

NR 13
III 2022

KONFRONTACJE

jak spać?

*roślinne rewolucje:
edycja wiosenna*

**wywiad z
uczennicami z Białorusi**

SPIS TREŚCI



02.



03.



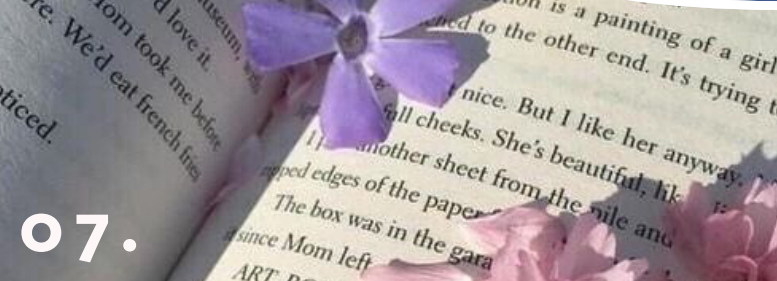
04.



05.



06.



07.

- > 01. Od Redakcji /s.2
- > 02. Wywiad z Taisą i Złatą -
uczennicami z Białorusi z naszej
szkoły o sytuacji na Ukrainie /s.3
- > 03. Jak spać /s.8
- > 04. Ulubione książki nauczycieli
/s.12
- > 05. Roślinne rewolucje - wegańskie
przepisy na wiosnę /s. 16
- > 06. Małe gesty o wielkim znaczeniu:
jak każdy z nas może pomóc
Ukrainie? /s.20
- > 07. Kolumna poezji zebranych
/s.23

czasopismo
IX Liceum Ogólnokształcącego
im. Tadeusza Nowakowskiego
z oddziałami dwujęzycznymi
IB world school 2988



OD REDAKCJI

Drodzy czytelnicy,

planując to wydanie niemal dwa miesiące temu, myśleliśmy o nim jako o przepełnionym radością i świeżością, jak pierwszy dzień wiosny, w którym przekazujemy owoce naszej pracy do Waszych rąk.

24 lutego 2022 r. - to dzień, w którym zmieniło się wszystko, dzień, w którym Rosja rozpoczęła swoją inwazję na Ukrainę. Od tego dnia ludzie tam nieustannie giną, zostają ranni, doświadczają piekła i traumy, która zostanie z nimi do końca życia. Miliony ludzi opuszczają swoją ojczyznę w poszukiwaniu bezpieczeństwa, a rodziny rozdzielają się. Ludzie tracą domy i dorobki swojego życia, a przede wszystkim swoich bliskich. Niestety ta lista cierpienia ciągnie się i ciągnie...

Nasi redaktorzy w tym wydaniu przygotowali artykuły, które dostarczą nam informacji o tym, jak każdy z nas może dołożyć przysłowiową cegielkę od siebie i pomóc. Przygotowaliśmy także wywiad z uczennicami naszej szkoły pochodzącymi z Białorusi, które opowiadają o swoim postrzeganiu agresji rosyjskiej na Ukrainę. Oprócz tego przychodzimy do Was z artykułami dotyczącymi zwykłego, codziennego życia, bo przecież, gdy odważymy się uśmiechnąć, żyć względnie normalnie, mieć nadzieję - wtedy zawsze będziemy zwyciężeni.

W imieniu całej redakcji "konFRONTacji" przesyłam Wam dużo ciepła i nadziei,

redaktor naczelna

as

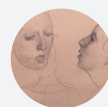


#WYWIAD

Wywiad z Taisą i Złatą

(o sytuacji na Ukrainie z perspektywy Białorusinek)

Helena
Dobrowolna



Złata i Taisa Kuvaitsava to przesympatyczne uczennice klasy 1c, które przybyły do Polski z Białorusi. Zgodziły się porozmawiać z nami, żeby podzielić się swoją opinią na temat trudnej sytuacji, jaka nam teraz towarzyszy.

Helena:

Co myślicie o wydarzeniach na Ukrainie?

Taisa:

Myślę, że w XXI wieku nic takiego nie powinno się wydarzyć. Powinniśmy zrobić coś, żeby uniknąć tych strasznych strat, które Ukraina teraz ponosi. Putin nie jest człowiekiem i tego człowieczeństwa nie można mu przyznać już nigdy, po prostu przez to, co robi innym.

Złata:

Przez jednego człowieka zaczęła się ta potworna wojna. Umierają ludzie, umierają dzieci. To okrucieństwo.

Helena:

To straszne, jak można zmanipulować naród rosyjski. Czy, Waszym zdaniem, na Wschodzie nikt nie ma dostępu do rzetelnych informacji (chociażby o przebiegu wojny lub "konfliktu")?

Taisa:

Tak, ale wiesz, ludzie starsi w Rosji nie mają dostępu do mediów społecznościowych. Jedyne, co oglądają to telewizja, gdzie ilość propagandy jest zatrważająca.

Zlata:

Oni nie wiedzą, ale młodzież, nawet nastolatki, którzy nie ukończyli osiemnastu lat, wychodzą na ulicę protestować. **Tak naprawdę, prawie nikt nie chce tej wojny, ale propaganda ma tutaj znaczącą rolę.** Starsi ludzie, chociażby, myślą że tej wojny de facto nie ma.

Taisa:

Nawet, jeśli młodzi chcą powiedzieć: "Co ty sobie myślisz!? To, co mówią w telewizji to nie jest prawda!", to wiele rodzin rosyjskich jest podzielonych [przez politykę] i kiedy ci młodzi ludzie próbują tę telewizję wyłączyć, **pokazać, że to nie jest prawdziwy świat**, to nie w każdym domu to się przyjmuje: **wiele ludzi starszych wciąż wierzy w to, że Putin ma rację.** Ale tak naprawdę, nie ma właściwie kwestii, w której faktycznie ją by miał.

