

Eskulap



PISMO UCZNIÓW I SŁUCHACZY

SZKOŁY POLICEALNEJ MEDYCZNEGO STUDIUM ZAWODOWEGO

im. St. Liebharta w Lublinie

Listopad – grudzień 2018

A. Wierusz - Kowalski: Kulig



W bieżącym numerze m.in.:

- Patroni Roku 2018
- Moja Niepodległa /c.d./
- Z życia szkoły
- O świętowaniu
- Co słyszać w kulturze?
- Uzależnienia
- Samotność i inne...

ZAPRASZAMY DO WSPÓŁPRACY W TWORZENIU PISMA!

S. Bieszczad: Chaty w śniegu, 1890r.



Wynaleziono już:

- kawę bez kofeiny
- piwo bez alkoholu
- papierosy bez nikotyny
- a o życiu bez stresu ni widu, ni słyhu...

 ZdrowyPortal.org



ŻARCIKI

Lekarz przegląda rentgenowskie zdjęcie i ogromnie się dziwi.

- Ma pan zegarek w żołądku. To nie sprawia panu żadnych problemów?

- Jasne, że tak. Zwłaszcza przy nakręcaniu!



W czym problem proszę Pani?



Boli kiedy robię tak.



To proszę tak nie robić.

-Proszę pana, czy pan w ogóle chce skończyć studia?

- Tak panie profesorze.

- No to właśnie pan skończył...



Święta, święta i po świętach

Są takie dni, kiedy ciężko nam znaleźć motywację...



Lecz są i takie, kiedy to motywacja znajduje nas sama

RED MIK



Zespół redakcyjny:

Mgr Anna Wiśniewska, Mgr Anna Kądziela

Magdalena Bester – T.farm. 27, Izabela Mościcka-Op.dziec.18,

Klaudia Michałek i Dominika Wrońska - Rtg 49



Patroni Roku 2018 /c.d./

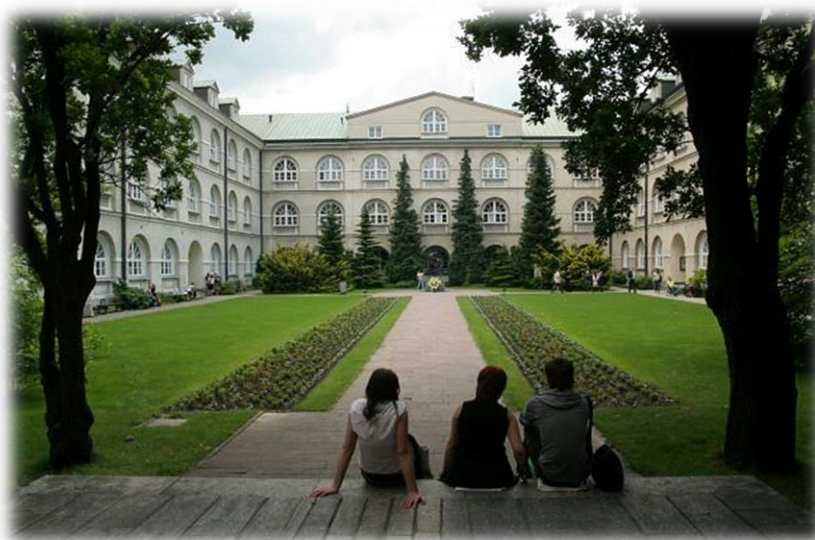
Rok Pamięci Powstania Wielkopolskiego

Zwycięska walka w latach 1918-1919 stała się wielkim triumfem Polaków, dążących do wyzwolenia się z pruskiej niewoli. Dzięki bohaterskiemu zrywowi Wielkopolan, ich determinacji oraz hojnej daninie krwi, prawie cała zachodnia część tradycyjnie polskich ziem została włączona z powrotem do odradzającej się Rzeczypospolitej.



