



# Zgłową W CHMURZE

NR 11 (31) – LISTOPAD 2024

**Halloween  
w Hiszpanii**

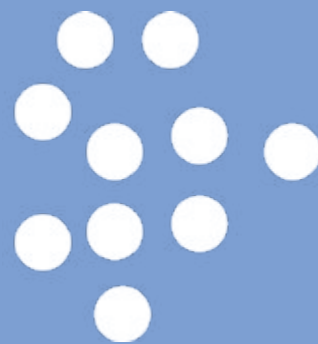
**Technika  
oddechowa  
3-6-9**

**Wilno  
i Wiedeń  
w kilka godzin**

**Jak zmieniła się**

# WARSZAWA

**rozmowa z Ireną Szyll**



# Zaprasza na zakupy



Kochani Chmurzanie!  
Kochane Chmurzanki!

Z radością oddajemy w Wasze ręce najnowszy numer gazety „z Głową w Chmurze”! Przygotowaliśmy dla Was wiele inspirujących artykułów, które zabiorą Was w podróż zarówno dosłowną, jak i metaforyczną.

W tym wydaniu zapraszamy Was do odkrycia uroków Wiednia i Wilna – dwóch niezwykłych miast pełnych historii, kultury i niezapomnianych wrażeń. Zajrzymy też w głąb naszej psychiki dzięki artykułowi o „systemie operacyjnym stresu”, który pomoże Wam zrozumieć, jak radzić sobie z codziennymi wyzwaniami.

Znajdziecie również tekst o feminatywach – ważnym temacie językowym, który skłania do refleksji nad równouprawnieniem w języku. Nie zabraknie praktycznych wskazówek – w artykule o technikach oddechowych dowiecie się, jak w prosty sposób poprawić swoje samopoczucie i zredukować stres.

Dla miłośników kulinarnych i kreatywnych wyzwań mamy coś specjalnego – przepis na czekoladowo-bananowe ciasteczka oraz instrukcję, jak stworzyć własne mydélko z przyprawami korzennymi, które idealnie wpisuje się w jesienny klimat.

Na koniec koniecznie zajrzyjcie do „English Section”, znajdziecie tam interesujące artykuły w języku angielskim – świetna okazja, by połączyć przyjemne z pożytecznym i podszkolić swoje umiejętności językowe.

Zanurczcie się w lekturze i odkryjcie, co przygotowaliśmy dla Was w tym numerze.

Miłego czytania!

Zuzanna Rodzik,  
III klasa Liceum w Chmurze

**Zespół redakcyjny „Z głową w Chmurze”:** Zuzanna Rodzik, Hanna Wawrzynów, Karola N. Kozak, Małgorzata Lipska, Sara Zacharuk, Dorian Kamiński

**Korekta polska:** Maria Stencel

**Korekta angielska:** Aleksandra Głód

**Autorzy:** Zuzia Grabowicz, Olga Wietek, Katarzyna Grzenda, Alicja Żuków

**Kontakt:** FB „Z głową w Chmurze”, Instagram „Z głową w Chmurze”, [redakcjachmury@gmail.com](mailto:redakcjachmury@gmail.com)

Poprzednie numery znajdują się na stronie [www.szkolawchmurze.org/gazeta](http://www.szkolawchmurze.org/gazeta)

# NOWOŚCI ✨ w chmurowej aplikacji!

Wygodna aplikacja, dzięki której Szkołę w Chmurze masz na wyciągnięcie ręki.

Dzięki naszej aplikacji możesz nie tylko **poznać ludzi** o podobnych zainteresowaniach i uczestniczyć w inspirujących wydarzeniach, ale również być **na bieżąco z życiem szkolnym**.

To miejsce, gdzie będą trafiać do Ciebie **ważne wiadomości, aktualności i komunikaty** ze szkoły.

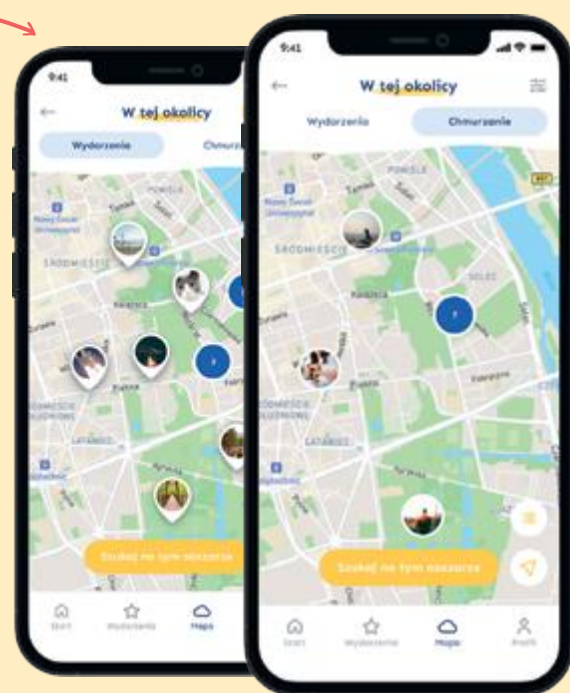


## Mapa Wydarzeń

Dzięki Mapie Wydarzeń możesz odkrywać wydarzenia i brać w nich udział. Do woli!

## Mapa Chmurzan

Pozwala na poznawanie osób w Twojej okolicy, które dzielą te same pasje co Ty.



## Pobierz i dołącz do nas!

Pobierz aplikację za darmo w **AppStore** i **GooglePlay** i otwórz się na świat pełen niezwykłych wydarzeń, aktualności i inspirujących ludzi.

Pamiętaj – z aplikacji mogą korzystać **tylko osoby z naszej społeczności**.



Pobierz tutaj.  
Korzystaj do woli!



## Spis treści

### SPÓŁECZNOŚĆ

|               |   |
|---------------|---|
| Działo się... | 8 |
|---------------|---|

### CIEKAWOŚĆ

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| Spojrzenie na Warszawę oczami mojej prababci   | 14 |
| Dystymia – depresja wysokofunkcyjna            | 20 |
| Halloween w Hiszpanii tradycje i nowe zwyczaje | 24 |
| Citybreak w Wiedniu                            | 26 |
| Wilno w kilka godzin                           | 30 |
| System operacyjny stresu                       | 32 |

### WPŁYW

|                                                                         |    |
|-------------------------------------------------------------------------|----|
| Pani minister, ministra czy ministerka? Feminatywy jako ewolucja języka | 36 |
|-------------------------------------------------------------------------|----|

### ROZWÓJ

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| Jesień i zima bez smutku – jak uniknąć pogorszenia nastroju? | 40 |
| Technika oddechowa 3, 6, 9 vs. oddychanie pudełkowe          | 42 |

### INDYWIDUALNOŚĆ

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| Stwórzmy mydełko z przyprawami korzennymi!          | 46 |
| Czekoladowo-bananowe ciasteczka na jesienną chandrę | 48 |

### SZKOŁA

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| Czy wiecie kto prowadzi dla was wasztaty? | 52 |
|-------------------------------------------|----|

### English section

|                                                                           |    |
|---------------------------------------------------------------------------|----|
| How Paella Is Made: A Step-by-Step Guide                                  | 56 |
| Día de la Hispanidad: A Day to Celebrate Language, Culture, and Community | 59 |
| Celebrating Life: Birthday Traditions Around the Globe                    | 61 |



Okładka: Zbyszko Siemaszko from <https://www.szukajwarchiwach.gov.pl/jednostka/-/jednostka/5978937>

Opieka nad zespołem redakcyjnym: Anna Zacharuk  
Projekt i skład: Tomasz Abelec, Anna Zacharuk

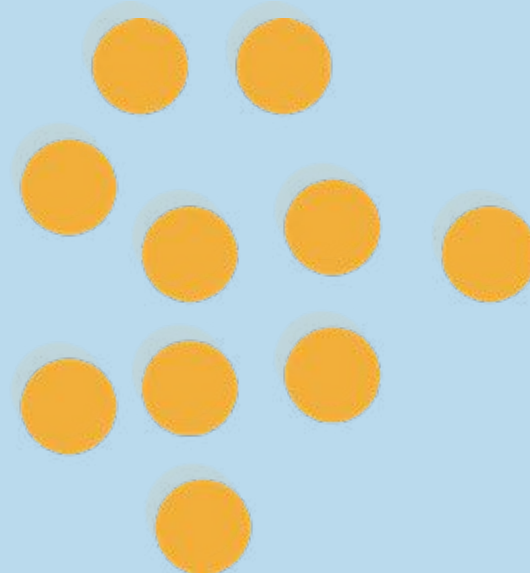
Szkoła w Chmurze Sp. z o.o.  
ul. Powązkowska 44C, 01-797 Warszawa, [www.szkolawchmurze.org](http://www.szkolawchmurze.org)

*Społeczność jest uzdrowieniem  
różnych dysfunkcji, które dzisiaj  
widzę na świecie.*

*Społeczność to droga do tego,  
żebyśmy zobaczyli siebie  
nawzajem, abyśmy byli bliżej,  
abyśmy mogli być bardziej razem.*

**Mariusz Truskowski**

# społeczność



# Działo się...

Jesienne wędrówki, wieczór poetycki, ognisko, a nawet przygotowania do matur. Zobaczcie, co działo się dzięki inicjatywom społeczności Szkoły w Chmurze w październiku!

Tekst: Dominika Łabędzka-Groszyk, foto: archiwum zespołu społeczności



## Łódzkie warsztaty kreatywnego pisania

Październik rozpoczął się dla nas wyjątkowo twórczo, bo nutką poezji w Łodzi. Chmurzanie mieli okazję uczestniczyć w warsztatach kreatywnego pisania. Poprowadziła je Patrycja, absolwentka kierunku twórcze pisanie, która pracuje w bibliotece Ferment w Łodzi. Nasi uczniowie eksperymentowali formą i słowem oraz tworzyli własne wiersze i opowiadania. Po sesji pisarskiej, każdy mógł zaprezentować swoje dzieło, podzielić się pomysłami i uzyskać cenne wskazówki do dalszego rozwoju na twórczej drodze. To była świetna szansa na odkrycie osobistego potencjału!



## W Żywej Pracowni

W dobrze już wszystkim znanej, krakowskiej Żywej Pracowni, Chmurzanie rozpoczęli maturalną przygodę! Nauczycielka, Anna Chojowska-Szymańska, poprowadziła kurs przygotowujący do matury z języka polskiego na poziomie rozszerzonym. Podczas zajęć w kameralnym gronie uczniowie dyskutowali na tematy literackie i kulturowe. Co ciekawe, nie było tam miejsca na prezentacje multimedialne. Królowały narzędzia analogowe – papier i pisaki, które w dobie cyfryzacji są bardzo pożądane – jak mówiła Anna. Tegorocznym maturzystom życzymy wytrwałości i owocnych spotkań!



## Spotkanie zespołu społeczności i nauczycieli z młodzieżą

Drugiego października, w Poznaniu, odbył się pierwszy zlot naszej społeczności w nowym sekretariacie Szkoły w Chmurze! Inauguracyjne spotkanie wydarzyło się dzięki zaangażowaniu kilku osób z zespołu nauczycieli. Uczniowie, nauczyciele i osoby z zespołu Chmury integrowali się, rozmawiali i dzielili pomysłami na to, co jeszcze ciekawego mogą razem robić w Poznaniu. Dyskusjom nie było końca, a w ramach podsumowania zorganizowali kasztanowe głosowanie na najfajniejsze inicjatywy, które warto zrealizować!



## Próba generalna i wieczór poetycki w Krakowie



Wyobrażacie sobie uczestniczyć w próbie generalnej koncertu „Visual Concert”? Krakowscy Chmurzanie

już nie muszą! Dzięki inicjatywie Pauliny, chmurowej nauczycielki, uczniowie mieli zaszczyt posłuchać niesamowitego brzmienia muzyki filmowej, granej przez 80-osobową orkiestrę symfoniczną CoOperate Orchestra! Koncert okazał się niezapomnianą podróżą dookoła świata, pełną dźwięku i filmowego obrazu, który był wyświetlany na ekranie panoramicznym. Uczestnicy przeżyli niesamowitą przygodę!



Dziesiąty miesiąc roku obfitował w wydarzenia kulturalne. W ramach Krakowskich Nocy Poezji, nauczyciele z zespołu społeczności Chmury zorganizowali wieczór poetycki. Wspólnie z uczniami, studentami Uniwersytetu Trzeciego Wieku oraz Zarządem Zieleni Miejskiej stworzyli malowniczy, jesienny klimat Tajemniczego Ogrodu, którym na co dzień opiekują się chmurowi licealiści. Były dynie, lampiony i ozdoby zrobione przez katowicką społeczność. Było też dużo książek i poezji oraz muzyki na żywo w wykonaniu uczniów. Jesienne herbatki z suszonymi pomarańczami, ciepłe kocyki i pledy. Czytanie wierszy, malowanie, a przede wszystkim dużo uśmiechów, pogaduszek i integracji! Nawet październikowy chłód nie zdołał osłabić pogodnych nastrojów naszych Chmurzan. A oto kilka zdjęć z tego magicznego wydarzenia.





#### Dom Jogi w Toruniu

W urokliwym Domu Jogi w Toruniu, uczennice Lena i Flora, poprowadziły teatralne improwizacje. Dziewczyny przygotowały warsztaty, podczas których każdy miał okazję sprawdzić się w grze aktorskiej. Chmurnianie odgrywali scenki i uczyli się spontanicznego reagowania na różne sytuacje. Okazało się, że wielu z nich musiało wyjść ze swojej strefy komfortu. Czy było warto? Podobno to cenne doświadczenie pomogło im rozwinąć się nie tylko aktorsko, co po prostu kreatywnie :)



#### Szekspir w Gdańsku

W październiku Chmurnianie zwiedzili Gdański Teatr Szekspirowski. Wycieczka obfitowała w moc atrakcji. Pierwszym punktem programu było zwiedzanie teatru, w którym przewodnicy opowiadali o wyjątkowości tego miejsca. Chmurnianie słuchali o tajemnicach

sceny i kulisach teatru. Następnie odbyły się warsztaty aktorskie, podczas których uczniowie zmierzali się z zadaniami podobnymi do tych, które wykonują zawodowi aktorzy. Była to świetna okazja, aby zobaczyć, jak wiele pracy i umiejętności wymaga zawód aktora.