Zlata:

Więc nie wszyscy chcą tej wojny, większość nie chce. **Ale oni nie mają wyboru, bo to przecież nie oni decydują.**

Taisa:

Ta wojna rozpoczęła się przez jednego człowieka. Przez Putina i przez jego ludzi. Bardzo boli mnie to, że Białoruski rząd mówi, że nie bierze w tym udziału, a jednocześnie z terenów Białorusi zaczął się jeden z ataków. **To źle, że mamy takiego prezydenta, który nic nie robi, który nigdy nie był moim prezydentem i nigdy nie będzie moim prezydentem.** Uważam, że Łukaszenka nie jest przywódcą mojego kraju, a zamiast tego jest razem z Putinem. Kiedy próbowaliśmy pozbyć się tego prezydenta w 2020 roku, było dużo manifestacji, ale ludzie chcieli rozwiązać to **pokojowo.** Doprowadziło to do tego, że mamy naprawdę dużo więźniów politycznych na Białorusi i w Rosji. Nawet po prostu przez to, że wychodzą na ulicę, że pokazują swój sprzeciw. Ten system, pochodzący z czasów Stalina, pozostaje nawet teraz w Białorusi i Rosji; nie jest całkowicie zniszczony. Wciąż funkcjonuje, w mniejszym stopniu, ale wciąż funkcjonuje i to bardzo źle.

Zlata:

Chciałybyśmy też zwrócić uwagę na postawę prezydenta Ukrainy. Naszym zdaniem jest on wzorcem do naśladowania. Nie patrzy na lęk i niebezpieczeństwo. Nie opuszcza on Ukrainy. Pomimo tego, że miał taką możliwość. Jest razem ze swoim narodem i robi wszystko, co tylko może, aby Ukraina pozostała wolnym krajem. **On jest razem z narodem i naród jest razem z nim.**

Helena:

Co sądzicie o postawie Polaków?

Taisa:

Polacy są świetni, naprawdę pomagają dużo i robią dużo. **Ukraińcy czują to wsparcie i to właśnie dlatego najwięcej uchodźców przyjeżdża do Polski. Bo wiedzą że tu dostaną to wsparcie, którego tak bardzo teraz potrzebują.**

Zlata:

W Polsce teraz mieszka dużo Ukraińców, którzy nie mają wiz i przyjeżdżają w celach zarobkowych, i przez to Polacy z Ukraińcami pomagają uchodźcom, przez co mogą zrobić więcej.

Taisa:

Naprawdę robią wiele i bardzo to widzimy. Cieszę się, że odnajduję się wśród Polaków, ale też cieszę się z tego, że mogę pomagać Ukraińcom. Na Białorusi taka możliwość jest znacznie ograniczona, jeśli nie niemożliwa. W naszej szkole odbył się “czarny piątek”. **Rozmawiałam z kolegą, który pozostał na Białorusi i powiedział mi, że u nich zupełnie nie mają miejsca podobne akcje czy zbiórki.**

Zlata:

Gdyby zrobiliby coś podobnego pewnie nie byłoby za ciekawie, spotkaliby się z bardzo złą reakcją ze strony władz.

Helena:

A gdyby ktoś osobiście podjął próbę pomocy?

Taisa:

Taka sytuacja miała miejsce w Rosji. Znana aktorka przełała naprawdę znaczną kwotę

na pomoc Ukraińcom, ale zmuszona była przez to opuścić swój kraj. Dlaczego? Po prostu musiała to zrobić, żeby uniknąć negatywnych konsekwencji, represji ze strony rządu albo policji.

Zlata:

Można spróbować, ale nie wiadomo co będzie dalej. Niektórzy przelewali pieniądze na zbiórki, a w konsekwencji zablokowano im karty. To straszne.

Helena:

Jak się zachować podczas spotkań z migrantami? Czy mogłbyście dać naszym czytelnikom kilka rad, jak pomóc tym, którzy przybyli do Polski?

Zlata:

Uchodźcy raczej nie uczyli się wcześniej polskiego. Dlatego warto zaczynać z nimi rozmowy jako pierwsi, bo oni boją się to robić.

Taisa:

Nawet, gdy nie mówią po polsku, to prawie wszyscy mówią po angielsku. Oni potrzebują tego wsparcia i poczucia, że nie są sami. Bo jak przybywasz do nowego kraju do zupełnie innego środowiska i jesteś sam nie masz nikogo co dalej, co masz zrobić.

Zlata:

Ale uważam, że nie za bardzo powinniśmy zaczynać rozmowy o tym, co dzieje się na granicy, o wojnie. Bo zwyczajnie ich to boli.

Taisa:

Możesz powiedzieć, że wspierasz Ukrainę, że jesteś razem z Ukrainą, ale trzeba być ostrożnym, żeby nie przesadzić. Jest to dla nich delikatna sprawa, co łatwo zrozumieć.

Zlata:

Udziela się pomocy, tym którzy przekraczają granicę, ale po tym oni wciąż potrzebują pomocy. Mieszkając w obcym miejscu, o którym nie wiedzą nic, nie wiedzą jak ono funkcjonuje, nadal potrzebują tego wsparcia.

Taisa:

Generalnie rodziny funkcjonują tak, że mężczyzna wiele robi dla rodziny. Kiedy masz obok oboje rodziców, którzy oboje zarabiają, jest o niebo łatwiej. Ale teraz, gdy mężczyźni zostają na Ukrainie, żeby walczyć. Więc tym kobietom z dziećmi będzie naprawdę ciężko finansowo i w tym że nic nie wiedzą. **Potrzebują pomocy, potrzebują informacji. Naprawdę.**

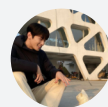
10.03.2022 r.