/Walki przy moście Chwaliszewskim w Poznaniu na obrazie Leona Prauzińskiego/

Również w tym roku przypada **setna rocznica założenia Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego**. Uczelnia została założona dnia 27 lipca 1918 roku z inicjatywy księdza Idziego Radziszewski – nosiła wówczas nazwę *Uniwersytet Lubelski*. 10 lat po założeniu uczelni zmieniono jej nazwę na Katolicki Uniwersytet Lubelski. Od 2005 roku uczelnia nosi imię Jana Pawła II. Dewizą KUL-u jest hasło *Deo et Patrie*, co oznacza *Bogu i Ojczyźnie*.



Senat RP ustanowił także rok 2018 rokiem **Prawd Polaków spod Znaku Rodła**. Prawdy te zostały ogłoszone na I Kongresie Związku Polaków w Niemczech, który odbył się dnia 6 marca 1938 roku. Prawdy Polaków spod Znaku Rodła proklamowane przez naszych przodków w największej sali widowiskowej Theater des Volkes, jako katechizm narodowy, stały się ogólnonarodowym dobrem, swoistym depozytem i międzypokoleniowym testamentem. W tym roku przypada zatem 80. rocznica wspomnianego Kongresu.

Oto *Pięć Prawd Polaka*, które zostały uchwalone przez Związek Polaków w Niemczech:

1. *Jesteśmy Polakami*
2. *Wiara Ojców naszych jest wiarą naszych dzieci*
3. *Polak Polakowi Bratem!*
4. *Co dzień Polak Narodowi służy*
5. *Polska Matką naszą – nie wolno mówić o Matce źle!*

Rodło to znak. Znak Polskości. Powstał on przed II wojną światową w hitlerowskich Niemczech, jako reakcja Związku Polaków w Niemczech na oficjalny nakaz stosowania tylko tych znaków, które były akceptowane przez narodowych socjalistów. Był wyrazem polskiego uporu i polskiej pomysłowości. Znak nawiązuje do biegu rzeki Wisły z zaznaczonym położeniem Krakowa – kolebki polskiej państwowości.

Źródłosłów nazwy „rodło” jest prosty. Pochodzi od zbitki słów Ro(dzina) i (go)dło.



W tym roku przypada setna rocznica utworzenia **Związku Harcerstwa Polskiego**. Powstał on na zjeździe (1-2 listopada 1918) wszystkich istniejących wówczas organizacji harcerskich i skautowych



Co słyszać w kulturze ?

TEATR STARY



"Czeski dyplom"- spektakl tragikomiczny, pt, 14.12, g.19



**Idź swoją drogą - piosenki Jonasza Kofty / Koncert sylwestrowy
Pn, 31.12, godz.21**

Nasz tegoroczny koncert sylwestrowy będzie świętem poezji i muzyki. Wystąpi wspaniała wokalistka, Nula Stankiewicz, która jak nikt inny łączy poetyckie teksty z jazzem. Towarzyszy jej kompozytor i gitarzysta Janusz Strobel.

CENTRUM KONGRESOWE U.PRZYRODNICZEGO

- **Koncert Krystyny Prońko – 16.12, godz.17**
- **Spektakl „Nikt nie jest doskonały” – 22.02.2019, godz.19**

CENTRUM SPOTKANIA KULTUR

Don Kichot - Teatr Tańca Grawitan- niezwykle wydarzenie taneczno-akrobatyczne - Śr.19.12, godz.9.30