#### Spacer nad jeziorem i ognisko w Rogoźniku

Społeczność Szkoły w Chmurze spotkać można w wielu zakątkach Polski, a gdzie Chmurnianie, tam chmurowe wydarzenia. W październiku odbyło się, planowane od dłuższego czasu, ognisko w Rogoźniku. Na wydarzenie przyjechały rodziny z okolic Wojkovic, a swojej działki użyczyła chmurowa mama. Oprócz integracji na ognisku, uczniowie, ich rodzeństwo, rodzice, a nawet czworonożni przyjaciele, udali się na jesienny spacer. Jak widzicie, takie społecznościowe spotkania można zorganizować i w mniejszym mieście :)



#### Jesienne wędrówki, ognisko we Wrocławiu i spotkanie w Tarnobrzegu

W październiku rozpoczęła się seria spotkań dla naszej społeczności – Jesienne wędrówki Chmury. To inicjatywa, podczas której uczniowie i ich rodziny mogą się integrować, poznać chmurowy zespół oraz dyrektorów!

Na wrocławskie spotkanie Chmurnianie przygotowali atrakcje takie jak gra terenowa, malowanie toreb czy tworzenie biżuterii. Stół uginał się od przyniesionych przez rodziny pyszności, a ogień trząskał do późnego wieczora.

Wędrówki zawiązały również do Tarnobrzega. Chmurnianie z ekscytacją próbowali kiszonych rzodkiewek, rozmawiali o dzikich roślinach, a gra terenowa dostarczyła im pozytywnej adrenaliny. Wydarzenie powstało dzięki zaangażowaniu społeczności uczniów z Rzeszowa, na czele z Martyną, którzy pokazali, że potrafią zorganizować dosłownie wszystko!

A więcej o samych wędrówkach przeczytacie już wkrótce na [blogu Szkoły w Chmurze](#) :)

To oczywiście nie wszystkie wydarzenia z października, a zaledwie wycinek tego, co dzieje się w naszej chmurowej społeczności. Jeśli i Wy chcecie dołączyć do planowanego spotkania lub zorganizować własne, koniecznie zerknijcie do aplikacji Szkoły w Chmurze czy na szkolne grupy na Facebooku.

Do zobaczenia!



*Nie mam żadnych  
szczególnych uzdolnień.  
Cechuje mnie tylko  
niepohamowana ciekawość.*

**Albert Einstein**

# ciekawość





Fot. archiwum prywatne Ireny Szyl

# Spojrzenie na Warszawę oczami mojej prababci Ireny Szyl

*Czasem warto się zatrzymać i spojrzeć na to, co minęło i zyskać nową perspektywę na otaczający nas świat.*

**Czy kiedykolwiek zaciekało Was, jak kiedyś wyglądała nasza stolica? Ile zmieniło się wraz z upływem czasu. Jaka była moda, w jaki sposób ludzie spędzali wolny czas?**

Zanim nastała era internetu, Warszawa wyglądała zupełnie inaczej. Czy była ładniejsza, czy nie, postaram się dowiedzieć od mojej prababci. To rodowita Warszawianka, która ma 91 lat i mimo swojego wieku, wszystko doskonale pamięta.

**Tekst: Karola N. Kozak**

**Powiedz mi babciu, gdzie dokładnie mieszkałaś, gdy byłaś dzieckiem?**

Zmieniałam mieszkanie, więc najpierw mieszkałam na ulicy Nowogrodzkiej 42, a później na Świętojerskiej.

**A może opowie mi babcia o swojej mamie chrzestnej Irenie Kosmowskiej, u której się babcia wychowała.**

Tak. Wychowywałam się u niej, odkąd pamiętam, była moją matką chrzestną. Znała 6 języków, paru



Fot. archiwum prywatne Ireny Szyl

mnie nauczyła – był to francuski, niemiecki, rosyjski i angielski. Do tej pory pamiętam kilka słów z każdego. Miałyśmy nieduży dom, 6 pokoi. Rodzice rzadko mnie odwiedzali. Dopiero, gdy chrzestną zabrali Niemcy i dozorca mnie nie wpuszczał, to poszłam do rodziców. Miałam wtedy 9 lat i pojawiła się na świecie moja młodsza siostra, Halina.

**Jak wyglądał babci typowy dzień?**

Mój typowy dzień wyglądał tak, że na podwórku grałyśmy albo w piłkę, albo w berka czy klasy. Były jeszcze takie gry z haczykiem i fajerką z kuchni.

Natomiast później, gdy już mieszkałam na Świętojerskiej, na plac Krasieńskich przyjeżdżał pan i wypożyczał nam rowerki.

**Jak lubiłaś spędzać swój wolny czas?**

Swoją wolną czas? Najbardziej lubiłam czytać książki. Przyrodnicze, przygodowe, jakieś opowieści o krajach.

Tata zmuszał mnie do czytania gazet, więc ja od razu strona po stronie czytałam. Oczywiście na głos. Dlatego zawsze ładnie czytałam.

**A jakie formy spędzania czasu były popularne wśród młodzieży?**

No nie było tak żeby tak się młodzież spotykała. Ja nie widziałam. Może byłam za mała jeszcze.

**A po Powstaniu Warszawskim?**

No właściwie to żadnych, żadnych przyjemności nie było, bo pierwsze lata to była bieda. Hmm... Jedynie można było iść do kina, jak był jakiś dobry film. Można było iść, bo to było tanie. Kino kosztowało tyle, co ciastko. Pamiętam, że wolałam iść do kina, niż zjeść ciastko.

**Jakie były filmy?**

To były przeważnie rosyjskie wojenne filmy. Niektóre były dosyć ciekawe. Ale były i takie filmy, które były sprowadzane z zagranicy, np. Królowa Śnieżka. Tylko gdy był amerykański film, to koleżki się ustawiały przed kinem i trudno było dostać bilet, ale jakoś tam człowiek dał sobie radę. Bardzo fajne były wtedy kina w Warszawie.

**A które kina były i gdzie?**

Był Atlantic, Polonia i Moskwa. Później duże instytucje wynajmowały jakąś salę i organizowały projekcje różnych filmów. Ale powstawały już polskie filmy – „Skarb” był jednym z pierwszych. Potem był „Pan Anatol szuka Kapelusza”.



Fot. commons.wikimedia.org

### Babcia zagrała w filmie, tak?

W „Kanale” [Andrzeja Wajdy], tak. Grałam jako statystka z Basią [córką] na rękę, bo potrzebna była kobieta z dzieckiem, która ucieka z powstania. W filmie jest moment, jak ja chcę wejść do kanału, a nie chcą mnie wpuścić. I tak cały miesiąc brałam w tym udział.



### Wyjeżdżała babcia na wakacje?

Nie było kolonii wyjazdowych. Natomiast księża – ponieważ później, po wojnie mieszkaliśmy tu na Mokotowie – w kościele jezuitów, róg Rakowieckiej i Wołoskiej zorganizowali taki pierwszy po wojnie wyjazd dzieci do różnych gospodarstw rolnych. Miałam tak 12/13 lat. Były to pierwsze lata po wojnie.

### Dobrze. A poza tą zorganizowaną kolonią przez księży?

Później, gdy miałam już z 15 lat, to kolonii było już dużo.

### Jak wyglądali kawiarnie?

Warszawa zaczęła po wojnie bardzo intensywnie żyć. Tam, gdzie ulicami można było jeszcze przejść, bo tak to na początku były wszędzie gruzy. Więc powiedzmy najbardziej Marszałkowska się oczyściła i te sklepy, te domy, gdzie góra była zniszczona, a parter jeszcze został, to ten parter wykorzystywali.



A później wszystko wyburzyli i postawili nową Marszałkowską. Plac Konstytucji zupełnie inaczej wyglądał.



Fot. commons.wikimedia.org

### A jak wyglądał?

Po pierwsze, nie było takiego dużego placu, nie było tych kandelabrow, była wąska ulica i przecinały się ulice. Koszykowa i Noakowskiego leciały poprzez ten plac, potem także ulica Piękna. Te ulice się tak zbiegały, a teraz jest tylko Piękna i wielki plac. A Koszykowej już nie ma, bo Koszykowa kończy się przy samym placu. Było wąsko, a ponieważ wyburzali domy, to mogli poszerzyć. Także Marszałkowska zrobiła się szeroka, a tylko w jednym momencie jest wąska. Zmieniło się zupełnie. Zmieniły się również jezdnie, bo jest asfalt, a kiedyś były tak zwane kocie łby, te kamienie, więc był hurgot niesamowity. Nie było środków lokomocji. Były autobusy tam, gdzie nie było tramwajów. Samochodów to było mało, natomiast były taksówki. Woźnice z końmi wjeżdżali wozami, a przez to, że drewniane koła były bez opon i koń był podkutty, więc był hałas jak nie wiem. Jeżeli chodzi o środki lokomocji, to było bardzo ciężko. Wszędzie pieszko się chodziło.

### Co można było zjeść na mieście?

Jedzenia było w bród ze względu na to, że były przeróżne bary, a szczególnie bary mleczne. Były również takie kioski, gdzie sprzedawali piwo i słodczyce, też dużo ich było. Na przykład, gdy chciałeś się napić, to pan stał z takim saturatorem.



Fot. commons.wikimedia.org

### Pamięta babcia jakąś kawiarnię?

Konkretnie to nie umiem Ci powiedzieć, bo ich było bardzo dużo, ale były i kawiarnie, w których można było zobaczyć jakiś występ. W jednej kawiarni na Nowym Świecie, był kabaret Dudek, w którym występował aktor Edward Dziewoński. Jeżeli był kabaret, to potrzebna była karta wstępu, a do tego jeszcze zamawiało się ciasto czy kawę.

### Jakie cukiernie były popularne?

No Blikle był najlepszy na Nowym Świecie. Wtedy właśnie zgrupowały się wszystkie firmy na Krakowskim Przedmieściu i Nowym Świecie, bo tam był największy przepływ ludzi. Nawet dzisiaj, jak pójdziesz, to kawiarnia przy kawiarni.



Fot. commons.wikimedia.org

### A jaka była moda?

Kobiety same sobie radziły. Gdy jedna przyjaciółka dorwała kawałek materiału, to potrafiła sobie uszyć coś ładnego. Bardzo ładnie dziewczyny chodziły ubrane, brały bardzo ładne wzory.

### Skąd brały wzory?

Poszła do kina i zobaczyła, jak ubrana jest aktorka. Wróciła do domu i uszyła sobie. Pod tym względem bardzo sobie radziły.



Fot. archiwum prywatne Ireny Szyl

### A mężczyźni?

Mężczyźni? Oj, tak się mody zmieniały. Bikiniarze byli. A bikiniarz to był ubrany tak – miał buty na grubej podeszwie, krótką marynarkę i spodnie i... włosy ostrzyżone na taki, frędzelek. Nie no, śmiesznie chodzili ubrani. No, ale moda się zmieniała, więc przeróżna była. Przeróżna. Mnie najlepiej podobało się, jak weszły w życie te rozszerzane spodnie.

### Hmm... Dzwony.

Tak, te dzwony to chyba najlepiej, bo bardzo pokazywały figurę, czy to u mężczyzn czy kobiet.

### A włosy?

Włosy to były przeróżne. Przeróżne. Nie było tak jak teraz, że wszystko rozpuszczone, długie włosy były

upięte. Ja to chodziłam różnie uczesana, a to w kok, a to w chałkę. Krótkie włosy również miałam.



Fot. archiwum prywatne Ireny Szyl



#### Jeśli chodzi o ulice Warszawy, to co się zmieniło?

Och, to nie ma porównania co było kiedyś, a co jest teraz. No posłuchaj, czy słyszysz jak u mnie jadą samochody? Przedtem to ja nie mogłam oglądać telewizji, bo tak zagłuszało. Taki stukot przez te kocie łby. A później to była kostka granitowa. Nie wiem co zrobili, ale całą ulicę Woronicza zmienili i całą w granicie była.

No, ale to nie ma porównania. Jest pięknie, jest dużo zieleni. Powiem Ci, że Warszawa jest przepiękna. Dlatego, że ona ma dużo zieleni. Gdzie nie pójdziesz, to skwerek.

#### A kiedy się babci bardziej podobało?

Nie, ja wolę dzisiejszą Warszawę. Wolę dzisiejszą, bo tamta była smutna, a ta jest jakaś taka wesoła. Taka super.

#### A co się zmieniło?

Wiem tylko, że bardzo się zmieniła. Bardzo. Nie

mówiąc już o tym, że samych mostów przybyło wiele, bo przecież nie było tyle. Był Poniatowskiego, Kierbedzia i właściwie to koniec. A teraz mamy i południowy, i północny i kładkę.

Wisła nie była taka. Jako dziecko chodziłam się kąpać nad Wisłę. Była plaża, ale nie taka, jak jest w tej chwili. W tej chwili jest piękna panorama, pięknie rozbudowana. No naprawdę ładnie. Były również te kluby nad Wisłą.

#### Na czym one polegały?

To były kluby, dzięki którym ludzie się zrzeszali i mieli nad Wisłą, powiedzmy, taką przystań, jak gdyby mieli łodzie. Jeżeli byłeś w takim klubie, to mogłaś sobie pływać.

#### A jak się nazywał klub, do którego babcia należała?

Jeden to Łączność, a drugi to Jacht Klub. Później ten pierwszy przenieśli na stronę praską.