#PORADNIK?

jak spać?

~S.



ale nie tylko tak po prostu, tylko dobrze i wystarczająco długo

Jeśli słuchaliście chociaż trochę na lekcji biologii, powinniście kojarzyć z lekcji termin rytm dobowy. Co się jednak stanie, kiedy **nasz** przesunie się przez nasze niezbyt optymalne nawyki? Czy co jakiś czas ubolewasz nad tym, że chodzisz spać za późno? Kiedy wstajesz, wciąż czujesz się zmęczony? Czy, wróciwszy ze szkoły, nie masz siły na nic oprócz przetransportowania się do bezpiecznego miejsca, jakim jest twoje łóżko?

Jeśli twoją odpowiedzią na którekolwiek z tych pytań jest “tak”, ten artykuł jest dla ciebie. Zaczniemy może od wyjaśnienia tego, czym jest ten wyżej wspomniany rytm dobowy. Strona PWNu¹ określa go jako:

“rytm procesów fizjologicznych i zachowań osobników związany z ruchem obrotowym Ziemi; wynikające z tego ruchu zmiany oświetlenia są źródłem bodźców warunkujących wewnętrzny rytm fizjologiczny organizmu lub synchronizujących ewolucyjnie ukształtowaną rytmikę wewnętrzną organizmu z dobowymi zmianami w środowisku”.

Czy jest ona zbyt skomplikowana? Tak. Czy chce mi się ją uprościć? Nie. Ale jestem taki miły, że specjalnie dla was zrobię to pomimo mojego niechcenia. Zasadniczo, polega on na tym, że są takie okresy w naszym dniu, mamy więcej albo mniej energii. Reguluje on też wydzielanie melatoniny - hormonu snu. A więc kiedy rytm jest przesunięty, chce nam się spać i wstawać za późno. To jest raczej logiczne. Ale niewiele osób wie, że takie przesunięcie powoduje również naszych optymalnych czasów pracy. Większość z nas doświadcza dwóch szczytów energii - jednego przed lub w okolicach południa, a drugi kilka (2-3) godzin przed snem. Podsumowując, popsuty rytm dobowy ma wpływ nie tylko

na to, kiedy jesteśmy senni, ale także na to, kiedy najlepiej się nam pracuje. Opóźnione szczyty energii pogłębiają problem, powodując, że zarywamy noce pracując, a czas snu widząc, jak bardzo się skraca, ma ochotę wyzionąć ducha. Inną rzeczą, która ma ochotę wyzionąć ducha jestem ja, bo piszę ten artykuł w poczekalni na dworcu, ponieważ pkp intercity (ta nazwa własna pisana małymi literami tutaj jest BARDZO zamierzona) zdecydowało, że opóźnienie mojego pociągu o 60 minut jest świetnym pomysłem.

Wracając do tematu, jak zdążyliście się przekonać, opóźnienie ~~pociągu~~ rytmu dobowego ma bardzo duże konsekwencje na naszą produktywność, ale tak właściwie to też samopoczucie (wszyscy wiemy jaki mamy mood po spaniu 4 godziny) i zdrowie (potrzebujemy 7-9 godzin snu codziennie, by normalnie funkcjonować). W sumie to na co nie ma ono wpływu? Dlatego bardzo ważne jest, by uświadomić sobie, że to naprawdę **jest** problem i fajnie by było, gdybyśmy coś z nim zrobili.

Jak tego jednak dokonać? Ktokolwiek, kto miał kiedykolwiek jakiekolwiek problemy ze snem wie, że strasznie trudno zrobić coś na ich temat. Podam tutaj kilka rad, ale jeśli wasze problemy ze snem są naprawdę poważne, to powinniście skonsultować się ze specjalistą - lekarzem, albo nawet psychologiem lub psychiatrą.

◇ **unikanie światła przed położeniem się do spania**

Aby zrozumieć ten sposób i to, dlaczego nam pomaga, warto zerknąć na chwilę do biologicznych mechanizmów naszego organizmu. Wcześniej wspomniany hormon snu (melatonina), wydzielana jest przez szyszynkę wtedy, kiedy jesteśmy w ciemności. Łatwo jest więc wywnioskować, że jeśli chcemy zwiększyć jej produkcję, to powinniśmy unikać źródeł światła w czasie poprzedzającym pójście do łóżka. Okazuje się również, że światłem, które najbardziej (negatywnie) wpływa na wydzielanie melatoniny, jest światło niebieskie (HEVBL), które pochodzi m.in. z ekranów smartfonów i komputerów. Pomocnym może być włączenie funkcji Night Shift lub podobnej w telefonie i laptopie (jeśli ktoś z czytelników ma Maka, to polecam aplikację f.lux), która automatycznie wieczorem dostosowuje barwę ekranu tak, by ograniczyć krótkie fale niebieskie. Niektórzy lubią zamiast tego kupić pomarańczowe okulary, które ograniczają światło niebieskie pochodzące nie tylko z ekranów, lecz także np. z millenianskiego tost z avocado, który jesz na kolację. Latem, kiedy słońce zachodzi późno, a szkoła cały czas zaczyna się o 8.00 (smh), warto jest zainwestować w zaciemniające żaluzje.

◇ **kontrolowanie pory ostatniego posiłku (ofc przed snem, nie w ogóle 🧠)**

Spożywanie dużych posiłków przed snem, szczególnie tłustych, ma negatywny wpływ

na nasz sen. Dlatego zaleca się, żeby nie jeść obfitych kolacji później niż 3 godziny przed snem, ponieważ utrudniają one zasypianie, a także obniżają jakość samego drzemania. Jeśli naprawdę nie możecie się powstrzymać przed robieniem czystek w lodówce przed snem, postarajcie się ograniczyć kaloryczność takiej smakuwy do 600kcal.