Koncert: Wodecki symfonicznie – 12.01, g.19

Narodowy Balet Gruzji – 10.02.2019, godz.19.30



GLOBUS: Koncert Muzyki Filmowej – 17.02.2019, godz.19

MOJA NIEPODLEGŁA

LUBELSKIE ŚLADY WALK O NIEPODLEGŁOŚĆ

Grób Nieznanego Żołnierza



W dwudziestoleciu międzywojennym pod pomnikiem zostały złożone prochy Orląt Lwowskich, a później ziemia z pól bitewnych. Obecnie pod płytą nie ma prochów ludzkich, dlatego monument nie może być nazywany Grobem Nieznanego Żołnierza. Monument z 1962 roku został przeniesiony na cmentarz przy ulicy Białej. Nowa forma pomnika nawiązuje do tej z lat 20. XX wieku. Na frontowej krawędzi płyty - napis „Przechodniu, uchyl czoła ku czci bohatera poległego za Polskę”, z informacją, że taki sam był na pomniku z dwudziestolecia międzywojennego. Na płycie głównej, pod reliefem przedstawiającym wojskowego orła (wzór z 1919 roku) - napis „Nieznanemu żołnierzowi poległemu za Polskę”. - Główny napis odnosi się do wszystkich, którzy ginęli za Polskę.

Legiony Polskie wchodzą do miasta

„Przed południem dopadliśmy rogatek i po nieznaczej strzelaninie utorowaliśmy sobie drogę. Rozsypaliśmy się po mieście - nie ma Moskali, nie ma Austriaków, sami jesteśmy! Aż tu od razu, jakby zawczasu przygotowane, wyległy ogromne tłumy. Przed magistratem i przed cudną, starą Bramą Krakowską oblegli nas rozentuzjasmowani patrioci” - tak opisuje wejście legionów do Lublina w **1915** roku Andrzej Strug .

A .Strug



Kino Corso na tysiąc miejsc

Najbardziej eleganckie kino przedwojennego Lublina, gdy 10 sierpnia 1924r. przemawiał w nim Józef Piłsudski, wypełniło się do ostatniego miejsca. Kino Corso mieściło się przy ulicy Radziwiłłowskiej 3, na rogu ze Staszica., w sąsiedztwie istniejącego do dziś pałacu Czartoryskich.

Marszałek wygłosił odczyt w czasie odbywającego się w Lublinie III Zjazdu Legionistów, po którym wybrzmiała potężnie z tysięcy piersi wyrzucona, „Pierwsza Brygada”. Gość spotkał się też z lublinianami.



Najbardziej rodzinne święta.

Boże Narodzenie to czas radości, magii, spotkań z bliskimi. Dzieci już od początku grudnia odliczają dni do świąt, zjadając czekoladki z adwentowego kalendarza. Niepowtarzalna atmosfera świąteczna ogarnia nas na wiele dni przed 24 grudnia.

I chociaż w różnych krajach tradycje i zwyczaje różnią się między sobą, to wszędzie święto to obchodzone jest uroczyście. Zawsze jest to okres spotkań z bliskimi- ludzie zjeżdżają się z najdalszych zakątków, żeby zasiąść z rodziną przy wspólnym stole, obdarować się prezentami i pokoleďować.

Dlaczego obchodzimy święta?

By być bliżej siebie, przebaczać sobie wzajemnie, przeżywać czas zadumy, refleksji i miłości.

Dlaczego ozdabiamy choinki?

W chrześcijaństwie jest ona symbolem biblijnego drzewa wiadomości dobra i zła. Światelka symbolizują przyjście na ziemię Światłości Świata. Różne ozdoby-to znaki łask i darów Bożych. Gwiazda na szczycie drzewka ma przypominać gwiazdę betlejemską.

Dlaczego śpiewamy kolędy?

Według tradycji autorem pierwszej kolędy był św. Franciszek z Asyżu, a ojczyzną kolęd-średniowieczne Włochy. Sam wyraz „kolęda” pochodzi od starorzymskiego „calendae” oznaczającego pierwszy dzień każdego miesiąca. Ponieważ w wiekach średnich Nowy Rok zaczynał się 25 grudnia, tradycje klasycznego Rzymu wniosły do wielu języków ten łaciński wyraz i związały go z Bożym Narodzeniem.

Do Polski kolędy dotarły XIV wieku, a np. „Anioł pasterzom mówił” to przetłumaczony z oryginału prastary hymn łaciński z początków chrześcijaństwa.

Dlaczego dzielimy się opłatkiem?