Fot. commons.wikimedia.org

Przez te kilkadziesiąt lat Warszawa pięknie się rozwinęła, wręcz zmieniła się nie do poznania. Pojawiło się wiele nowych ulic, placów, mostów..., ale również wiele miejsc zniknęło. Czy ta zmiana jest korzystna, to pewnie okaże się w przyszłości... Lecz pomijając to, zmiany te idealnie obrazuje cytata Danuty Szaflarskiej z „Warszawa lata 40.”:

*Rośnie nowa stolica, co dzień świeże ma lica. Tyle fabryk, tyle domów, tyle kłn.*



Fot. commons.wikimedia.org

# Dystymia

## – depresja wysokofunkcyjna

**Coraz częściej mowa o depresji – jednak nie każdy z nas zna jej siostrę – dystymię. Jak wygląda przebieg tego zaburzenia emocjonalnego? Jak pomóc osobie chorej? Jak często występuje w społeczeństwie?**

**Tekst: Zuzia.Grabowicz**



Fot. canva.com

### Zaburzenie depresyjne

Coraz więcej mówi się o ciężkim epizodzie depresyjnym. Wiadomo, że jego objawy to między innymi izolowanie się, utrata zainteresowań, objawy somatyczne, ciągłe rozdrażnienie, utrata lub zmniejszony apetyt, myśli rezygnacyjne i/lub samobójcze. Gdy objawy te utrzymują się dwa tygodnie i uniemożliwiają normalne funkcjonowanie, są podstawą do zdiagnozowania zaburzenia emocjonalnego – depresji. Rozpoznawalność nowych przypadków depresji w ciągu ostatnich 20 lat wzrosła w Polsce dziesięciokrotnie.

### Jednak jak wygląda to w przypadku dystymii?

Dystymia nazywana jest lżejszą depresją przez to, że jej objawy są mniej nasilone, niż przy silnym zaburzeniu depresyjnym. Jednak chory nadal potrzebuje wsparcia i zrozumienia, ponieważ także zmagają się z trudnościami. Dlatego nazywanie dystymii lżejszą depresją jest bardzo krzywdzące dla osób chorujących na to zaburzenie. Obie choroby są ciężkie dla pacjenta i powodują taką samą ilość cierpienia.

### Czym jest dystymia?

To potocznie zwana depresja wysoko funkcjonująca. Sprawia ona wiele cierpienia, dotyka około 1,6% populacji. W klasyfikacji ICD mieści się w kategorii uporczywych zaburzeń nastroju, a także nazywana jest dystymią.

Objawy kliniczne depresji i dystymii są zbliżone, lecz dystymia jest chorobą o znacznie niższym nasileniu objawów. Aby zdiagnozować dystymię, jej objawy muszą utrzymywać się przez rok w przypadku dzieci i młodzieży lub dwa lata u osób dorosłych.

Osoby chore na dystymię często uważają, że ich objawy są mało poważne. Z tego powodu późno zwracają się o pomoc do specjalisty. Najczęściej dopiero, gdy objawy mają już nasilenie podobne do klasycznej depresji.

### Objawy dystymii

Głównie charakteryzuje się ona: umiarkowanym obniżeniem nastroju, uczuciem przewlekłego zmęczenia oraz brakiem możliwości odczuwania przyjemności

z rzeczy, które wcześniej sprawiały radość – co nie spełnia kryteriów rozpoznania depresji.

Objawy dystymii często są tak sprytnie ukrywane, że przez lata nawet osoby z najbliższego otoczenia nie zauważają problemu. Gdy chory w końcu ujawni chorobę, może zostać to odebrane jako nieprawda. W takich sytuacjach można usłyszeć nawet takie słowa, jak „ale przecież się uśmiechasz”, które na pewno w niczym nie pomogą choremu. Bliscy mogą na początku nie zauważyć problemu, ale na pewno powinni okazać zrozumienie.

### Dlaczego dystymia określana jest jako depresja wysokofunkcyjna?

Dystymia nazywana jest depresją wysoko funkcjonującą, ponieważ pozwala na względnie normalne funkcjonowanie przez wiele lat. Do tego stopnia normalne, że wiele pacjentów uważa tę chorobę za cechę swojej osobowości – na przykład jako wrażliwość, ekstrawersję czy introwersję. Niestety za maską szczęśliwego człowieka i w miarę normalnego funkcjonowania, kryje się realne cierpienie.

### Jak żyje się z dystymią?

Dystymia jest chorobą natury psychicznej, która może dotknąć każdego. Często zmagają się z nią

osoby, które wciąż się uśmiechają i są radosne. Cierpią wewnętrznie. Jak deklarują sami pacjenci – ich interakcje czy uśmiechy to wyuczone, społecznie akceptowane gesty, które pozwalają nie pokazywać im swojego cierpienia. Chorzy pokazują gestami radość, której tak naprawdę nie czują. Dystymię często nazywa się depresją uśmiechu, ponieważ ukrywana jest pod maską radości i energii do życia.

Gdy choroba się nasila, chory może utracić zainteresowanie tym, co wcześniej sprawiało mu radość. Powoli odsuwa się od bliskich, rzadziej uczestniczy w spotkaniach, ma coraz większe problemy z koncentracją, snem oraz podejmowaniem decyzji.

Warto wspomnieć, że przy zaburzeniach emocjonalnych (depresji i dystymii) zrelaksowanie się i chęć wypoczynku są bardzo trudne. Odpoczynek przynosi słabe, krótkotrwałe efekty lub ich brak. Jest to spowodowane obniżoną zdolnością odczuwania przyjemności.

Pacjenci opisując swój stan, mówią o „stawianiu się niewidzialnym” dla otoczenia. Nie odczuwają przyjemności, co sprawia, że nie odczuwają radości. Czują pustkę, niemoc, brak nadziei oraz poczucia sensu czy celu istnienia. Takie uczucia mogą przerodzić się w myśli samobójcze i/lub rezygnacyjne. Taki stan



Fot. canva.com



Fot. canva.com

najczęściej wymaga hospitalizacji. Dlatego, potrzebna jest szybka reakcja rodziny lub przyjaciół.

#### Leczenie

Pacjenci często zwlekają z podjęciem leczenia. Uważają swoje objawy jako mało poważne czy wyimaginowane. Zwlekanie z leczeniem dystymii o charakterze przewlekłym powoduje, że rokowania na są gorsze. Leczenie trwa dłużej niż przy wystąpieniu epizodu depresyjnego. Szacuje się, że około 40% pacjentów chorych na dystymię jest lekoopornych.

Istnieją jednak badania, które wskazują, że połączenie farmakoterapii oraz psychoterapii są skutecznymi metodami, które pomogą żyć bez choroby. Aby uzyskać dobre efekty leczenia, potrzebne jest zaangażowanie. Pacjenci z dystymią często nie mają motywacji do leczenia oraz brakuje im wiary w jego pozytywne efekty.

Dlatego tak ważne jest wsparcie od bliskich. Depresja i dystymia są poważnymi chorobami psychicznymi.

„Stała się na tyle poważnym problemem dla zdrowia publicznego, że w 2018 WHO, do czterech filarów przewlekłych chorób niezakaźnych, które są

**największymi obciążeniami dla zdrowia jako piąty filar dodało zaburzenia psychiczne”.**

Według Światowej Organizacji Zdrowia w 2021 roku zaburzenie depresyjne dotyczyło około 280 milionów dorosłych osób, z których 700 tysięcy rocznie popełniło samobójstwo.

**Zaburzenia depresyjne to poważna choroba. Nie lekceważ objawów, które zauważysz u siebie lub swoich bliskich. Pomagaj lub zgłoś się do specjalisty.**

**Jeśli nie wiesz co robić, zawsze możesz zadzwonić pod numery:**

**116 123**

**– ogólnopolski numer dla osób przeżywających kryzys emocjonalny.**

**116 111**

**– linia wsparcia dla dzieci i młodzieży.**



Fot. canva.com



# Halloween w Hiszpanii

## tradycje i nowe zwyczaje

**Halloween, święto kojarzone głównie z kulturą anglosaską, od lat zyskuje na popularności w Hiszpanii. Choć tradycyjne hiszpańskie obchody Wszystkich Świętych mają inny charakter, wpływ globalnej popkultury spowodował, że 31 października staje się coraz bardziej widocznym dniem w kalendarzu Hiszpanów. Warto przyjrzeć się, jak mieszkańcy Hiszpanii łączą swoje lokalne zwyczaje z nowymi, przeważnie amerykańskimi tradycjami.**

**Tekst: Hanna Wawrzynów**



Fot. canva.com

### Tradycje Wszystkich Świętych w Hiszpanii

Zanim Halloween na dobre zagościło w hiszpańskim kalendarzu, głównym dniem obchodów była uroczystość Wszystkich Świętych, przypadająca na 1 listopada. To święto ma długą tradycję w Hiszpanii i jest czasem refleksji oraz pamięci o zmarłych. W tym dniu Hiszpanie odwiedzają groby swoich bliskich, dekorując je kwiatami, zazwyczaj chryzantemami, które są symbolem tej okazji. Wiele rodzin spędza czas na cmentarzach, bierze udział w specjalnych nabożeństwach oraz organizuje wspólne posiłki, co podkreśla znaczenie więzi rodzinnych.

W niektórych regionach, takich jak Katalonia, istnieje tradycja jedzenia „panallets” – małych ciasteczek z migdałów, orzechów pinii i cukru – które mają swoje korzenie w średniowieczu. W Galicji natomiast odbywają się tzw. „magosto” – święto związane z pieczeniem kasztanów i piciem lokalnego wina.

### Halloween w Hiszpanii – nowe zwyczaje

Mimo że Wszystkich Świętych pozostaje ważnym dniem w Hiszpanii, młodsze pokolenie chętnie przyjmuje rozrywkowy aspekt Halloween. W wielu miastach, szczególnie w większych ośrodkach, takich jak Madryt, Barcelona czy Walencja, można zauważyć, że 31 października staje się dniem pełnym atrakcji w stylu amerykańskim.

Oto kilka nowych zwyczajów, które zyskały popularność w Hiszpanii:

**Przebieranki i imprezy kostiumowe:** Tak jak w USA, hiszpańskie dzieci i młodzież zaczęły chętnie przebierać się za postacie z filmów grozy, wampiry i wiedźmy. Imprezy kostiumowe organizowane są nie tylko w domach, ale także w klubach i barach. Wiele miejsc przygotowuje specjalne dekoracje na Halloween, a imprezy potrafią trwać do białego rana.

**Trick or treat (hiszp. truco o trato):** Zwyczaj chodzenia od drzwi do drzwi i zbierania cukierków staje się coraz bardziej popularny, zwłaszcza w dzielnicach zamieszkałych przez rodziny z dziećmi. Nie jest to jednak tak powszechny zwyczaj, jak w krajach anglosaskich, jednak można go zaobserwować w niektórych miejscach, zwłaszcza na przedmieściach dużych miast.

**Dekoracje:** W hiszpańskich sklepach coraz częściej pojawiają się dynie, sztuczne pajęczyny, maski i inne ozdoby na Halloween. Domy, a także restauracje czy kawiarnie, zaczynają dekorować swoje wnętrza, aby wprowadzić swoich klientów w upiorny nastrój. W większych miastach można zobaczyć specjalne dekoracje na głównych placach i ulicach.



Fot. canva.com

**Parki rozrywki i specjalne wydarzenia:** Wiele parków rozrywki, takich jak PortAventura pod Barceloną czy Parque Warner w Madrycie, organizuje specjalne wydarzenia z okazji Halloween, oferuje mroźące krew w żyłach atrakcje, labirynty strachu i pokazy

teatralne. Te wydarzenia przyciągają tłumy zarówno lokalnych mieszkańców, jak i turystów.

**Filmy grozy:** Hiszpańska kinematografia ma długą tradycję horrorów, a na Halloween kina często oferują specjalne seanse klasycznych filmów grozy. Oprócz tego, na platformach streamingowych wzrasta popularność horrorów i thrillerów, które Hiszpanie chętnie oglądają w ten wieczór.

### Połączenie tradycji z nowoczesnością

Hiszpania, jak wiele krajów, znalazła sposób na połączenie swojej bogatej kultury z nowoczesnymi wpływami. Halloween jest tutaj obchodzone głównie w miastach i wśród młodszych osób, podczas gdy w mniejszych miejscowościach i starszym pokoleniu wciąż dominują tradycje związane z Wszystkimi Świętymi.

Ciekawym zjawiskiem jest także to, jak hiszpańskie szkoły i media starają się uczyć na temat różnorodnych tradycji związanych z Halloween, tłumacząc dzieciom znaczenie obu świąt. Wiele Hiszpanów traktuje Halloween jako dodatkową okazję do zabawy, a jednocześnie zachowuje szacunek do swojego dziedzictwa kulturowego.

### Podsumowanie

Halloween w Hiszpanii to fascynujący przykład, jak lokalne tradycje mogą ewoluować pod wpływem globalizacji. Choć jest to stosunkowo nowe święto, szczególnie w porównaniu z długą historią obchodów Wszystkich Świętych, zyskuje coraz większą popularność, szczególnie wśród młodszych pokoleń. Hiszpania doskonale pokazuje, że różnorodność kulturowa może być okazją do wzbogacenia i urozmaicenia tradycji, jednocześnie zachowując ich wyjątkowy, lokalny charakter.



Fot. canva.com

# Citybreak w Wiedniu

**Wiedeń, miasto pełne historycznych skarbów, wyjątkowej architektury i zielonych parków, można odkrywać na wiele sposobów – spacerując wzdłuż szerokich bulwarów, zanurzając się w cieniu monumentalnych katedr, czy relaksując w klimatycznych parkach.**

Tekst i zdjęcia: Zuzanna Rodzik



Moja trasa, choć była spontaniczna, okazała się pełną różnorodnych wrażeń. Podczas letniego upału, gdy termometr wskazywał ponad 30 stopni, zwiedzanie stało się nie lada wyzwaniem, ale było równocześnie wyjątkową okazją, by lepiej poznać to niezwykle miasto.

Swoją trasę rozpoczęłam na Karlsplatz. Zachwyciła mnie monumentalna Karlskirche. Ta barokowa świątynia z imponującą kopułą i stawem, w którym odbijała się jej fasada jest jednym z najbardziej charakterystycznych punktów Wiednia. W pobliskim parku, siedząc na ławce, mogłam jednocześnie odetchnąć chwilę od upału i podziwiać jej piękno. To miejsce zachwyca architekturą i emanuje wiedeńskim klimatem.