◇ **kontrolowanie pory spożycia kofeiny**

Okres półtrwania kofeiny w naszym ciele ma długość aż 3-5 godzin, czyli po tym czasie w naszym organizmie pozostaje połowa tej substancji. Kofeina może obniżać naszą zdolność do zasypiania, a także jakość samego snu. Aby tego uniknąć, warto jest ostatni kubek kawy (czy to z chemexa, dripa, czy z ekspresu), spożyć nie później niż 8-10 godzin przed planowanym pójściem spać. Broń boże nie chcę tutaj nikomu mówić, żeby w ogóle nie pił kawy, bo byłbym po prostu hipokrytą. Sam spijam rano piankę z mojego flat white (ofc na mleku roślinnym), ale zazwyczaj staram się nie pić tego ciemnego napoju bogów po 12, żeby idk, np. móc zasnąć wieczorem. Oczywiście to samo tyczy się herbaty, ale w jej przypadku można być trochę bardziej pobłażliwym, bo zazwyczaj zawiera mniej kofeiny.

◇ **suplementy z melatoniną**

Na wstępie muszę zaznaczyć, że jeśli przyjmujecie jakieś leki na stałe, albo jeśli macie choroby przewlekłe, przyjmowanie jakichkolwiek suplementów powinniście skonsultować ze swoim lekarzem. Dodatkowo, jak z każdym takim specyfikiem, warto zadbać o to, żeby pochodził od zaufanej marki. *[disclaimer: proszę nie brać czegokolwiek co jest tutaj napisane jako jakiegokolwiek porady medycznej, bo wszystko co jest tutaj napisane jest tak właściwie moją “względnie wyedukowaną opinią”, a jak wszystko, co dotyczy naszego zdrowia, warto skonsultować to z osobą z formalnym wykształceniem medycznym]* Przyjmowanie melatoniny jest względnie bezpieczne i nie powinno przysporzyć w większości przypadków żadnych negatywnych skutków. Trzeba jednak odpowiednio korzystać z tych suplementów, tak, by nie pogorszyć swojego snu. A więc po pierwsze: lepiej jest przyjmować mniejsze dawki (300mcg-1mg), ponieważ przyjmowanie większych może spowodować, że będziemy mieli np. płytki sen, będziemy budzili się w nocy albo budzili się trochę zmęczeni. Po drugie, najlepiej taki suplement jest spożyć 2-1,5 godziny przed pójściem spać. Warto zaznaczyć, że melatonina nie jest i nigdy nie będzie tabletką nasenną, która sprawi, że zaśniemy od razu. Jest jedynie pomocą, która sprawi, że staniemy się bardziej senni wtedy, kiedy mamy iść spać. Z własnego doświadczenia mogę powiedzieć, że przyjmowanie takiego suplementu pomaga nakierować swój rytm dobowy na

właściwe tory. Jeszcze raz podkreślam jednak, że przyjmowanie czegokolwiek warto jest najpierw skonsultować z lekarzem. Do tego, zaleca się, by nie przyjmować takiego suplementu przez okres dłuższy niż około 14 dni.

◇ **herbatki ziołowe przed snem**

Myślę, że jest to sposób znany i lubiany, i nie trzeba zbytnio tłumaczyć o co chodzi, ale tutaj znowu należy uważać, ponieważ herbatki ziołowe również mogą mieć (negatywny) wpływ na nasze zdrowie, jeśli stosujemy je nieostrożnie i nieodpowiedzialnie, podobnie jak suplementy. Wiele takich naparów może wchodzić w interakcje z lekami, co może być niebezpieczne. Mając już za sobą disclaimer, mogę polecić melisę (she's an icon, she's a legend and she IS the moment), rumianek i lipę przed snem. Pomijając już samo dobre działanie roślin, samo wypicie ciepłego napoju przed pójściem do łóżka pomaga mi się zrelaksować i wprowadzić się w dobry nastrój, który pomaga mi zasnąć

Kończąc mój wywód na temat rytmu dobowego, chciałbym życzyć wszystkim, którzy postanowią zmienić swoje nawyki na lepsze: powodzenia, ale także pogratulować tej decyzji. Mam nadzieję, że to, co tutaj napisałem będzie dla Was pomocne i sprawi, że będziecie bardziej wypoczęci i zdolni do działania :)

¹ http://stareaneksy.pwn.pl/biologia/1476097_1.html



#WYWIAD

Ulubione książki naszych nauczycieli

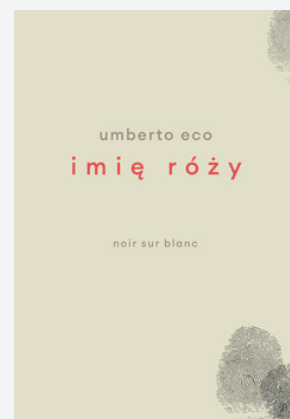
Mejdza



W związku z założeniem Book Clubu w naszej szkole, postanowiliśmy poznać naszych nauczycieli od ich "książkowej" strony. Pytanie brzmiało: "Jaka jest Pana/Pani ulubiona książka?". Szczerze mówiąc, nie spodziewaliśmy się tak różnorodnych odpowiedzi.

