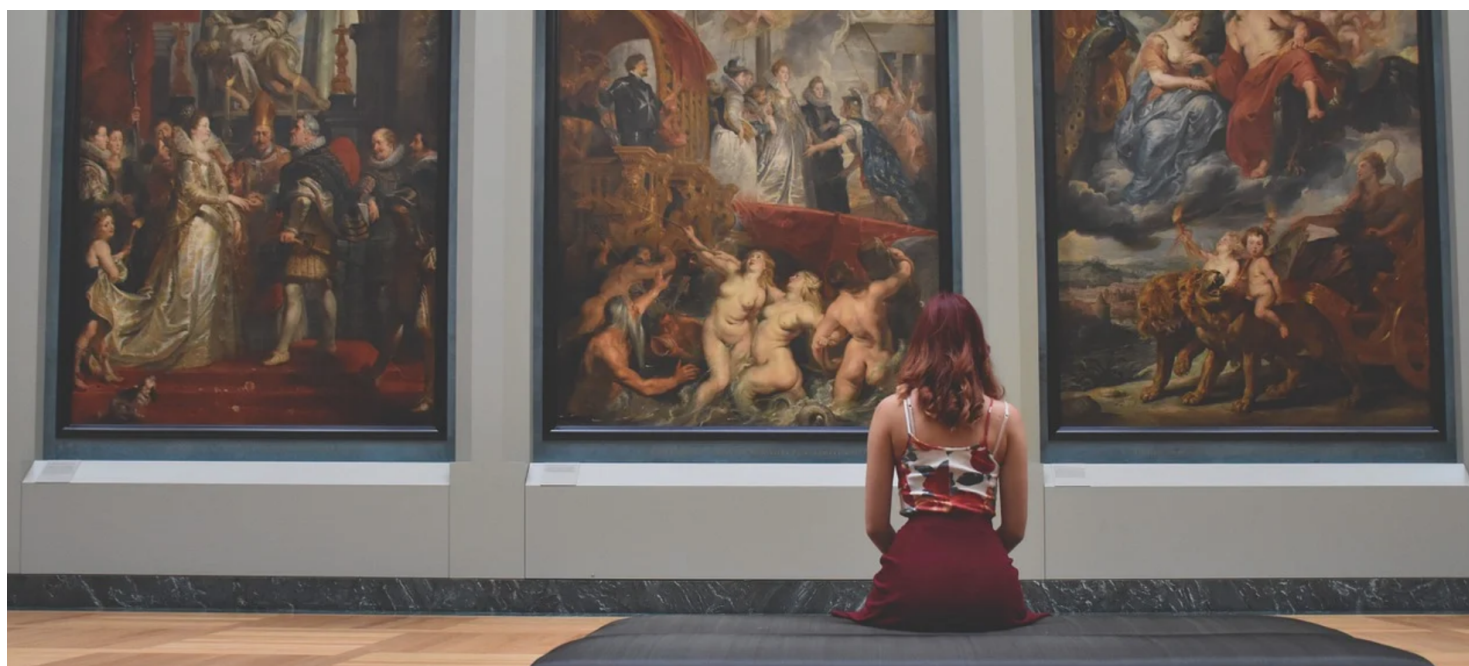
„Mega pomysł, ciekawie polecam.”

Takie komentarze umieszczają internauci pokazując swoje zadowolenie oraz zachwyt pomysłem.

Oczywiście poza znanymi na całym świecie muzeami, te w Polsce również mają opcję odwiedzenia budynków online. Muzeum Powstania Warszawskiego przeniosło swoje eksponaty do Internetu. Internauci mogą nie tylko obejrzeć ekspozycję poprzez wirtualny spacer, ale także mają możliwość wzięcia udziału w lekcji historii online.

Muzeum Narodowe w Kielcach także zdecydowało się na udostępnienie części swojej wystawy dla zwiedzających online. *- Chcemy być jeszcze bliżej was, spotykajmy się częściej online. Zwiedzajmy, inspirujmy się, dzielmy się spostrzeżeniami, kontemplujmy wspólnie sztukę - informuje Urszula Kinder, rzeczniczka Muzeum Narodowego w Kielcach.*

Na pewno nie wszyscy są zwolennikami takiego sposobu na spotkanie ze sztuką. Ale wirtualne spacery w muzeach na całym świecie to na razie jedyna opcja, która musi zadowolić pasjonatów kultury i sztuki.



Fot. pixabay.com

Astrologiczne Farmazony

JULIA SZAFRANEK



BYK

BYK

Ciekawe pomysły dotyczące zainwestowania swoich oszczędności skończą się wraz z rozpoczęciem się wyprzedaży w zarze. Może następnym razem się uda. Albo nie.



SKORPION

SKORPION

Dom i rodzina wydają się bardzo ważne, jednak pamiętaj oderwać się czasem od tych Simsów.



STRZELEC

STRZELEC

Jeśli poskromisz swoją niecierpliwość doświadczysz wielu pięknych rzeczy, nowy sezon ulubionego serialu na przykład.



PANNA

PANNA

Luna w trygonie wzbudzi w tobie chęć poznania kogoś nowego. Tylko pamiętaj, że nowa para na tinderze to nie powód do spontanicznej decyzji o ślubie.



RYBY

RYBY

Z tranzytu Neptuna wynika, że chandra jesienna dopadnie także ciebie. Zjedz coś dobrego i weź gorącą kąpiel w wannie no chyba, że nie masz wanny, to popłacz pod prysznicem.



BLIŹNIĘTA

BLIŹNIĘTA

Możesz poczuć dzisiaj potrzebę miłości, jednak upewnij się, że to nie przez głód myślisz o takich bzduarach.



KOZIOROŻEC

KOZIOROŻEC

Koniunkcja Księżycy sprawi, że obudzisz się w świetnym nastroju. Cin z tonikiem pozwoli ci ten nastrój utrzymać do końca dnia.



BARAN

BARAN

W tym miesiącu możesz być bardzo rozchwytywana(y), szczególnie przez wykładowców, którym wisisz zaległe prace.



WAGA

WAGA

Płatki wrócą tylko po to, by o sobie przypomnieć, i bardzo dobrze, nie ma nic lepszego niż codzienna dawka płatek serio.



RAK

RAK

Z gwiazd można odczytać, że dzisiaj się nie tyje. Kwadratura Jowisza przepowiada promocje w maku.



LEW

LEW

Dzięki gwiazdom przybędzie ci odwagi i energii a na twojej drodze mlecznej pojawi się nowa miłość. Oczywiście nie bierz tego aż tak poważnie - gwiazdy czasem mogą się mylić.



WODNIK

WODNIK

Luna w sekstylie zwiastuje miłość. Idealny omen by wyjść na miasto no chyba, że masz kwarantannę w takim razie zostaje tylko instalacja tintera.

A black and white photograph of a modern building facade. The building features a grid of large, dark rectangular panels, likely windows or architectural elements, set against a lighter background. The perspective is from a low angle, looking up at the building. The sky is a uniform grey.

PLURALIA