Następnie poszłam na Stephansplatz. Tam moją uwagę przyciągnęła imponująca Katedra św. Szczepana. Gotycka budowla z kolorowym dachem i wysoką wieżą to jeden z symboli miasta. W cieniu katedry mogłam schronić się przed słońcem i przyjrzeć się z bliska architektonicznym detalom. Stephansdom jest jednym z najważniejszych



miejsz Wiednia. W upalny dzień jego chłodne wnętrze okazało się wybawieniem.

Kolejnym punktem na mojej trasie była kolejna katedra – Votivkirche, która stoi przy Sigmund-Freud-Park. W tym parku, pełnym zieleni, znalazłam chwilę na odpoczynek. To miejsce związane z Freudem i wiedeńską historią. Spacerując po parku, mogłam poczuć wyjątkowy klimat tego zakątka miasta.

Mój kolejny przystanek to Josefplatz – jedno z najbardziej eleganckich miejsc w Wiedniu, otoczone klasycznymi budynkami i posągami. To tutaj znajduje się Austriacka Biblioteka Narodowa, a cały plac emanuje wiedeńskim splendorem. Przechodząc obok monumentalnego Hofburga, dawnej rezydencji Habsburgów, mogłam poczuć atmosferę cesarskiego Wiednia. Hofburg imponuje swoją architekturą i przypomina o czasach, gdy był centrum władzy cesarskiej. W cieniu tych majestatycznych budowli mogłam podziwiać piękno cesarskiej architektury.

Krótką wizytę na Helmut-Zilk-Platz była kolejną okazją do odpoczynku w cieniu –

szczególnie potrzebnego w tak gorący dzień. Plac ten, mniej znany turystom, okazał się oazą spokoju w sercu miasta i miejscem na złapanie oddechu przed dalszą drogą.

Stadtpark to jedno z najpiękniejszych zielonych miejsc w Wiedniu. Spacerowałam tu po malowniczych alejkach, podziwiałam słynny pomnik Johanna Straussa i szukałam cienia pod rozłożystymi drzewami. To miejsce stanowiło miły kontrast do monumentalnych zabytków, które mijałam wcześniej i pozwoliło mi się zrelaksować w bardziej swobodnej, naturalnej atmosferze.

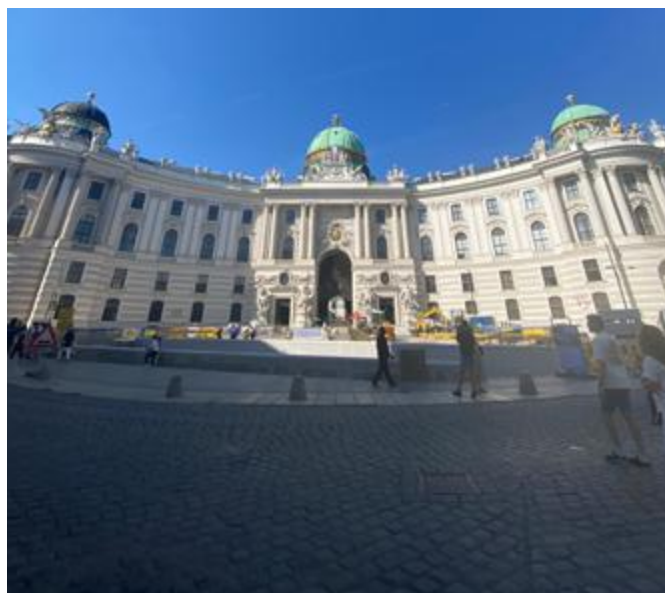
Potem ruszyłam w stronę Belwederu – barokowego pałacu otoczonego przepięknymi ogrodami. Jego symetryczne fasady i kunsztownie urządzone wnętrza, to prawdziwe dzieła sztuki. W cieniu pałacu mogłam poczuć, jak przeszłość współgra z teraźniejszością. Nawet w letnim upale Belweder zachwycał majestatem.

Z Belwederu udałam się na Schwarzenbergplatz z jego imponującym



pomnikiem, a następnie do Hundertwasserhaus. Ta niezwykła, pełna kolorów budowla wprowadziła mnie w zupełnie inną estetykę – pełną organicznych kształtów i zieleni, co stanowiło fascynujący kontrast do klasycznej architektury Wiednia. Hundertwasserhaus to prawdziwa uczta dla oka, pokazująca, jak różnorodne może być oblicze Wiednia. Po tak intensywnej trasie i przy ponad 30-stopniowym upale, każdy krok wymagał sporego wysiłku, ale pozwolił mi odkryć Wiedeń z wielu stron. Spacerując 33 km przez miasto, zobaczyłam jedno z najważniejszych jego miejsc i poczułam wyjątkowy klimat tego miasta – od eleganckich placów, przez zielone parki, po awangardową architekturę.

To niezwykle doświadczenie pozostanie ze mną na długo – Wiedeń naprawdę fascynuje i nieustannie zaprasza do odkrywania jego piękna na nowo.



# Wilno w kilka godzin

**Wilno jest urokliwe i pełne historycznych zakątków. To miejsce, w którym można zanurzyć się w atmosferze przeszłości, a jednocześnie doświadczyć nowoczesnego ducha miasta. Choć kilka godzin to zbyt mało, aby w pełni odkryć litewską stolicę, krótka wycieczka pozwala zobaczyć jej najważniejsze atrakcje. A tak wyglądała moja wędrówka po Wilnie, która rozpoczęła się na Starym Mieście, a zakończyła w Nowym Mieście.**

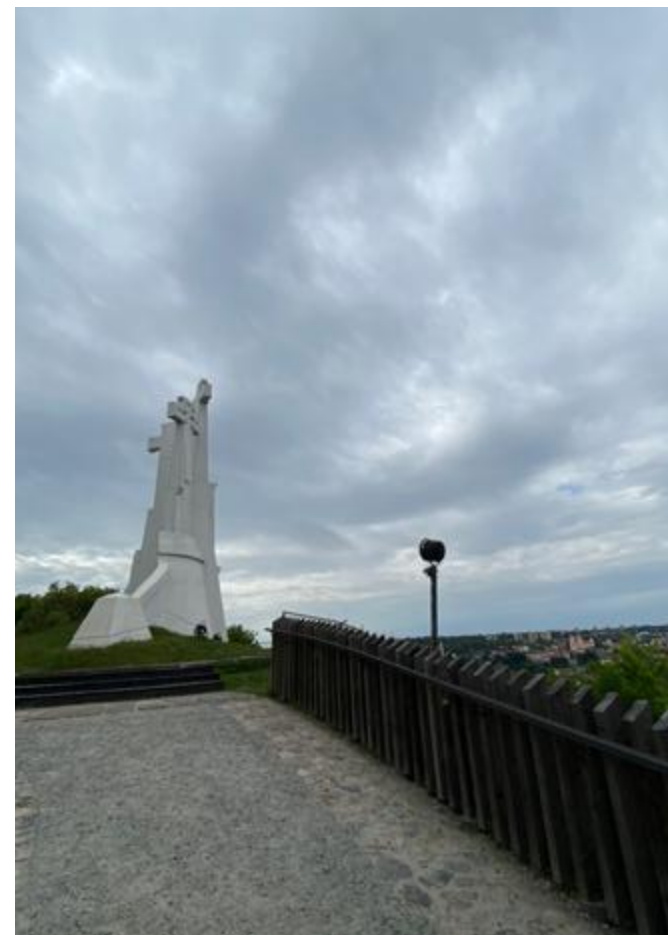
**Tekst i zdjęcia: Zuzanna Rodzik**

Swoją podróż rozpoczęłam na Starym Mieście, które jest jednym z największych i najlepiej zachowanych średniowiecznych kompleksów miejskich w Europie Wschodniej. Wąskie, brukowane uliczki i kolorowe kamienice tworzą wyjątkową atmosferę, a liczne kawiarnie i restauracje zapraszają na chwilę wytchnienia. Stare Miasto to labirynt pełen historycznych budowli, w których przeszłość spotyka się z teraźniejszością.



Po krótkim spacerze przez Starym Mieście udałam się w kierunku słynnej baszty Giedymina. Ta wieża, część dawnego zamku, góruje nad Wilnem i jest jednym z symboli miasta. Z jej szczytu można podziwiać piękną panoramę stolicy – rozpościerający się widok na miasto jest naprawdę imponujący, zwłaszcza przy dobrej pogodzie. Baszta Giedymina przypomina o bogatej historii Litwy i znaczeniu Wilna jako historycznego centrum.

Następnie udałam się do miejsca znanego jako Trzy Krzyże. Jest to pomnik, który symbolizuje męczeństwo franciszkanów i jednocześnie stał się symbolem litewskiej tożsamości narodowej. Położony na wzgórzu, pomnik oprócz chwili refleksji, daje także wspaniały widok na Wilno. W cieniu Trzech Krzyży, poczułam wyjątkowy klimat tego miejsca pamięci i punktu widokowego zarazem. Kolejnym przystankiem na mojej trasie był pomnik



Adama Mickiewicza, którego obecność w Wilnie jest istotnym elementem kulturowego dziedzictwa miasta. Po chwili zadumy przy pomniku ruszyłam dalej i przeszłam przez Plac Ratuszowy, który stanowi centrum historyczne miasta, pełne elegancji kamienic i tętniących życiem kawiarni. Zobaczyłam również dom, w którym przez pewien czas



mieszkał Mickiewicz – miejsce, które przywołuje wspomnienia o jego twórczości i związkach z Wilnem.

Dalej, natknęłam się na Ukrainos Skveras (Skwer Ukraiński) – miejsce, które symbolizuje przyjaźń i solidarność między Litwą a Ukrainą. W obliczu współczesnych wydarzeń to miejsce ma szczególnie wydźwięk i jest wyrazem wzajemnego wsparcia obu narodów.

Dotarłam do nietypowego portalu – instalacji, która jest symbolicznym połączeniem między Litwą a Polską. Ten portal to artystyczna konstrukcja, która w wyjątkowy sposób przypomina o bliskich więziach łączących oba kraje i ich historię. To była ciekawa niespodzianka na mojej trasie, wywołała moją refleksję nad wspólnym dziedzictwem. Potem przeszłam obok bastei muru obronnego, pozostałości dawnych fortyfikacji miasta. Basteja jest częścią murów, które niegdyś otaczały Wilno i chroniły je przed najazdami. Ta średniowieczna konstrukcja to świadectwo dawnej potęgi obronnej miasta i wspaniały przykład gotyckiej architektury, która przetrwała wieki.

Swoją trasę zakończyłam na Nowym Mieście. To tutaj widać, jak Wilno zmienia się i rozwija, przyciąga inwestycje i oferuje nowoczesną architekturę oraz przestrzeń dla biznesu i kultury. Nowe Miasto stanowi kontrast do historycznych dzielnic – tutaj dominują nowoczesne budynki, galerie handlowe i kawiarnie o współczesnym charakterze. Zakończyłam moją wycieczkę, patrząc na nowoczesne Wilno, które łączy tradycję z przyszłością. Kilka godzin spędzonych w Wilnie pozwoliło mi zobaczyć miasto – od zabytkowych miejsc i symboli narodowych, przez urokliwe skwery i pomniki, aż po nowoczesne oblicze stolicy. Wilno to miejsce pełne kontrastów, gdzie historia łączy się z nowością, a każda ulica ma coś do opowiedzenia.



# System operacyjny stresu

Stres coraz częściej towarzyszy nam w codziennym życiu. Wiele z nas próbuje się go pozbyć, nie próbując poznać jego mechanizmu. Poznajmy naszego wroga, zanim spróbujemy go pokonać.

Tekst: Małgorzata Lipska



Fot. canva.com

## Czym jest stres?

Stres jest naturalną reakcją obronną organizmu. Pojawia się w chwili bezpośredniego zagrożenia, mobilizuje organizm do działania – nazywamy go stresem krótkotrwałym. Wyostcza zmysły i polepsza zdolność myślenia. Niestety w dzisiejszych czasach coraz mniej doświadczamy takiego stanu, ze względu na względnie bezpieczne warunki życia. Pojawił się za to drugi rodzaj stresu zwany stresem długotrwałym, kojarzony ze stałym napięciem i lękiem. Działa odwrotnie niż jego krótkotrwały odpowiednik i upośledza umiejętność podejmowania decyzji.

## Mechanizm stresu

Stres wywoływany jest przez silne emocje. Co ciekawe nie ma znaczenia, czy ta emocja jest dobra czy zła. Stres, który pochodzi z ekscytacji i euforii ma taki sam mechanizm, jak ten ze smutku czy lęku. Część mózgu odpowiadającą za kontrolowanie emocji nazywamy ciałem migdałowatym. To właśnie ono w chwili ekstremalnych doświadczeń wysyła sygnał, pobudza część mózgu nazywaną podwzgórzem i powoduje wystąpie-

nie reakcji stresowej. Co więcej to właśnie ciało migdałowate i podwzgórze wydzielają charakterystyczny dla stresu hormon CRH.

Na szczęście mózg ma systemy, które pozwalają złagodzić sytuacje stresowe. Jednym z nich jest hipokamp, który odpowiada między innymi za pamięć i orientację w terenie. Jeśli znajdujemy się w znajomym miejscu ze znajomymi ludźmi, reakcja stresowa będzie łagodniejsza. Podobna sytuacja ma miejsce, jeśli podświadomie wiemy, jak nużący nas problem rozwiązać. Za to będzie odpowiadać kora przedczołowa, która zajmuje się przewidywaniem konsekwencji i podejmowaniem decyzji. Co ważne celowe próby tłumaczenia sobie sytuacji nie przyniosą takich skutków, jak te podświadome. Może ona wysłać sygnał uspokajający, kiedy zdajemy sobie sprawę (podświadomie), że dana sytuacja jest chwilowa, a co za tym idzie, że zaraz minie. Sygnał z kory przedczołowej poprzez hipokamp dociera do ciała migdałowatego, które reguluje wtedy wydzielanie hormonów stresowych przed podwzgórzem i zmniejsza tym samym natężenie reakcji stresowej.