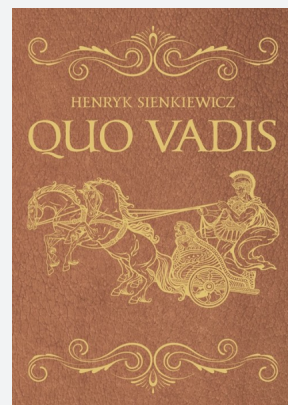
Pani Waszkiewicz:

Jest wiele książek, które bardzo mi się podobały i trudno mi mówić o jednej, ponieważ jest ich cała seria, ale gdybym musiała wybrać jedną to byłoby to "Imię Róży" Umberto Eco. Książka, która wiąże w sobie element detektywistyczny. Akcja dzieje się w średniowieczu, w opactwie. Mamy do czynienia z morderstwami, których nikt nie potrafi wyjaśnić. Nie chciałabym za dużo mówić o tej książce, żeby nie zabrać radości z czytania. Oprócz wątków kryminalnych, detektywistycznych, jest jeszcze obraz całej epoki, którą autor przedstawił w bardzo ciekawy sposób, jednocześnie bardzo realistyczny. Jest też świetny film na podstawie tej książki. Polecałabym, zanim zabierze się ktoś za oglądanie filmu, przeczytanie książki, która jest fantastycznym przedstawieniem epoki, wyjaśnieniem realiów i problemów społecznych, które zaistniały w tym czasie. Książka jest napisana przez człowieka, który przez wiele lat jako historyk badał okres średniowiecza i widać to w książce, widać pasję. Nie jest to krótki kryminał, ale bardzo wciągający i dający dużo satysfakcji podczas czytania.



Pani Achler-Wesołowska:

W moim życiu w zależności od etapu czytałam różne książki. Jak byłam młoda, w waszym wieku, to był „Buszujący w zbożu”, troszeczkę fantastyki. „Quo Vadis” to była jedyna książka, którą skończyłam czytać i od razu tego samego dnia, zaczęłam ją od początku. Potem na studiach to się troszeczkę zmieniło, było więcej poezji. Kiedy już byłam dorosłą kobietą, matką, to były książki na tematy rodzicielstwa. Później, kiedy moje dzieci dorosły i miałam czas dla siebie, przeszłam na książki Danielle Steel, która pisze ładnie, pięknie i lekko. Potem pojawił się Sparks, czyli „List w butelce” i ta cała kobieca literatura. Natomiast później, kiedy w moim życiu pojawiła się wielka tragedia, kiedy zmarł mój mąż, zaczęłam czytać literaturę związaną z życiem po śmierci, ze śmiercią kliniczną, jak poradzić sobie z odejściem kogoś, kogo się kocha i czy jest szansa na to, żeby się spotkać później. Te książki pomogły mi przejść przez czas żałoby i mieć nadzieję na to, że to życie po życiu istnieje. Taka literatura bardziej psychologiczna i na tym etapie właśnie jestem. A co będzie potem, no to zobaczymy.



Pan Skowroński:

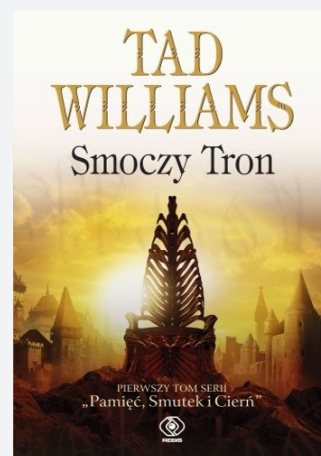
Nie mam swojej jednej ulubionej książki, natomiast uwielbiam kryminały. Zaczęło się od Jo Nesbø. Jak zacząłem namiętnie je czytać, to przeczytałem niemal wszystkie części. Później była saga „Millennium”. Najbardziej podobały mi się te książki napisane przez Stiega Larssona. Ostatnio natomiast czytałem Miłoszewskiego, na przykład: „Bezcenny”. Teraz czytam trylogię z komisarzem Teodorem Szackim. Jestem przy ostatniej części – czytam „Gniew”. Bardzo podoba mi się to, że są osadzone w rzeczywistych miejscach. Pierwsza część była osadzona w Warszawie, druga w Sandomierzu, a ostatnia w Olsztynie. Dzięki temu, że się w tych miejscach bywało, można było sobie siebie w tych miejscach ulokować. Wszystko można sobie lepiej wyobrazić, zwizualizować. Zawsze mnie wciąga rozwiązywanie zagadek. Nie raz się udaje, nie raz nie.



Pan Małkiewicz:

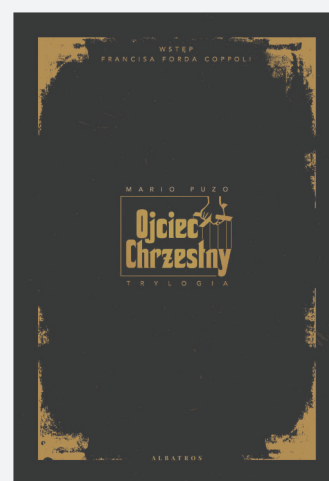
Mogę wskazać książkę ulubioną, taką którą przeczytałem trzy razy i nie jest to komiks, bo komiksy też potrafię po ileś razy przeglądać i czytać, szczególnie „Kajko i Kokosza”. To jest pozycja, która zalicza się do szerokiego gatunku fantasy. Właściwie była to druga