Nazwa „opłatek” pochodzi od łacińskiego „oblatum”, co oznacza dar ofiarny. Powstały w południowej Europie zwyczaj obdarowywania się przez wiernych i duchowieństwo poświęconym chlebem w Polsce przekształcił się w łamanie opłatkiem.

Tradycja ta nie jest znana gdzie indziej, podtrzymywana jest jedynie w naszym kraju.

Małgorzata

Zielnik

Ter.zaj. 16



Obiecanki-cacanki”, czyli rzecz o noworocznych postanowieniach.

Pytam kilka przypadkowych osób:

Przygotowujesz jakieś postanowienia do realizacji w Nowym Roku?

-Taak! /- Jasne. / -Jeszcze się zastanawiam...

No właśnie: a jak się sprawy mają z tą realizacją?

-Oj, różnie.../ - Jeszcze mi się nie udało./ - Ćwiczę silną wolę...

Więc jak się za to zabrać?

Po pierwsze **termin**: wybierz konkretną, nieprzesuwalną datę. Nie musi być jakaś spektakularna, np. Nowy Rok, dzień urodzin itp. Najskuteczniej zacząć **od dziś** – to konkret, nie daje przestrzeni do zaniechania, odpuszczenia sobie (tzw. wieczne „od jutra”).

Po drugie **rodzaj postanowień**: stawiaj sobie cele realne, możliwe do osiągnięcia, ambitne, ale nie ponad miarę. No i nie za dużo naraz.

Po trzecie **sposób realizacji**: chyba najlepsza jest metoda „małych kroków” - mam plan i krok po kroku go realizuję. Oczywiście są takie postanowienia, które najskuteczniej wypełnić „jednym, precyzyjnym cięciem”, np.: rzucam palenie od dziś, zamiast czaić się, ograniczając po troszku, po troszku, lub: od dziś nie tracę czasu na bezdurne gry komputerowe, czy też bezustanną aktywność „w sieci”.

Po czwarte **samokontrola**: rozliczaj siebie z realizacji postanowień. Docień to, co się udało, uczciwie przyznaj się do porażek i określ ich przyczyny. Usuń przyczyny i walcz dalej. Nie zniechęcaj się – niekiedy trzeba podjąć wiele prób, by osiągnąć cel.

POWODZENIA!

I PIĘKNEGO ROKU 2019 !



Determinacja...

...jedyna droga do spełnienia marzeń.

Oddziały wojsk polskich na Krakowskim Przedmieściu



Na budynku Ratusza przy pl.Łokietka znajdują się dwie tablice. Jedna jest repliką tablicy wykonanej w 20. rocznicę powstania Legionów Polskich (1914 - 1934), druga jest poświęcona por. Gustawowi Orlicz-Dreszerowi, który na czele szwadronu wjechał do Lublina 30 lipca 1915 roku. Napis głosi: „**Spizowej postaci bojownika o wielkość Polski na lądach i morzu Gustawa Orlicz-Dreszera, generała dywizji, inspektora armii, inspektora obrony powietrznej państwa, duchowego przywódcy (...) narodu tablicę tę poświęca miasto Lublin, do którego w roku 1915 wjechał na czele szwadronu I-go pułku ułanów legionów jako żołnierz Józefa Piłsudskiego/ w pościgu za ustępującym zaborcą.**

Poetka z ulicy Złotej

Franciszka Arnsztajnowa należała do Polskiej Organizacji Wojskowej. Jej dom przy ulicy Złotej 2 był literackim salonem miasta. W kamienicy znajdowało się archiwum i magazyn broni Polskiej Organizacji Wojskowej. Poetka była zaangażowana w działalność niepodległościową.

Na kamienicy przy ulicy Złotej 2, należącej niegdyś do rodziny Arnsztajnowów znajduje się obecnie pamiątkowa tablica poświęcona jej osobie. Poetka została zamordowana przez Niemców w czasie II wojny światowej.