Fot. canva.com

## Skutki długotrwałego stresu

Podczas reakcji stresowej wydzielają się dużo hormonów oraz neuroprzekaźników. Każdy z nich ma pomóc na skupieniu się na problemie, aby go rozwiązać. Problem pojawia się, kiedy taka sytuacja trwa długo. Pojawia się wtedy szereg zmian w mózgu, które mają swoje konsekwencje w zachowaniu człowieka objętego stresem.

W hipokampie zaburzone jest działanie glutaminianu – neuroprzekaźnika, który odpowiada za proces zapamiętywania oraz tworzenie neuroplastyczności. Kiedy trwa to krótko, następuje stymulacja jednego z hormonów stresowych. Jednak, kiedy trwa dłużej niż powinno, można zaobserwować degenerację neuronów w hipokampie, co przekłada się na kłopoty z pamięcią, orientacją w terenie oraz uczeniem się.

Stres zaburza również działanie neuroprzekaźników kojarzonych z dobrym nastrojem, takich jak serotonina czy dopamina. Zaburzona praca tych neuroprzekaźników może prowadzić do zmniejszenia wyczulenia synaps na te związki, a to z kolei może sprawić, że ilość serotoniny będzie niewystarczająca do tego, aby pokryć zapotrzebowanie neuronów. Zaburzenia w odbieraniu oraz wydzielaniu dopaminy mogą prowadzić do przyszłych problemów w reakcjach stresowych. Zazwyczaj powodują zwiększenie wrażliwości.

Wysokie stężenie CRH, jednego z głównych hormonów stresu powoduje typowe objawy stresowe, takie jak podwyższone ciśnienie, obniżony apetyt czy zaburze-

nia snu. Gdy trwa krótko pozwala zachować czujność i skupienie na problemie, jednak, kiedy trwa dłużej, prowadzi do bezsenności, zaburzeń odżywiania czy problemów z nadciśnieniem.

Jak widać nie można jednoznacznie stwierdzić, czy stres jest złym, które trzeba wykluczyć. Bardzo często pomaga on nam w codziennych sytuacjach, takich jak wystąpienia publiczne. Staje się naszym wrogiem dopiero wtedy, kiedy trwa długo i uniemożliwia nam normalne funkcjonowanie. Jednak zamiast niwelowania wszelkich sytuacji stresowych z naszego życia, warto skupić się na przyczynie, która wywołuje u nas taki stan. A następnie, nie zabierać sobie możliwości i rozwiązać dany problem. Celem powinno być zniwelowanie stresu długotrwałego, a nie tego, który nam pomaga.

## Źródła:

Berretta, Sabina. „Cortico-amygdala circuits: role in the conditioned stress response.” *Stress* 8.4 (2005): 221-232.

Heuser, Isabella, and Claas-Hinrich Lammers. „Stress and the brain.” *Neurobiology of aging* 24 (2003): S69-S76.

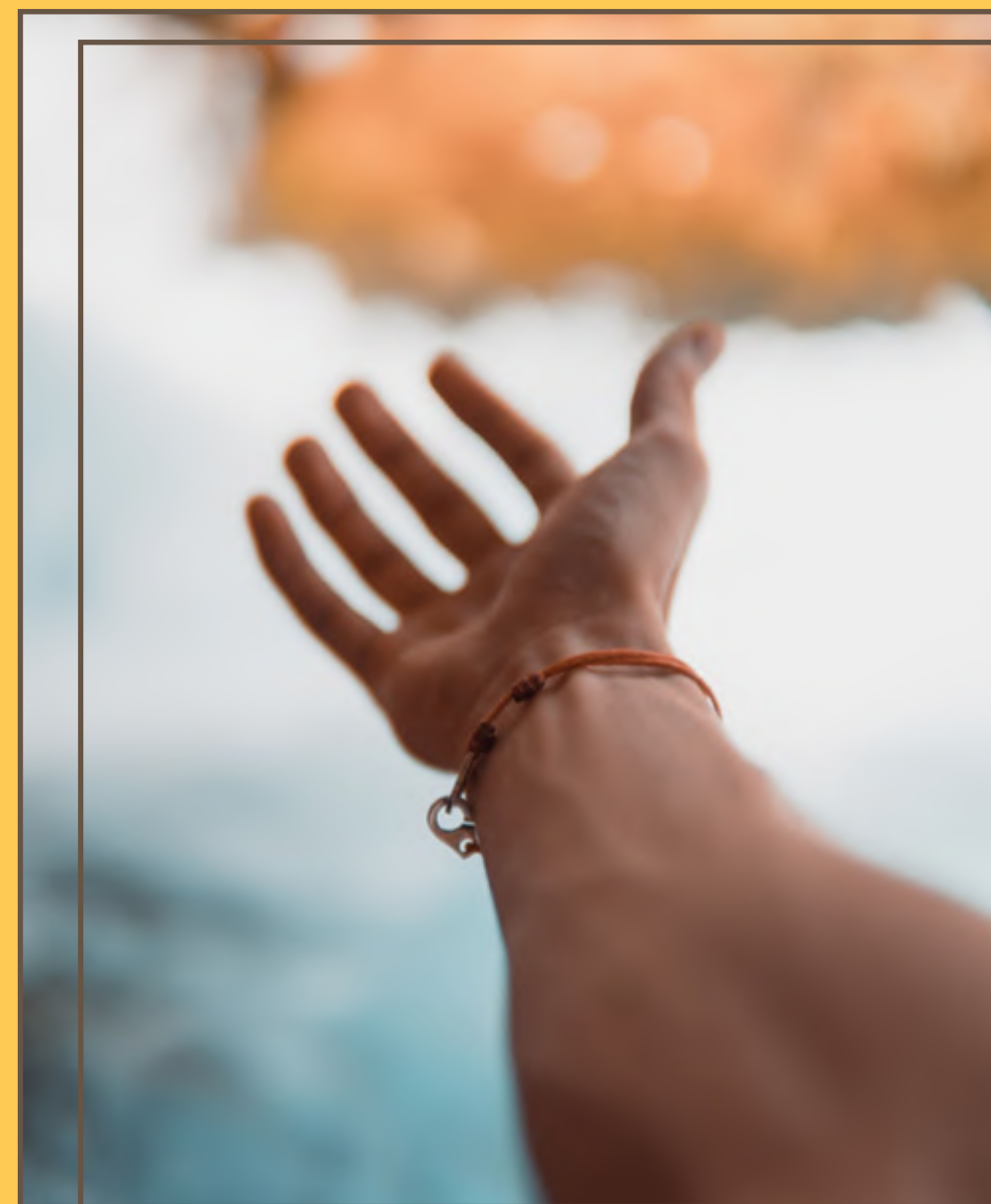
Doewes, Rumi Iqbal, Lekshmi Gangadhar, and Saranyadevi Subburaj. „An overview on stress neurobiology: Fundamental concepts and its consequences.” *Neuroscience Informatics* 1.3 (2021): 100011.



*Nikt nie jest dziełem wyłącznie samego siebie. Na to, kim jesteśmy i czegośmy dokonali, składa się suma światła i suma cieni, którymi obdarzali nas wszyscy ludzie, przesuwający się przez naszą drogę.*

**Małgorzata Musierowicz**

**wpływ**



# Pani minister, ministra czy ministerka? Feminatywy jako ewolucja języka

**W ostatnich latach dyskusja na temat języka w kontekście równości płci, nabiera nowego wymiaru. Zmiany ról społecznych kobiet i mężczyzn, wpływają nie tylko na prawo i kulturę, ale również na sposób, w jaki opisujemy rzeczywistość.**

**Tekst: Olga Wietek**



Jednym z najbardziej kontrowersyjnych tematów stały się żeńskie formy nazw zawodów, czyli tzw. feminatywy. Dla jednych są one naturalnym krokiem w stronę językowej równości, dla innych stanowią wyraz zbytnej zmiany lub odejścia od tradycji. Czy feminatywy faktycznie są potrzebne? A może odbierane są jako mniej prestiżowe niż ich męskie odpowiedniki?

## Dyskusja o końcówce języka rodzaju żeńskiego

Wiadomo, że przeszliśmy długą drogę w kierunku emancypacji kobiet, lecz nie dotarliśmy do jej końca. Wciąż spotykamy się z mizoginią kulturową. Niestosowne komentarze i brak szacunku dotyczą kobiety codziennie, co wynika oczywiście z patriarchalnego systemu, który dominował przez wiele pokoleń. Jest on również widoczny w naszym języku, co nie dziwi, gdyż język odzwierciedla kulturę. Dlatego naturalne jest, że zmiany kulturowe w zakresie praw kobiet znajdują swoje odzwierciedlenie także

w języku. Jednak zmiany zawsze będą wzbudzać kontrowersje i przyczyniać się do powstawania nowych pytań i dyskusji.

Jako Polacy jesteśmy przywiązani do tradycji i z trudem przyjmujemy zmiany. Chociaż formy żeńskie istnieją w naszym języku od stuleci, problemem są formy żeńskie zawodów, w których kobiety pojawiły się dopiero niedawno lub w których stanowią mniejszość. Nie mamy problemu z żeńską odmianą zawodu, gdy ten jest zdominowany przez kobiety. Pielęgniarka, nauczycielka, kosmetyczka czy fryzjerka brzmią naturalnie i poprawnie.

Istnieje jednak pewien haczyk w używaniu feminatywów, gdyż istnieje rozstrzał co do tworzenia form żeńskich od zawodów, stąd druga część tytułowego pytania; ministra czy ministerka? Nie ma nic złego w używaniu żadnej z tej form, lecz przy tworzeniu nowych słów musimy wziąć

pod uwagę te już istniejące. Jeśli używamy form takich jak dyrektorka czy profesorka, analogicznym określeniem jest ministerka. Lecz tak naprawdę sprowadza się to do preferencji każdej kobiety i tego jak ona chce być nazywana. Podważanie takich decyzji jest jednak często spotykane, lecz z czego to wynika?

Musimy pamiętać o opresjach, jakich doświadczały kobiety. Nawet jeśli dziś wydaje się logiczne, że kobieta jest na równi z mężczyzną, jeszcze niedawno kobiety nie były tak traktowane w żadnym aspekcie życia. To właśnie jest widoczne w naszym języku. Czy wyobrażacie sobie nazwać mężczyznę żeńskim tytułem? Widząc mężczyznę ze stetoskopem i w białym fartuchu, raczej nie nazwiemy go „lekarzką”, ale kobietę nazywamy „lekarzem”. Nie twierdzę, że używając męskich tytułów w odniesieniu do kobiet, chcemy je umniejszyć, lecz takie sytuacje wynikają z patriarchalnej kultury.



Miesiąc po wyborach w 2023 roku usłyszałam od pana w średnim wieku, że jest przeciwnikiem feminatywów. Miał na myśli używanie słowa ministra, lecz po dalszej rozmowie okazało się, że nie chce używać również słów takich jak lekarza, chirurgka czy architektka. Co ciekawe, nasz przeciwnik feminatywów nie miał problemu nazwać kobietę, która podała mu talerz kelnerką. Mogłabym się założyć, że do nauczycielki czy pielęgniarki również się nie przyczepia. Przykład tego pana, jak się później dowiedziałam, jest tylko jednym z wielu. Pojawiło się w mojej głowie pytanie: skąd ta niechęć do tylko niektórych form żeńskich? Może po prostu nie jesteśmy do nich przyzwyczajeni? Czy to

powinno prowadzić do dyskusji o samej zasadności istnienia tych słów?

Pojawia się zatem kolejne pytanie: czy formy żeńskie postrzegamy jako gorsze?

## Prestiż rodzaju męskiego

Pomyślałam: tak, formy żeńskie, szczególnie w kontekście zawodów, są postrzegane jako gorsze. Widać to zwłaszcza u kobiet na wyższych stanowiskach, które nie życzą sobie być nazywane w formie żeńskiej, ponieważ kojarzą ją z niższym wykształceniem, mniejszymi kompetencjami i brakiem profesjonalizmu. Na przykład, słysząc „pani profesor”, mamy w głowie obraz poważnej, wysoko wykształconej kobiety. Jednak słysząc „pani profesorka”, nasz mózg podświadomie daje jej niższą rangę.



Były to tylko moje przypuszczenia, ale okazuje się, że lingwistyka potwierdza moje obserwacje. Na stronie PWN można znaleźć wpis, który dokładnie opisuje to, co chcę tu przekazać. Kobiety na wysokich stanowiskach pojawiły się stosunkowo niedawno, odczuwają potrzebę porównania się do mężczyzn, poprzez używanie tych samych form językowych. Jeśli chcemy być traktowane na równi, musimy używać tych samych określeń.

Rozwiązanie tego problemu sprowadza się do jednego; respektowania decyzji kobiet do tego, jak chcą być nazywane. Pani minister, ministra, ministerka – to wszystko dopuszczalne formy (choć nie znajdziemy ich jeszcze w żadnym oficjalnym słowniku języka polskiego), które zakorzeniają się w naszym języku, są godne poszanowania.

Mając na uwadze historię, same podejmujemy decyzje o swoich tytułach.



*Po pierwsze – kochaj  
siebie, a wszystko inne się  
ułoży. Naprawdę musisz  
kochać siebie, by zrobić  
cokolwiek na tym świecie.*

**Lucille Ball**

**rozwój**



# Jesień i zima bez smutku

## – jak uniknąć pogorszenia nastroju?

**Jak utrzymać pozytywne nastawienie i energię, gdy za oknem robi się szaro i zimno? W jaki sposób zadbać wtedy o swoje zdrowie psychiczne oraz o siebie? Dowiedz się, jak radzić sobie z jesienną chandrą i stawić czoła swojemu osłabionemu nastrojowi!**

**Tekst: Katarzyna Grzenda**



Fot. canva.com

W sezonie zimowo-jesiennym możemy odczuwać częste przygnębienie bądź uczucie pustki, które może utrzymywać się przez większość dnia. Nie mamy wtedy chęci wykonywać codziennych czynności, czy też poświęcać czasu na nasze zainteresowania, które sprawiały nam przyjemność. Jeśli do tego potrzebujemy dłuższego snu, po którym i tak czujemy się zmęczeni, jest to SAD, czyli Sezonowe Zaburzenie Afektywne. To jedna z form depresji, która pojawia się sezonowo, zazwyczaj w okresie jesienno-zimowym.