rzecz, którą przeczytałem po “Władcy pierścieni”. Polecił mi ją brat, który od dawna siedział w tej tematyce. Jest to trylogia, która ma łączny tytuł “Pamięć, smutek i cierń”, autorem jest pisarz brytyjski Tad Williams, który był inspiracją dla autora “Gry o tron”. W tej książce śledzimy losy młodego chłopaka, będącego zwykłym kuchennym. Okazuje się, że na tych terenach zajmowanych przez ludzi mieszkała starożytna rasa Sithów, takich trochę elfów i generalnie wraca widmo przeszłości, zagrażające ludzkości. W to wszystko uwikłane jest ten młody chłopak. To co mnie urzekło w tej książce to klimat, nastrój, kreacja postaci. Nawet jeśli ta książka na początku się wlecze, to w pewnym momencie nabiera niesamowitego rozpędu. Sama intryga jest tematem zaskakującym, ma tematy do których się często wraca. Odwoływałem się też do tej książki podczas pisania egzaminu maturalnego, gdzie trzeba było wskazać na wątki mitologiczne w literaturze fantasy. Niewątpliwie ten tytuł jest jednym z ważniejszych. Z innych dzieł tego autora na uwagę zasługuje cykl sci-fi “Inny Świat”, w którym gromada starych, bogatych i umierających ludzi próbuje urządzić sobie nową rzeczywistość, nowe życie, po to żeby móc dalej kontynuować swoją egzystencję. Tu też jest podobny wzór, zaczyna się wolno, ale jak się rozkręci to człowiek nie może się oderwać. To są właśnie doznania z literaturą fantastyczną. Mój ojciec jak byłem mały na przykład zakazywał mi czytać “Hobbita”, mówił: „Masz tu czytaj Starą Baśń!”. Nie mógł kompletnie zrozumieć tego zafascynowania fantastycznymi światami.



Pan Zarosa:

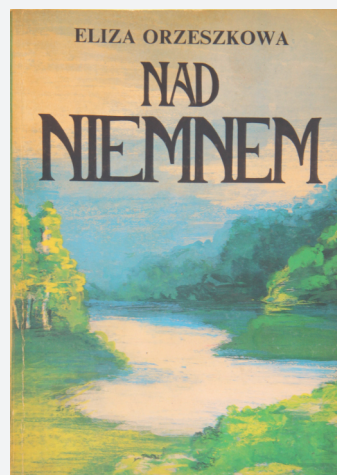
Na pewno “Ojciec Chrzestny”. Podobały mi się wszystkie książki Dana Browna. Lubię też książki dotyczące mafii. “Ojciec Chrzestny” też jest o mafii, Stany Zjednoczone, początek XX wieku i tak dalej. Natomiast sporo książek czytam też o polskiej mafii. Taka kultowa to jest “Nowy alfabet mafii” autorstwa Piotra Pytlakowskiego i Ewy Ornackiej, są to dziennikarze TVN-u. Napisali oni tą książkę na podstawie rozmów ze świadkiem koronnym. Bardzo się tym interesowałem. Początkiem mafii, czyli powiedzmy gdzieś druga połowa lat 80, początek lat 90, aż do końca XX wieku, kiedy ta mafia najprężniej działała. W zasadzie wszystkie pozycje, które weszły na rynek, przeczytałem. Wracając do Mario Puzo, też wiele świetnych książek. Nie tylko “Ojciec



Chrzestny”, ale też “Sycylijszy”. Miał on później swojego następcę, pisarza, który kontynuował pisanie o tematyce mafijnej w Stanach Zjednoczonych. I trzecia rzecz, to co już wcześniej wspomniałem, o panie Brownie, to “Demony”, “Kod Leonarda da Vinci”, “Zwodniczy punkt”, “Cyfrowa twierdza”, “Inferno”. Wszystkie jego pozycje przeczytałem, niestety obecne są typowo dla małych dzieci . Reasumując, mam albo ulubionego autora książek, albo ulubioną tematykę, czyli Mario Puzo i Dan Brown a tematyka to typowo a mafii.

Pani Lebioda:

Moja ulubiona książka to od zawsze "Nad Niemnem " Elizy Orzeszkowej. Dlaczego? Przede wszystkim dlatego, że jest to powieść, w której mogę odnaleźć krajobrazy mojego dzieciństwa, czyli te dalekie od zgiełku dużego miasta. To lasy, pola, ludzie, których łączy przeszłość i jakaś historia. To mglisty świt nad łąką i promień słońca, który zapowiada piękny dzień. "Nad Niemnem " to też bardzo ciekawe relacje, np. rodzinne. Czasem trudne, ale prawdziwe. Bardzo lubię rozmowy Witolda Korczyńskiego z ojcem i chociaż tyle ich różni, potrafią się jednak zrozumieć. Nie bez znaczenia jest też pewnie wątek miłosny w utworze, i to jaki! Justyna, panna bez posagu, z zadłużonym ojcem, odrzuca bogatego Różyca i wybiera skromnego, pracowitego, ale ubogiego Janka. "Nad Niemnem " to powieść, w której można znaleźć ciszę, dom, śmiech, ciepło, ideały młodych ludzi.



Wracałam do tego tekstu szczególnie w jakiś trudnych momentach, gdy chciałam się uspokoić, wyciszyć, nabrać dystansu. W takim dworku w Korczynie chciałabym spędzić życie !



#PRZEPISY

Roślinne rewolucje

edycja wiosenna!!!

Zuzanna

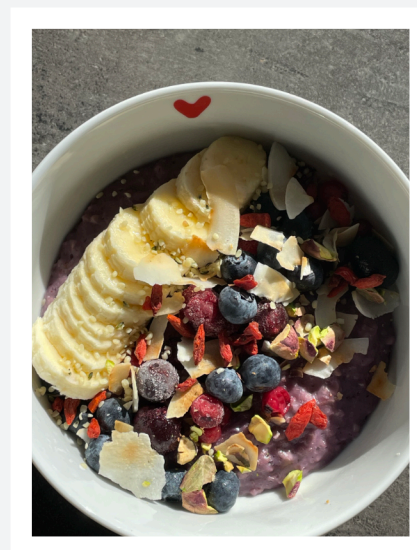


Wiosna tuż za rogiem, a wraz z nią przepyszne, świeże i kolorowe owoce i warzywa. Teraz wyobraźcie sobie, idziecie (już bez tych całych grubych kurtek i szalików!!!) na targ, jest ciepło, słońce świeci. Na swoim ulubionym warzywno-owocowym stoisku kupujecie truskawki, rabarbar, szparagi, młode warzywa, które wreszcie smakują tak jak powinny. I życie wtedy jest piękne. To wszystko już za moment, a teraz na dobry początek tej wiosny, chciałabym zaprezentować wam parę pomysłów na posiłki, za pomocą których może już choć trochę poczujecie te ciepłe wiosenne dni.