F. Arnsztajnowa: Tobie śpiewam Lublinie

Tobie śpiewam, Lublinie,
na dwojgu wzgórz rozłożony,
wam, czcigodne kamienie,
minionej świadkowie chwały,

dumnie w niebo wznoszący dostoje głowy omszałe,
choć wam niebacznie attyk i blanków zdarto koronę.
Któż nieporadnem słowem wyśpiewać piękno twe zdolne,
grodzie stary, twej duszy któż może wyraz dać godny?
Błądząc wśród siwych murów, czar nowy odkrywam co dnia,
Co dnia na nowo serce oddaję w twoją niewolę.
W krętych ulicach szkarpy, kamienne progi wytarte,
lew na kłamce w nabitych wielkimi ćwiekami wrotach.
Ciężko ubiegłych czasów rozwiera się księga złota,
dłonią pobożną kornie odwracam zmurszałe kraty,
Sień żebrami sklepiona, patrzę z zapartym oddechem
w ciemnych podwórców w górę wysoko pnące się wnętrza,
gdzie krużganki ciosane nad krużgankami się piętrzą,
słyszę stłumione kroki, przeszłości widmowe echa.
Szczątki fortyfikacji, odwieczne baszty i bramy.
Biegną w pośpiechu domy podeprzeć Górę Zamkową,
strzelnic lukami patrzą, pacholąt królewskich głowy
w łąk wiosenną zieloność w Bystrzycy srebrzystej ramie.
Przypadł kościół-staruszek pod stopy Świętego Krzyża.
Dom posażny Barbary miłośnie opłotło wino.
Złoty w czarnym pomniku na wzgórku, wprost Kapucynów,
dłoń Jagiełło Jadwidze podaje znak przymierza.
Grunwaldzkiego kościoła fasadę zachód rumieni.
W fryzie u Misjonarzy poplątał czas medaljony,
próżno głowie się komu symbole są przeznaczone,
książąt i królów wielkie daremnie wzywając cienie.
Aż w szpitalnym podwórzu, pielgrzymkę kończąc pobożną,
czary twoje, Lublinie, na nic złoto lśniąca niżąc, stopom
Zatroskanego Chrystusa kamiennej nyży wieniec
najdroższy składam w starej kapliczce przydrożnej.

ADWENT - OCZEKIWANIE NA PRZYJŚCIE ZBAWICIELA



"Przygotujcie drogę Panu, prostujcie ścieżki dla Niego! Każda dolina niech będzie wypełniona, każda góra i pagórek zrównane, drogi kręte niech się staną prostymi, a wyboiste drogami gładkimi! I wszyscy ludzie ujrzą zbawienie Boże."

Łk 3, 4-6

Czterotygodniowy czas Adwentu, który nie jest okresem pokuty, ale radosnego oczekiwania, obfituje w zwyczaje i symbole. Jest podobny do całego ludzkiego życia, które jest oczekiwaniem na pełne spotkanie z Bogiem.

/łacińskie "adventus znaczy przyjście/

Najbardziej charakterystycznym zwyczajem adwentowym, zwłaszcza w Polsce, są Roraty. Jest to Msza św. sprawowana ku czci Najświętszej Maryi Panny, zwykle bardzo wcześnie rano.

Nazwa

"roraty" pochodzi od pierwszego słowa łacińskiej pieśni na wejście śpiewanej w okresie Adwentu - "Rorate coeli" (Niebioso, spuśćcie rosę). Mszę św. rozpoczyna się przy wyłączonych światłach, mrok świątyni rozpraszają jedynie świece i lampiony. Dopiero na śpiew "Chwała na wysokości Bogu" zapala się wszystkie światła w kościele.