### Jak rozpoznać SAD we wczesnym etapie?

Rozpoznanie sezonowego zaburzenia afektywnego we wczesnym etapie, jest kluczowe do uzyskania skutecznego leczenia i poprawy naszego samopoczucia oraz stabilizacji emocji. Gdy zauważysz początkowe objawy nie lekceważ ich! Zwróć uwagę czy poniższe objawy mają u Ciebie tendencje do powracania co roku oraz ile trwają.

Najczęstszymi objawami są:

- Uczucie smutku i przygnębienia.

- Potrzeba dłuższego snu oraz problemy ze wstawaniem.
- Drażliwość i dekoncentracja.
- Zmiany w apetycie.
- Utrata przyjemności z zainteresowań, które wcześniej sprawiały przyjemność.
- Izolacja społeczna.

### Jakie są przyczyny SAD?

Istnieje kilka czynników, które mogą się przyczynić do powstania sezonowego zaburzenia afektywnego:

- ➔ Zmniejszona ekspozycja na światło. Podczas okresu jesienno-zimowego dni stają się krótsze. To oznacza zmniejszoną ilość ekspozycji na słońce (witamina D) oraz zaburzenie rytmu dobowego, co wpływa na sen, nastrój oraz zmiany w poziomie naszych neuroprzekaźników. W czasie słonecznych dni ludzie mają naturalnie wyższy poziom serotoniny. To ona wpływa na nasz nastrój, a jej niedobór może prowadzić do objawów depresji. Odwrotnie jest z melatoniną – podczas

mniej słonecznych miesięcy produkuje się w większych ilościach, co prowadzi do uczucia senności oraz zmęczenia.

➔ Wysoki poziom stresu, zmiany życiowe czy problemy w relacjach. Brak spędzania czasu na świeżym powietrzu oraz brak aktywności fizycznej czy zmiana diety.

➔ Wcześniejsze stany depresji. Dotyczy to zarówno nas, jak i osób z naszego najbliższego otoczenia. Cierpiący na depresję są bardziej podatni na SAD (dziedziczenie czynników biologicznych i genetycznych).

### Jak sobie radzić?

Radzenie sobie z Sezonowym Zaburzeniem Afektywnym jest trudne, ale możliwe! Wymaga połączenia różnych strategii oraz cierpliwości :) Oto moje rady na ten trudny czas:

✓ Zadbaj o swój sen i staraj się trzymać harmonogramu. Godzinę przed snem odłóż telefon czy tablet i wyłącz telewizor (niebieskie światło wpływa na sen i zmienia wykorzystywanie melatoniny). Sięgnij po książkę, krzyżówkę czy wykreślanek – to najlepsze zamienniki. Możesz również rysować lub kolorować, to pomaga w wyciszeniu mózgu.

✓ Zaplanuj swój dzień. Zapisz to, co chcesz zrobić. Jakie masz cele na dany dzień. Pomyśl, czy chcesz posprzątać, ile czasu będziesz się uczyć, na jakie jedzenie masz ochotę oraz ile kroków chcesz zrobić. Pamiętaj, aby plan był możliwy do wykonania i bezstresowy.

✓ Pamiętaj o aktywności fizycznej – jest kluczowa. Spacer, joga czy ćwiczenia w domu, poprawią Ci humor! Gdy ćwiczysz twój mózg wydziela endorfiny. Na początku może Ci się to wydawać trudne i żmudne, ale nie poddawaj się!

✓ Zadbaj o swój pokój. Posprzątany pokój poprawi koncentrację. Gdy posprzątasz, możesz poczuć satysfakcję ze swojej produktywności.

✓ Spędź czas na zewnątrz. Staraj się codziennie wychodzić na spacer. Zwiększy to ekspozycję twojego organizmu na światło. Przyjemnymi miejscami na spacer są park lub las. Przebywanie w naturze znacząco zmniejsza poziom kortyzolu (hormonu stresu).

✓ Rozmawiaj ze swoimi bliskimi na temat stanu zdrowia i nie tylko. Jeśli masz taką możliwość spędzaj czas z przyjaciółmi na świeżym powietrzu. Jeśli nie masz w pobliżu znajomych, rozmawiaj z nimi w internecie, najlepiej z wykorzystaniem wideo połączenia, aby nie tylko pisać, ale również się zobaczyć i usłyszeć.

✓ Spróbuj medytować. Jeżeli dopiero zaczynasz, wypróbuj medytację z przewodnikiem – nagrania



Fot. canva.com

głosowe, które krok po kroku wyjaśnią Ci co po kolei robić.

Możesz wypróbować – mindfulness (polega na skupieniu się tu i teraz i obserwowaniu myśli i emocji) lub jedną z technik oddechowych. Skupienie się na swoim oddechu pomaga wyciszyć umysł. (Możesz skorzystać z naszego artykułu, na kolejnej stronie. W tym i poprzednim numerze opisujemy dokładnie, dwie techniki oddechowe).

✓ Jeśli lubisz gotować, wypróbuj jesiennie oraz zimowe przepisy. Upiecz cynamonki, pierniki lub przygotuj coś, czego jeszcze nigdy nie robiłeś/robiłaś (polecamy przepis z tego numeru).

✓ Zadbaj o chwilę relaksu tylko dla siebie. Zaparz swoją ulubioną herbatę lub inny ulubiony napój, przygotuj przekąski, zapal świeczki lub lampki i włącz swój ulubiony film, serial lub muzykę do ulubionej lektury.

Jeśli nie dajesz sobie rady, udaj się do psychologa lub zadzwoń na numer **800 70 2222** (bezpłatny numer telefonu zaufania, czynny całą dobę). Nie wstydź się prosić o pomoc, twój stan zdrowia psychicznego jest bardzo ważny.

Nieleczone Zaburzenie Afektywne Sezonowe może prowadzić do długotrwałej depresji. Konsekwencje mogą być nie tylko psychiczne, ale i fizyczne. Gdy zauważysz wcześniejsze objawy SAD zacznij działać. Pamiętaj, że każdy z nas jest na nie narażony.



## Technika oddechowa 3, 6, 9 vs. oddychanie pudełkowe

### – porównanie dwóch metod relaksu i koncentracji

W poprzednim numerze magazynu przyjrzelśmy się technice oddychania pudełkowego, znanej jako „box breathing”, która pomaga w redukcji stresu i poprawie koncentracji. Dziś chcę wam zaprezentować inną skuteczną technikę oddechową – 3, 6, 9. Choć obie metody mają na celu poprawę zdrowia psychicznego i fizycznego, różnią się one w sposobie wykonywania oraz korzyściami, jakie dają.

Tekst: Hanna Wawrzynów



Fot. canva.com

#### Czym jest technika oddechowa 3, 6, 9?

Technika oddechowa 3, 6, 9 polega na kontrolowaniu oddechu poprzez różne długości wdechów, zatrzymania oddechu i wydechów. W tej metodzie cykl oddychania składa się z trzech etapów, które trwają odpowiednio 3, 6 i 9 sekund.

#### Tak, wygląda w praktyce:

1. **Wdech przez 3 sekundy** – wdychamy powietrze spokojnie przez nos, liczymy do trzech.
2. **Zatrzymanie oddechu przez 6 sekund** – po wdechu zatrzymujemy powietrze w płucach przez sześć sekund, koncentrujemy się na poczuciu spokoju.
3. **Wydech przez 9 sekund** – powoli wydychamy powietrze przez usta, liczymy do dziewięciu,

staramy się, aby wydech był długi i kontrolowany. Cały cykl powtarzamy przez kilka minut. Technika ta synchronizuje oddech z pracą serca, co sprzyja osiągnięciu głębszego stanu relaksu i uważności.

#### Jak wykonać technikę 3, 6, 9 krok po kroku?

Aby skorzystać z techniki 3, 6, 9, należy wykonać następujące kroki:

##### Krok 1. Usiądź wygodnie

- pamiętaj o prostym kręgosłupie,
- jeśli to możliwe zamknij oczy, aby skupić się na oddechu.

##### Krok 2. Rozpocznij oddech

- weź wdech przez nos,



Fot. canva.com

- licz do trzech,
- poczuj, jak powietrze napełnia twoje płuca.

##### Krok 3. Zatrzymaj oddech

- zatrzymaj powietrze na sześć sekund,
- skoncentruj się na uczuciu pełnych płuc.

##### Krok 4. Wydech

- powoli, przez 9 sekund, wydychaj powietrze przez usta,
- staraj się wydychać powietrze równomiernie.

##### Krok 5. Powtarzaj cykl

- powtarzaj kroki 1-4 przez kilka minut,
- dostosuj tempo do swoich potrzeb.

#### Korzyści z techniki 3, 6, 9

Technika 3, 6, 9 daje korzyści, które można zaobserwować po regularnej praktyce:

- **Głęboka relaksacja** – sprzyja głębszemu relaksowi oraz redukcji napięcia i stresu.
- **Lepsza regulacja oddechu** – pomaga w nauce kontrolowania oddechu w sytuacjach stresowych, co jest korzystne w życiu codziennym i podczas aktywności fizycznej.

- **Zwiększona uważność** – pomaga w zwiększeniu uważności i obecności w danej chwili.
- **Wspomaganie zdrowia sercowo-naczyniowego** – może korzystnie wpłynąć na ciśnienie krwi i zdrowie serca.

#### Porównanie technik

Oddychanie pudełkowe opiera się na równomiernej strukturze, która składa się z wdechu, zatrzymania, wydechu i ponownego zatrzymania, z każdą fazą trwającą 4 sekundy. Taki układ sprzyja stabilizacji oddechu i jest skuteczny w redukcji stresu. Technika ta często znajduje zastosowanie w sytuacjach, które wymagają szybkiej kontroli emocji, na przykład przed publicznymi wystąpieniami czy ważnymi spotkaniami.

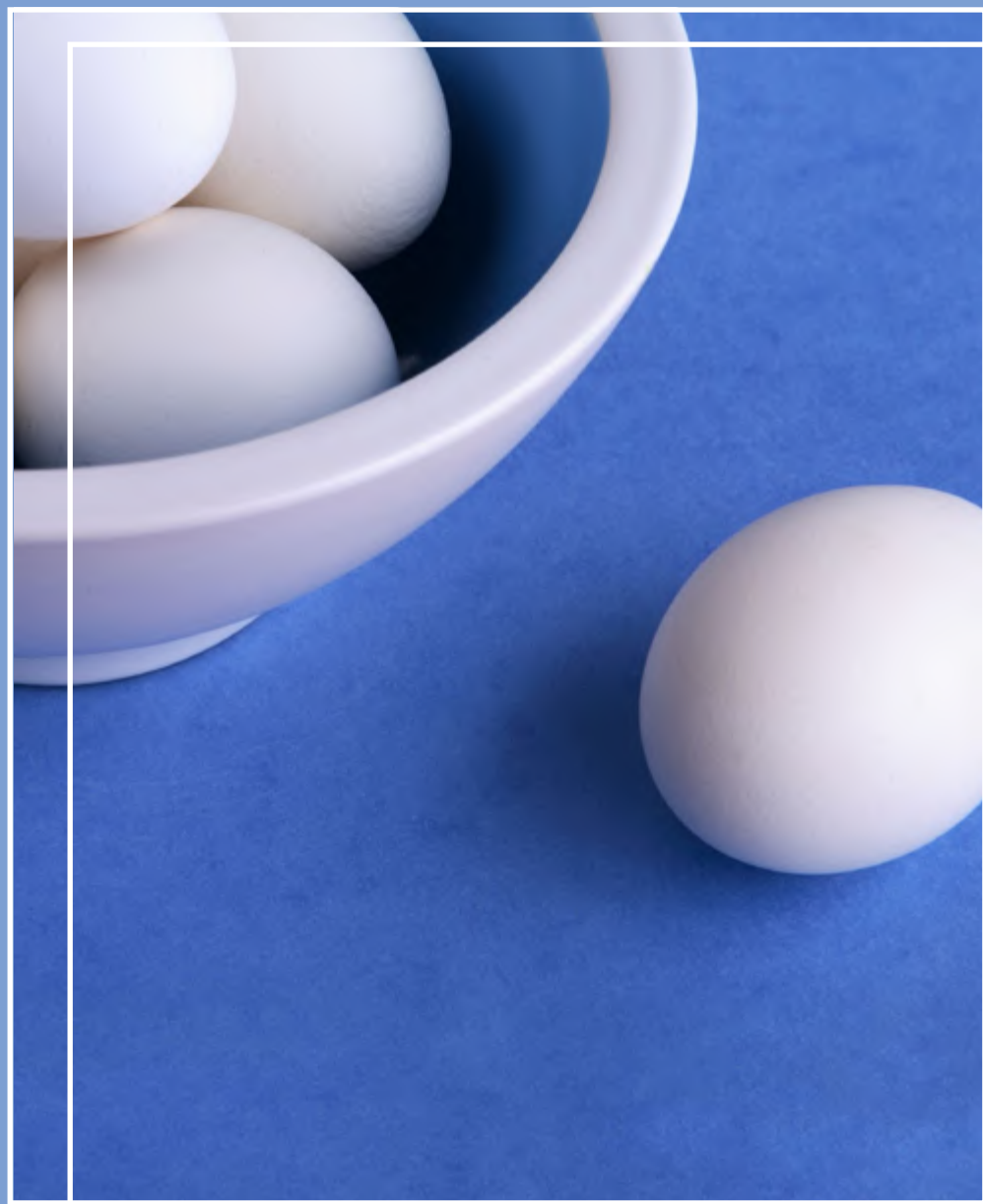
Z kolei technika 3, 6, 9 ma bardziej zróżnicowaną strukturę. Wdech trwa 3 sekundy, zatrzymanie oddechu 6 sekund, a wydech aż 9 sekund. Dłuższy wydech w tej metodzie sprzyja głębszemu relaksowi, refleksji oraz wyciszeniu. Jest to technika, która doskonale sprawdza się w codziennej praktyce relaksacyjnej i medytacyjnej. Pomaga uspokoić umysł i rozluźnić ciało.