LILIOWA OWSIANKA WPROWADZAJĄCA W WIOSENNY NASTRÓJ ~~~~~

składniki:

- ◇ owsianka
- ◇ jagody mrożone 30 gr
- ◇ płatki owsiane 50 gr
- ◇ mleko roślinne 200 ml
- ◇ woda 50 ml
- ◇ szczypta soli
- ◇ coś do posłodzenia (według uznania)



przygotowanie:

Włóż wszystkie składniki do garnka i wymieszaj. Gotuj do czasu uzyskania pożądanej konsystencji. Przełóż do swojej ulubionej miseczki.

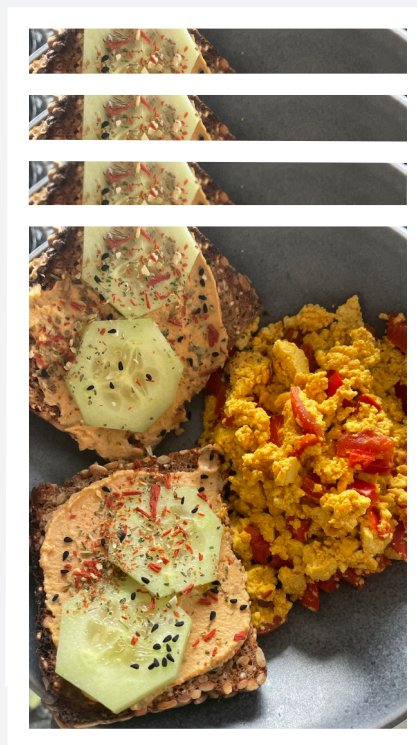
dodatki (najważniejsza rzecz!)

- ◇ wiórki kokosowe
- ◇ migdały/pistacje (posiekane)
- ◇ i uwaga koniecznie powyższe składniki muszą być podprażone na suchej patelni, totalny game changer!!
- ◇ banan
- ◇ owoce leśne
- ◇ jagody goji
- ◇ smakuje b a j e c z n i e

TOFUCZNICA WE WŁOSKICH KLIMATACH ~~~~~

składniki

- ◇ pół kostki tofu naturalnego
- ◇ oliwa z oliwek
- ◇ papryka
- ◇ pomidorki
- ◇ bazylia (szczypta)
- ◇ oregano (szczypta)
- ◇ i uwaga ZIOŁA TOSKAŃSKIE
bardzo polecam pasuje tutaj idealnie
- ◇ sól kala namak (aka czarna sól) opcjonalnie,
ale to ona nadaje „jajecznego” smaku
- ◇ sól i pieprz do smaku
- ◇ trochę kurkumy (dla koloru)
- ◇ chlup mleka roślinnego



przygotowanie

Paprykę i pomidorki kroimy na mniejsze kawałki. Rozgrzewamy na patelni oliwę i podsmażamy warzywa. Kiedy warzywa zmiękną i puszczą sok, dodajemy pokruszone tofu. Doprawiamy i dolewamy mleko (w celu uzyskania kremowej konsystencji). Wszystko smażymy jeszcze kilka minut.

dodatki

Ja swoją tofucznicę podałam z grzankami ze świeżego chleba razowego posmarowanego hummusem.

TĘCZOWY BOWL ~~~~~

składniki

domowe pieczone falafele

- ◇ ciecierzycy 400 gr (cały słoik/puszka)
- ◇ 2 cebule
- ◇ 3 ząbki czosnku
- ◇ natka pietruszki 10 gr
- ◇ mięta 10 gr
- ◇ sól 1 łyżeczka
- ◇ pieprz (do smaku)
- ◇ kmin rzymski 3/4 łyżeczki
- ◇ mąka pełnoziarnista 40 gr
- ◇ proszek do pieczenia 1 łyżeczka



przygotowanie

Cebulę, czosnek, miętę i pietruszkę dokładnie posiekaj. Ciecierzycę wraz z przyprawami zblenduj. Dodaj wcześniej posiekane składniki, mąkę i proszek do pieczenia. Wymieszaj. Powstałą masę odłóż na godzinę do lodówki. Nagrzej piekarnik do 180 stopni. Po schłodzeniu, formuj z masy małe „kotleciki”. Piecz przez 25 minut.

składniki

sałatka jarmuż, granat, awokado

- ◇ jarmuż
- ◇ awokado
- ◇ granat
- ◇ chlust oliwy z oliwek
- ◇ sok z cytryny

sos curry

- ◇ jogurt sojowy 50 gr
- ◇ majonez wegański 30 gr
- ◇ przyprawa curry 1 łyżeczka
- ◇ kilka kropli soku z cytryny
- ◇ chili

przygotowanie

„Wmasuj” w jarmuż oliwę z oliwek i sok z cytryny. Dodaj pokrojone na kostkę awokado i ziarna granatu.



#INFORMACJE

Małe gesty o wielkim znaczeniu — — jak każdy z nas może pomóc Ukrainie?

æ



Wojna rozgrywająca się za naszą granicą i cierpienie milionów ludzi, łamią nasze serca codziennie od trzech tygodni. Chociaż może nam się wydawać, że w obliczu politycznej gry nasze działania nic nie znaczą, to tak naprawdę znaczą one bardzo wiele, więcej niż wiele. Dla ukraińskich uchodźców każdy miły gest z naszej strony, chęć pomocy czy nawet przelotny uśmiech na ulicy mogą sprawić, że poczują się tu mile widziani i pomimo całego okropieństwa, jakie ich spotyka, odnajdą chociaż odrobinę komfortu.