BOŻE NARODZENIE

Co nas – choć poddawanych rosnącej presji Antychrysta, uwodzącego i odwodzącego od Chrystusa – niezmiennie pobudza do otwarcia serc na Wcielonego Syna Bożego? Otwiera nas na Jezusa Chrystusa **wielka potrzeba Miłości!** A także wielka **potrzeba bycia wyprowadzonym poza znany nam świat – ku „czemuś” Lepszemu.**

Bogu tak bardzo na nas zależy, że aż „zrównuje się” z nami, gdy w Tajemnicy Wcielenia staje się jednym z nas. Nie tylko zniża się do naszego poziomu (jednocząc swą Boską naturę z ludzką), ale idzie jeszcze dalej. Schodzi na dno naszej nędzy, gdy obarcza się naszymi grzechami, by je „unieszkodliwić”. Jego pasję w solidarnym dzieleniu z nami trudnego losu

widać i w tym, gdy pokornie uniża się, obierając za miejsce narodzin stajnię dla zwierząt, a potem klękając u stóp uczniów w Wieczerniku... A wszystko po to, żeby tym bardziej przekonująco powiedzieć nam, że w Nim sam Bóg naprawdę schodzi do naszego poziomu (człowieka grzesznego, zagubionego, zrozpaczonego), by **zabrać nas ze Sobą i wynieść na Boski poziom życia**. Tak można wyrazić najgłębszy sens Świąt, które nie bez wielkiego powodu tak nas przyciągają i dogłębnie wzruszają. I znaczą tak wiele. „Kiedy mówimy: jest Boże Narodzenie, to mówimy zarazem: w Słowie Wcielonym Bóg wyrzekł w świat swoje Słowo – ostatnie, najgłębsze i najpiękniejsze. Słowo, którego już nie można cofnąć, bo jest ono ostatecznym czynem Boga, bo jest ono samym Bogiem w świecie. A słowo to brzmi:

„Kocham ciebie, świecie, i ciebie, człowiecze”.

/K. Osuch/



/G. van Honthorst: Boże Narodzenie/

A więc **MIŁOŚĆ** – oto najgłębszy sens naszego świętowania. Cała nasza tradycja na niej się koncentruje. Bo przecież: **wspólna** Wigilia i dzielenie się opłatkiem, **wspólne** wyjście na Pasterkę, **rodzinne** spotkania, odwiedziny, **pogłębianie relacji, godzenie się, przebaczenie, puste miejsce** przy stole dla samotnego, potrzebującego i jeszcze **świeca wigilijna**, by **wesprzeć** dzieci, którym źle się wiedzie.

MIŁOŚĆ – nie zawsze łatwa. Zawsze bardzo potrzebna. Im więcej nas „kosztuje”, tym cenniejsza.

NIECH WIĘC NIKOMU NIE ZABRAKNIE AUTENTYCZNEJ MIŁOŚCI – TEJ OTRZYMANEJ I TEJ OFIAROWANEJ INNYM.

Nie tylko w Boże Narodzenie...

/A.W./



Z ŻYCIA SZKOŁY

Refleksje z udziału w Ogólnopolskiej Konferencji

Miejskiego Zespołu Żłobków w Lublinie

W dniach 4 i 5. 10. 2018 r. uczennice I i II roku kształcenia w oddziale opiekunka dziecięca, wraz z dyrektką i nauczycielami, miały okazję uczestniczyć w II Ogólnopolskiej Konferencji zorganizowanej przez MZZ w Lublinie p.t. „Wszechstronne wspieranie dziecka z trudnościami rozwojowymi w żłobku – żłobek bez barier”.

Pierwszy dzień konferencji poświęcony był rozważaniom wykładowców akademickich m.in. z UMCS i z Uniwersytetu Medycznego w Lublinie i z Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie dotyczącym wczesnej diagnostyki zaburzeń neurorozwojowych u małych dzieci oraz wczesnego wspomagania rozwoju dziecka. Istotne znaczenie miały wykłady połączone z prezentacją autentycznych form i metod pracy z dziećmi wymagającymi specjalnych oddziaływań wychowawczych w lubelskich żłobkach. Wszyscy prelegenci podkreślali wagę wczesnego diagnozowania, wczesnej interwencji i pomocy dziecku potrzebującemu szczególnego wsparcia w rozwoju.