*Indywidualność,  
to jest ten szczególny  
ustrój duchowy  
pewnego talentu, jest  
koniecznym bezwzględnie  
pierwiastkiem twórczości.*

**Stanisław Witkiewicz**

# indywidualność



# Stwórzmy mydło z przyprawami korzennymi!

Potrzebujesz oryginalnej ozdoby? A może chcesz samodzielnie wykonać coś wyjątkowego? Zaproponuję Ci coś, co spełni te potrzeby i jednocześnie posłuży jako kosmetyk do kąpieli!

Tekst: Dorian Kamiński



Fot. canva.com

Na początku zastanów się, jakie zapachy kojarzą Ci się z nadchodzącymi świętami. Dla mnie wigilia ma zapach cynamonu i goździków. Każdy może mieć inne skojarzenia zapachowe, ale najważniejsze, aby składniki, które dodasz do swojego dzieła dobrze Ci się kojarzyły.

## Przygotuj:

- > ulubione zapachy (w płynie lub proszku) np. cynamon, goździki,
- > imbir w proszku,
- > ekstrakt waniliowy,
- > naturalny barwnik,
- > naturalne, bezwonne mydło,
- > rękawiczki,
- > mały garnek i łyżkę (do roztopienia mydła),
- > foremkę silikonową.

Takie mydło może być ozdobą, prezentem, a także pachnącym dodatkiem do kąpieli – dlatego istotne jest użycie naturalnego barwnika. Pamiętaj, że

mimo pięknego zapachu nie należy smakować mydła, ponieważ może to prowadzić do problemów z układem pokarmowym.

Mam nadzieję, że masz już przygotowane mydło i założone rękawiczki. Możemy więc przejść do roztopienia mydła w kąpieli wodnej. Jeśli nie czujesz się na siłach, poproś o pomoc kogoś dorosłego. Mydło włóż do garnka i na małym ogniu rozpuszczaj je do



Fot. canva.com



Fot. canva.com



płynnej masy. Potem dodaj imbir w proszku oraz ekstrakt waniliowy.

Gdy masa przestygnie, dodaj barwnik i dokładnie wymieszaj, aż kolor będzie jednolity. Następnie dodaj swoje ulubione zapachy – ja dodam cynamon i goździki. Wszystko porządnie wymieszaj i przelej do silikonowej foremki. Włóż do zamrażalnika i poczekaj, aż mydło całkowicie stężeje. Teraz możesz cieszyć się swoim własnoręcznie wykonanym mydłem!

Ja swoje mydło dam jako prezent mamie. A Ty, co z nim zrobisz?

## Ciekawostki:

### Czy wiesz, że...

- mydło powstaje w reakcji zmydlania kwasów tłuszczowych (tłuszczów zwierzęcych lub roślinnych) z zasadami (sodą lub potasem),
- cynamon to najstarsza przyprawa świata, uważana kiedyś za pokarm bogów,
- jeśli mydło ma w składzie goździki, ma właściwości przeciwzapalne i znieczulające, więc idealnie sprawdzą się w kąpieli!



# Czekoladowo-bananowe ciasteczka na jesienną chandrę

W listopadzie może już dopaść nas jesienne znużenie, brak chęci na wyjście ze znajomymi czy aktywność fizyczną. Nie warto im ulegać częściej niż raz w tygodniu, a gdy już odpuszczamy, to zróbmy to tak, aby najlepiej jak to możliwe zaopiekować się sobą. Do jesiennej lektury i ciepłej korzennej herbatki doskonale sprawdzą się czekoladowo-bananowe ciasteczka!

Tekst i zdjęcia: Sara Zacharuk



## SKŁADNIKI NA 24 CIASTKA

- 110 g miękkiego masła
- 110 g cukru
- jajko
- 125 g tortowej mąki pszennej
- pół łyżeczki proszku do pieczenia
- 20 g kakao w proszku
- 2-3 łyżeczki cynamonu
- pół łyżeczki cynamonu
- szczypta soli
- 100 g gorzkiej czekolady
- mały banan
- 170 g posiekanych orzechów
- 100 g cukru pudru

## PRZYGOTOWANIE

- utrzyj masło z cukrem
- dodaj jajko i mieszaj do gładkiej masy
- osobno połącz i wymieszaj suche składniki (mąkę, proszek, kakao, cynamon, sól)
- wsyp suchą mieszankę do masy
- delikatnie miksuj przez 15 sekund
- dorzuć drobno posiekaną czekoladę
- dorzuć rozgniecionego widelcem banana
- miksuj do połączenia składników
- odstaw do lodówki na 2 godziny
- po wystudzeniu i stężeniu masy uformuj 24 małe kulki
- każdą kulkę obtocz w orzechach i cukrze pudrze
- wyłóż kulki na dwie blachy wyłożone papierem do pieczenia
- włóż blachy do nagrzanego do 190 stopni piekarnika
- piecz 10 min
- po upieczeniu wyłóż kulki na kratkę do wystudzenia

## UWAGA

Ciastka mogą być przechowywane przez 5 dni, ale są tak puszyste, pyszne i delikatne, że mogą nie wytrzymać nawet 5 godzin!

## CZAS PRZYGOTOWANIA

- 15 minut przygotowanie masy
- 2 godziny chłodzenia w lodówce
- 20 minut formowania i obtaczania
- 10 minut pieczenia



*Głównym celem szkoły jest  
tworzenie ludzi zdolnych  
do robienia nowych rzeczy,  
a nie tylko powtarzanie  
tego, co zrobili inne  
pokolenia.*

**Sydney J. Harris**

# szkoła



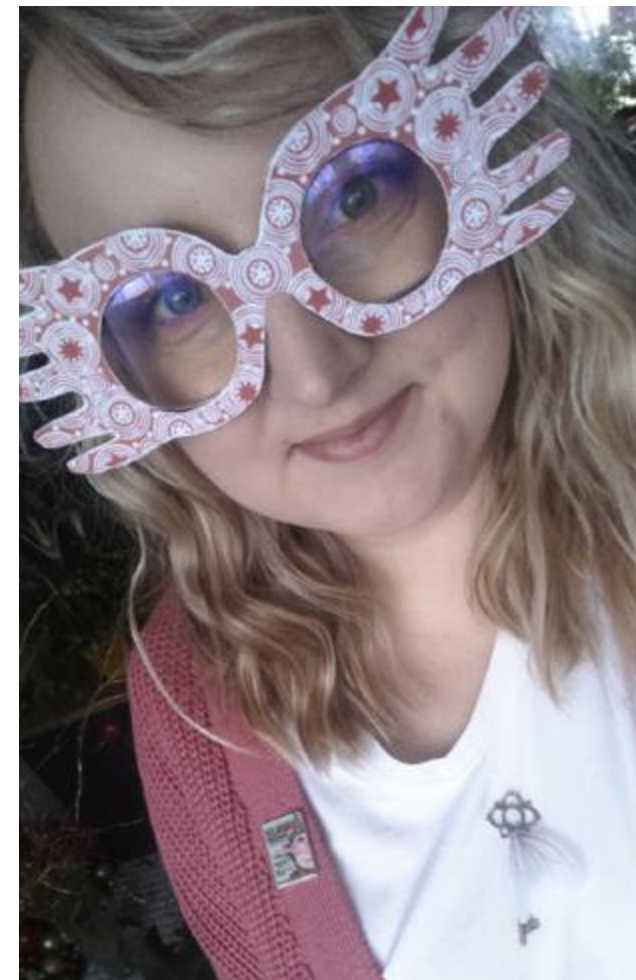
# Czy wiecie, kto prowadzi dla Was warsztaty w Szkole w Chmurze?

Wasze kalendarze już od pierwszych dni września przepełnione są przeróżnymi wydarzeniami, na które możecie się zapisywać. Prowadzą je dla Was znakomici nauczyciele, facylitatorzy i warsztatowcy. Poznajcie lepiej pierwszą trójkę z nich!



## Daria Dulok

Jest menedżerką, badaczką kina i teatru, ekspertką w dziedzinie kultury Indii oraz pasjonatką mody. Jej warsztaty są prawdziwą skarbnicą wiedzy, pełne merytorycznych treści o życiu w Indiach oraz fascynujących ciekawostek modowych. Daria potrafi wciągnąć słuchaczy w opowieści o indyjskiej kulturze, tradycjach i codziennym życiu. Uczestnicy mają okazję zadawać pytania, co sprawia, że warsztaty są interaktywne i bogate w dyskusje. Daria jest także wszechstronną humanistką, dlatego prowadzi zajęcia nie tylko o Indiach, ale także o kinie, teatrze, a nawet modzie. Dołącz do warsztatów Darii Dulok i zanurz się w fascynującym świecie kultury i sztuki!



## Izabela Domagalska

Oko, to jedno z bardziej fascynujących narządów w naszym ciele. Zapraszamy na warsztaty prowadzone przez Izabelę Domagalską – „Zobacz, jak widzisz”. Podczas spotkań stopniowo odkrywamy tajemnice naszych oczu. Poznajemy kolejne struktury i zasady działania oka. Rozwiązujemy zagadki i odpowiadamy na pytania związane ze wzrokiem. Poznajemy również, jak funkcjonuje wzrok różnych zwierząt. Iza jest optometrystką i ortoptystką, a w Chmurze oprócz prowadzenia warsztatów, egzaminuje również z fizyki. Podczas spotkań z cyklu „Zobacz, jak widzisz” łączy kropki z poszczególnych dziedzin, by jak najprostszym językiem wyjaśnić zawiłości działania wzroku. Jeśli kiedykolwiek zastanawiało Cię coś, co było związane z oczami połącz się na warsztaty. Iza postara się rozwiązać wszelkie tajemnice. Zobaczysz, że to nie magia – to głównie optyka.

## Karolina Kubik

Zapraszamy na warsztaty Karoliny Kubik, Chmurowej nauczycielki, która egzaminuje z chemii. Na prowadzonych przez nią warsztatach możesz zgłębić tajniki reakcji chemicznych, zrozumieć złożone procesy laboratoryjne, a także odkryć praktyczne zastosowania chemii w codziennym życiu. Karolina z pasją dzieli się swoją wiedzą, zachęca do eksperymentowania i samodzielnego odkrywania. Na warsztatach zapewnia bezpieczne i inspirujące środowisko, w którym każdy może rozwijać swoje umiejętności i poszerzać wiedzę chemiczną. Dołącz do warsztatów Karoliny, na których poczujesz się, jak w prawdziwym laboratorium, będziesz eksperymentować i samodzielnie odkrywać nowe zjawiska.

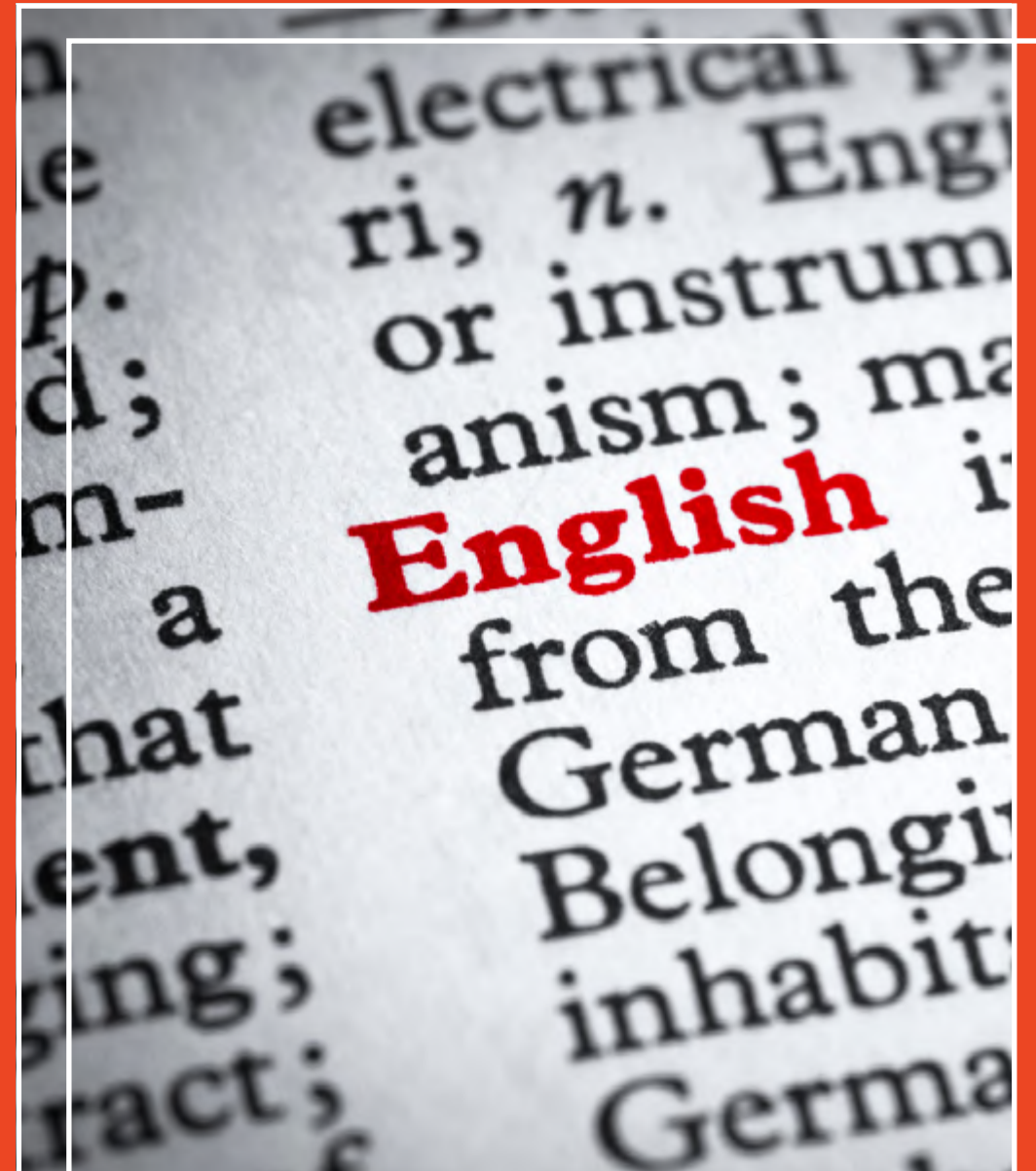


# english section

*If you talk to a man in a  
language he understands,  
that goes to his head.*

*If you talk to him in his  
language, that goes to his  
heart.*

**Nelson Mandela**



# How Paella Is Made: A Step-by-Step Guide

Paella is one of Spain's most iconic and beloved dishes, originating from the region of Valencia. Traditionally cooked over an open fire, this flavorful rice dish combines various ingredients that reflect Spain's rich culinary heritage. While it is often associated with seafood, authentic paella comes in different variations, including chicken, rabbit, or a mix of meats and vegetables. Here is a step-by-step guide to making the perfect paella at home.