Pomagać można na wiele sposobów - udostępnić uchodźcom wolny pokój w swoim domu, podarować ubrania, zrobić zakupy żywnościowe, pomagać jako wolontariusz w specjalnych punktach, zaoferować tłumaczenie i mogłabym tak wymieniać jeszcze długo, bo jest całe mnóstwo sposobów, na które każdy z nas może pomóc.

wolontariat w Bydgoszczy:

- ◇ Bydgoskie Centrum Targowo-Wystawiennicze (ul. Gdańska 187), pomoc przy przyjmowaniu, pakowaniu i wydawaniu darów, potrzebna jest także pomoc przy transporcie uchodźców i darów, a także przy tłumaczeniu i organizowaniu zabaw dla dzieci
- ◇ PCK (ul. Warmińskiego 10) - segregacja darów, przygotowywanie pakietów, pomoc w zbiórkach pieniędzy
- ◇ [grupa Rynek Wolontariatu Bydgoszcz na Facebooku](#)

punkty zbiórek darów w Bydgoszczy:

- ◇ Bydgoskie Centrum Wspierania Organizacji Pozarządowych i Wolontariatu ul. Gdańska 5, przyjmuje dary od poniedziałku do piątku w godz. 8 – 20 oraz w soboty w godz. 10 – 14.
- ◇ Fundacja EMIC w Bydgoszczy, ul. Gdańska 128, przyjmuje dary codziennie w godz. 9-20.
- ◇ Szkoła Podstawowa nr 65, ul. Duracza 7 (Fordon) – od poniedziałku do piątku w godz. 16 – 18
- ◇ Szkoła Podstawowa nr 28, ul. Baczyńskiego 1 (Kapuściska) – od poniedziałku do piątku w godz. 16 – 18
- ◇ Szkoła Podstawowa nr 64, ul. Sardynkowa 7 (Osowa Góra) – od poniedziałku do piątku w godz. 16 – 18

(adresy podane na oficjalnej stronie miasta Bydgoszcz, te punkty zbiórki przyjmują raczej dary o mniejszych gabarytach, te większe przyjmuje BCTW)

- ※ dodatkowo BCTW często publikuje listę rzeczy, które są najbardziej potrzebne danego dnia, więc zamiast kupować to, co wydaje nam się potrzebne, lepiej zakupić to, co naprawdę jest potrzebne

pomoc finansowa - sprawdzone zbiórki:

- ◇ zbiórka UKW dla ukraińskich studentów i ich rodzin
- ◇ zbiórka prowadzona przez PCK
- ◇ zbiórka Pogotowia dla zwierząt na ratunek zwierząt z obszarów objętych wojną
- ◇ zbiórka Polskiego Centrum Pomocy Międzynarodowej
- ◇ zbiórka Fundacji EMIC

(dodatkowo niektóre banki np. mBank wprowadziły opcję wpłaty na zbiórkę dla Ukrainy bezpośrednio z konta, bez potrzeby wpisywania danych do przelewu, po prostu wpisujemy kwotę, zatwierdzamy i pomagamy)

grupy informacyjne na Facebooku (linki):

- ◇ [grupa dam zakwaterowanie, mieszkanie, nocleg Bydgoszcz](#)
- ◇ [grupa spotkam się/dam swój czas Bydgoszcz](#)

- ◇ [grupa dam tłumaczenia/ nauka języków Bydgoszcz](#)
- ◇ [grupa zbiórki Bydgoszcz](#)
- ◇ [grupa opieka /edukacja/ organizacja czasu dla dziecka Bydgoszcz](#)
- ◇ [Bydgoszcz_pomaga_Ukrainie](#)

k o l u m n a
p o e z j i z e b r a n y c h

n:

“dżins”: podsiadło w perspektywie

Psuję klimat? Zwykły spacer to za mało
Godzina jest za krótka na moje uczucia
Proszę wysłuchaj mnie
Wypuść mnie ze swych rąk, muszę stąd uciec
I choć wiem, że przy nim będę więdnąć z tęsknoty za tobą,
wolę gnić, niż leczyć serce
Złamane przez miłość, na którą mnie nie było stać
Skradzione weekendy, cichy owoc zdrady
Daj mi wrócić, nie utrudniaj tego, muszę wrócić
Ciagniesz mnie za dłonie do tańca, a ja muszę wrócić

Wybacz, zepsułam klimat
Czy jeszcze mnie kochasz?
Nucę mu tę samą piosenkę, wmawiając sobie, że to ty;
A gdy za kilka lat, jak znów ujrzę twoją twarz
W przejściu zobaczę Cię z kimś innym,
(Bo jakby mógłbyś być sam)
Czy znowu pozwolę Ci uciec?
Wypuszczasz mnie ze swych rąk,
Wiem, że muszę uciec, opuścić twój bok
Pozwalasz mi więdnąć i usychać
To niesprawiedliwe

Wypuszczasz mnie ze swych rąk,
Uciekasz, więc to tak?

I choć ostatecznie na związek nas nie było stać
Serce bije już dla kogoś innego
Nie kradniemy już weekendów
Na mych ustach jest ktoś inny
Wraz z uśmiechem, całkiem szczerym
Czy wszystko jest już dobrze?

kontakt.

masz uwagi do tekstu?

chcesz dołączyć do redakcji?

masz pomysły na tematy następnych artykułów?

chciałbyś, żebyśmy poruszyli jakiś temat
lub problem w następnym numerze?

~

napisz:

<https://www.instagram.com/konfrontacje9lo/>

opiekun:

p. ewa żukowska-ciecierska

redaktor naczelna:

antonina siecińska

grafika/skład:

stanisław sobucki

nasza playlista