Drugi dzień konferencji miał formę pracy warsztatowej. Uczestnikom zaproponowano udział w warsztatach doskonalących umiejętności opiekuńczo-wychowawcze i edukacyjne w nowopowstałym Żłobku nr 9 przy ul. Zelwerowicza - instytucji na miarę XXI wieku, spełniającej wszystkie standardy unijne. Warsztaty dotyczyły aktywności ruchowej według Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne; metod wspierających rozwój muzyczny małego dziecka; bajkoterapii i jej wpływu na rozwój małego dziecka oraz salę doświadczenia świata (kosmos i leśna polana). Jeden z warsztatów dotyczący zabawy w sensoplastykę został przygotowany i poprowadzony przez nauczycieli Studium. Mgr A. Kądziela, mgr D. Mączka, mgr J. Szpara aktywnie wspierane przez uczennice z II roku opiekuńki dziecięcej Sylwię Mazuś, Katarzynę Prokopek i Annę Włodarkiewicz zaprezentowały możliwość wykorzystania różnorodnych mas plastycznych do doskonalenia wrażeń sensorycznych małego dziecka. Warsztatom towarzyszyła wystawa prac plastycznych i literackich uczennic kierunku kształcenia opiekunka dziecięca przygotowana przez mgr L. Tokarczyk i mgr J. Sobczak z pomocą uczennic Diany Kolbus, Edyty Klejszta i Żanety Powalka. Wystawa reklamowała promowała Szkołę Policealną – Medyczne Studium Zawodowe im. Stanisława Liebhart w Lublinie.

L.Tokarczyk, J.Sobczak



Andrzejki – czyli wywróż sobie panno męża

Przypuszcza się, że wróżby andrzejkowe wywodzą się ze starożytnej Grecji lub wierzeń starogermańskich, które związane były z kultem boga miłości, płodności i bogactwa. W Polsce to również stara tradycja, pierwsza literacka wzmianka pochodzi z szesnastego wieku. Trzeba zaznaczyć, że były to przede wszystkim miłosne wróżby andrzejkowe.

Dawniej to ludowe święto traktowane było przez panny bardzo poważnie w myśl przysłowia: „W dniu świętego Andrzeja, dziewczkom z wróżby nadzieja.” Wróżyły sobie same lub spotykały się w grupach, by wspólnie odkrywać swoją przyszłość. Wróżb jakimi się posługiwały było bez liku.

Odgadywanie przeznaczenia na najbliższy rok odbywało się przy użyciu topionego wosku studzonego w wodzie, pływających świec puszcanych po wodzie (jeśli się połączyły panna niebawem miała wyjść za mąż). Jednym ze sposobów poznania przyszłości było karmienie psa kulkami z tłuszczu. Każda panna znaczyła swą kulkę, a ta, której łakoc zwierzę zjadło najpierw, miała niebawem stanąć na ślubnym kobiercu.

Wśród akcesoriów andrzejkowych znajdował się również talerz. Pod nim panny chowały kwiatek, czepek i koronkę. Jeśli dziewczyna wyciągnęła spod talerza roślinę, oznaczało to, że w najbliższym czasie „będzie siała rutę”, jeśli koronkę – że z pewnością trafi do klasztoru. Nic więc dziwnego, że wszystkie marzyły o wyciągnięciu czepek – oznaki zamążpójścia.

Andrzejkowe wróżby

Dzisiaj również organizuje się zabawy, których miłym akcentem są wróżby. Co prawda nikt już nie wierzy, że w ten konkretny wieczór pozna swoją drugą połówkę, jednak wróżby na andrzejki są punktem kulminacyjnym każdej imprezy. Podpowiemy jakie zwyczaje andrzejkowe są popularne i o czym nie można zapomnieć, organizując andrzejkowy wieczór.

Najbardziej popularnym **zwyczajem andrzejkowym** jest **lanie wosku** na wodę. Jeśli zapomnimy o tej wróżbie, nie możemy uznać andrzejek za ważne. Gorący wosk koniecznie trzeba przelać przez otwór w kluczu. Powstały w ten sposób kształt każdy interpretuje indywidualnie. Od tego, co zobaczymy „będzie zależeć” nasza przyszłość.