text by: Hanna Wawrzynów



Fot. canva.com

## Ingredients You'll Need:

Bomba or Calasparra rice (special short-grain rice that absorbs flavors well)  
Saffron (for the signature yellow color and distinct flavor)  
Olive oil (preferably extra virgin)  
Proteins: Chicken, rabbit, seafood (such as prawns, mussels, clams), or a combination  
Vegetables: Tomatoes, green beans, red bell peppers, peas  
Aromatics: Garlic, onions  
Spices: Smoked paprika, salt, and black pepper  
Broth: Chicken, seafood, or vegetable, depending on the protein used  
Fresh parsley and lemon for garnish

## Equipment:

Paellera (a wide, shallow paella pan) or a large skillet if a paellera is not available  
Wooden spoon for stirring  
Grill or stovetop (traditionally, paella is cooked over a wood fire, but a stovetop works fine)

## Step 1: Prepare the Ingredients

Before you begin cooking, make sure all your ingredients are prepped and ready. Cut the chicken (or rabbit) into small pieces, clean and de-shell the seafood, chop the vegetables, and have your broth warmed up.

## Step 2: Heat the Oil and Sauté the Proteins

In your paella pan, heat some olive oil over medium heat. Add the chicken or rabbit first, seasoning

with salt and pepper, and cook until golden brown. If using seafood, sear it quickly and set it aside (you'll add it back later to avoid overcooking).

## Step 3: Sauté the Vegetables

Once the proteins are browned, add chopped onions, garlic, green beans, and bell peppers to the pan. Stir and sauté until they become soft and fragrant. This step builds the base flavor of your paella.

## Step 4: Add Tomatoes and Spices

Grate or finely chop tomatoes and add them to the pan. Allow them to cook down into a sofrito—a thick, flavorful sauce that forms the foundation of the dish. Add smoked paprika, saffron threads (soaked in a little warm water), and any other spices at this stage.

## Step 5: Add the Rice

Now it is time to add the rice. Spread it evenly across the pan, and stir it for a minute or two to coat the grains in the oil and spices. Bomba or Calasparra rice is best for paella because it absorbs the flavors without becoming mushy.

## Step 6: Pour in the Broth

Slowly pour the warmed broth over the rice, making sure it is evenly distributed across the pan. The amount of broth will depend on the type of rice you are using, but a general rule is 2-2.5 cups of broth for every cup of rice. Stir briefly to ensure everything is well combined, but avoid stirring too much after this point to allow the socarrat (the crispy rice layer at the bottom) to form.

## Step 7: Simmer Gently

Reduce the heat to low and let the paella simmer uncovered. Keep an eye on it, but do not stir the rice. You can shake the pan gently if needed to prevent burning. This is where the rice absorbs all the flavors from the broth, saffron, and vegetables.

## Step 8: Add the Seafood (if using)

About 10 minutes before the rice is fully cooked, arrange the seafood on top of the paella. The heat from the simmering rice will cook the prawns, mussels, and clams. Make sure they are evenly distributed for an appealing presentation.

## Step 9: Let the Paella Rest

Once the liquid has been absorbed and the rice is tender (usually after about 20-25 minutes), remove the pan from the heat and cover it with a clean cloth or aluminum foil. Let the paella rest for 5-10 minutes. This resting period helps the flavors meld together.

## Step 10: Garnish and Serve

Before serving, sprinkle fresh parsley over the top of the paella and add lemon wedges around the edge of the pan. The acidity from the lemon enhances the flavors and adds a bright touch.

## Paella Tips and Variations:

**Paella Valenciana:** The traditional paella from Valencia typically includes chicken, rabbit, and sometimes snails, along with green beans and saffron.

**Seafood Paella:** A popular version made with prawns, mussels, squid, and fish, typically found along Spain's coastal regions.

**Vegetarian Paella:** This version omits meat and seafood, focusing on seasonal vegetables like artichokes, peppers, and peas.

**Socarrat:** This is the crispy, caramelized rice at the bottom of the pan that many paella lovers consider the best part. Achieving it requires letting the paella sit undisturbed during the final cooking stages.



Fot. canva.com



Fot. canva.com



# Día de la Hispanidad:

## A Day to Celebrate Language, Culture, and Community

Día de la Hispanidad, or Hispanic Day, is a celebration that resonates deeply across the Spanish-speaking world. Observed on October 12th, it is a day to reflect on the rich cultural, linguistic, and historical bonds that unite people of Hispanic heritage. While its origins stem from commemorating the arrival of Christopher Columbus in the Americas in 1492, the modern significance of the day transcends that historical event.

text by: **Hanna Wawrzynów**



Fot. commons.wikimedia.org

Today, Día de la Hispanidad highlights the diversity, unity, and contributions of the Hispanic community across the globe.

### The Origins of Día de la Hispanidad

The date, October 12th, marks the anniversary of Columbus's first landing in the Americas, an event traditionally regarded as the encounter between the Old and New Worlds. Initially, many countries in Latin America, as well as Spain, celebrated this day under different names, often focusing on colonial history and European expansion. In Spain, it has been officially known as Fiesta Nacional de España since 1987.

However, the modern understanding of Día de la Hispanidad has evolved to focus more on the shared language, culture, and connections

that unite Hispanic countries, as well as their collective influence around the world. For many, it has become a day to reflect not on the colonial past, but on the resilience, achievements, and vibrant cultures of the Spanish-speaking world.

### Celebrating Language and Culture

One of the key themes of Día de la Hispanidad is the celebration of the Spanish language, which connects over 500 million people globally. It is the second most spoken native language in the world, and its reach spans continents. Spanish is not only a tool for communication but also a medium that has produced some of the world's most influential literature, poetry, and philosophy. From Cervantes' Don Quixote to the magical realism of Gabriel García Márquez, the language has been a wellspring of creativity.



Fot. commons.wikimedia.org



The celebration of Hispanic culture also extends to its music, dance, cuisine, and traditions. Whether it's the rhythms of flamenco from Spain, the salsa beats from the Caribbean, or the tango from Argentina, the music of the Hispanic world is as diverse as its people. Similarly, the cuisine-from Spanish tapas to Mexican tacos, Peruvian ceviche, and Cuban ropa vieja-reflects a rich fusion of indigenous, African, European, and Asian influences.

### A Day of Community and Unity

While Día de la Hispanidad highlights cultural diversity, it also serves as a reminder of the strong bonds that unite the Hispanic community worldwide. Celebrations often include parades, festivals, and public events that bring people together to enjoy music, dance, and food. These gatherings emphasize the value of community, family, and shared traditions.

In Spain, the day is marked with a military

parade in Madrid, attended by the royal family and political leaders. For many countries in Latin America, such as Mexico and Colombia, the day has been renamed or reinterpreted to reflect their own national identities and histories. Regardless of the specific focus, the day is an opportunity to recognize the achievements of Hispanic communities and their contributions to the global cultural landscape.

### Global Contributions of the Hispanic Community

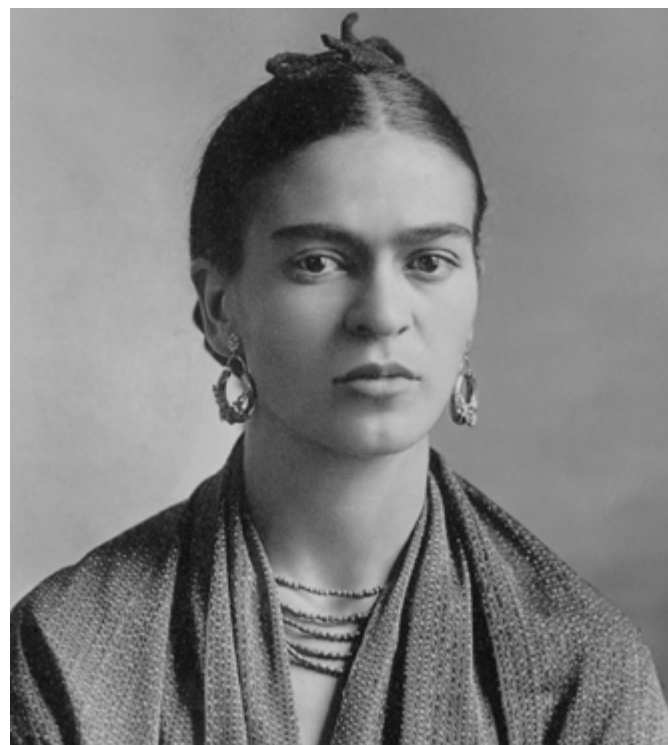
The influence of Hispanic culture is evident not only in the arts but also in fields such as politics, science, and sports. Many Hispanic figures have risen to global prominence, contributing to the advancement of society in various ways. Figures such as Chilean poet Pablo Neruda, Mexican artist Frida Kahlo, and Colombian singer Shakira have left an indelible mark on the world. Likewise, Hispanic contributions to global cuisine, fashion, cinema, and architecture have enriched diverse societies.

Moreover, Hispanic communities have become a vital part of the social fabric in countries around the world, especially in places like the United States, where Hispanic Heritage Month coincides with Día de la Hispanidad. Here, the celebration of Hispanic contributions to culture, business, and education underscores the importance of diversity and inclusion in shaping a vibrant, multicultural society.



### Conclusion

Día de la Hispanidad is more than just a day of historical reflection; it is a celebration of the living culture, language, and contributions of the Hispanic community. It is a time to honor the shared heritage that links millions of people across continents and to recognize the diverse voices that continue to enrich the global community. Whether through the arts, language, food, or traditions, the spirit of Día de la Hispanidad is one of unity, pride, and the celebration of a vibrant cultural legacy.



## Celebrating Life: Birthday Traditions Around the Globe

**Birthday traditions are something each of us has. Some of these traditions are popularly celebrated throughout the country; for example, in Poland, we sing „Sto lat.” However, we may also have unique family traditions; for instance, in my family, we pull the birthday person’s ear as many times as they are years old. Surely you also have some strange, yet special traditions.**

text by: Alicja Żuków



Fot. canva.com

### Sticky Noses

During our childhood or when babysitting, many of us have played the game of stealing noses, which is often seen in movies and books. Although it is not common in many countries, Canada has turned this fun into a whole birthday tradition. In some parts of the country the children’s noses are smeared with butter or margarine on their birthdays. It is believed that this “makes it hard for bad luck to catch the birthday person” because their nose becomes slippery!

### A Magical Transition into Womanhood

Wearing a big dress like the princesses in fairy tales is a dream to many young girls, yet many of us have never had the chance, unlike girls from Mexico. A 15th birthday in Mexico is as important as an 18th birthday in other countries. Girls who reach the age of 15 celebrate their Quinceañera. This means they have become women. The ceremony includes a mass at the church, followed by a party with dancing, music, and beautiful dresses. It is a very important event for the entire family.

### Lifting for Luck

This unique tradition finds its origin in Ireland. Little children are gently lifted and lowered as many times as they are years old, plus one for good luck. This is a way to celebrate birthdays, and the extra lift is meant to bring good fortune in the future.

### Flour Power

Do you sometimes spill a little flour while cooking delicious treats? Often, after cooking, we end up covered in flour, and our parents get upset. What if I told you this is another original birthday tradition? In Jamaica, it is a popular custom to sprinkle the birthday person with flour on their birthday, especially amongst friends. The more the person is covered, the better – it is a symbol of fun and happiness!

### Chasing Ghosts

If you eagerly await Halloween every year to dress up as a scary monster, this tradition is for you. In Switzerland, young people celebrate their 16th birthday with a tradition called Chlausjagen, where young people dressed as ghosts and monsters parade through villages, scaring passersby and collecting donations for charity. If you want to introduce this tradition in Poland, you have to be careful not to be thought of as strange. After all, who walks around dressed as a ghost in May?

After learning about new birthday traditions, you might think about adding some of these to your celebrations. And remember, this is just a small part of all the interesting customs out there. I encourage you to look online and see if you can find traditions that your family would enjoy.

### Difficult Words and Their Meanings

1. Unique: One of a kind; different from everything else.
2. Widespread: Found or happening in many places; common.
3. Slippery: Smooth and difficult to hold or walk on without slipping.
4. Mass at the church: A religious service held in a church.
5. Significant: Important or meaningful.
6. Gently: Done softly or carefully; not harsh.
7. Prosperity: A state of success or wealth.
8. Custom: A traditional way of doing something specific to a culture or group.
9. Sprinkle: To scatter small drops or pieces lightly over a surface.
10. Eagerly await: To be excited and looking forward to something soon.
11. Passersby: People who are walking by; those who pass a place.



# Wydaliśmy książkę!

Znajdź ją na:

<https://sklep.szkoławchmurze.org>

100 spełnionych  
marzeń

prawdziwe  
historie

opowieści, które  
wzruszają, motywują  
i inspirują

**To historie o ludziach,  
którym Szkoła w Chmurze  
pozwoliła pięknie żyć i wzrastać.  
Aż do samego nieba.**

Marta Młyńska