Inną znaną wróżbą andrzejkową, która nie wymaga wielu przygotowań, jest wróżba z butami. Ustawia się je rzędem, czyj but pierwszy przejdzie przez próg, ta osoba w następnym roku może spodziewać się ślubu.

Kolejny zwyczaj andrzejkowy, do którego potrzebna jest para, to puszczanie na wodę łupin orzecha. Jeżeli łupiny zatoną oznacza, że osób nie połączy miłość. Jeżeli natomiast łupiny się spotkają, wtedy na pewno się pobiorą.

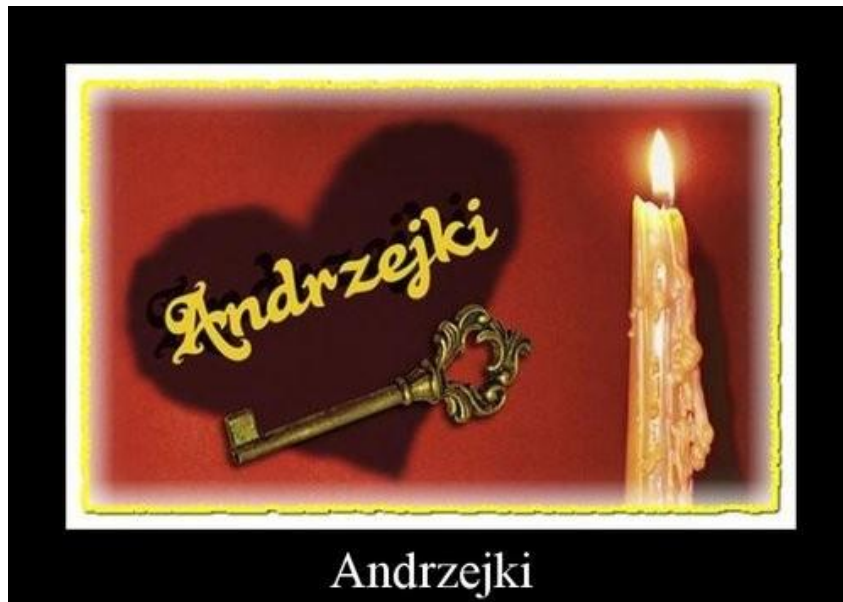
Kolejna to wróżba wiśniowa - kilka gałązek wiśni wstawiamy do wazonu z wodą (koniecznie w Andrzejki). Jeśli na Boże Narodzenie choć jedna z nich wypuści listki, oznacza to, że w przyszłym roku spotkamy wielką miłość i wstąpimy w związek małżeński.

To zabawa z reguły dla młodszych, ale i starsi w niej gustują. Wycinamy z papieru andrzejkowe serce. Następnie na jednej ze stron wypisujemy męskie, a na drugiej żeńskie imiona. W zależności, od tego, kto bierze akurat udział w zabawie, odwraca odpowiednio serce i przekłwa je szpilką próbując trafić w jedno z imion. Imię, w które trafimy, należy do przyszłego ukochanego lub ukochanej. Rezultatem wróżby lepiej nie chwalić się zbyt swojemu obecnemu partnerowi lub partnerce, jeżeli to nie jej/jego imię wylosowaliśmy ;)

Wróżba z jabłek - Wystarczy obrać jabłko, a skórki wyrzucić za siebie. Następnie próbujemy odczytać inicjały ukochanego lub ukochanej, które ułożyły się ze skórek na podłodze.

Życzymy Wam udanych Andrzejek i samych pomyślnych wróżb!

Pamiętajcie andrzejki obchodzimy w wigilię świętego Andrzeja czyli 29 listopada! W 2018 roku andrzejki wypadają w czwartek.



to tylko zabawa!

Anna Krawczak - Terapeuta zajęciowy oddział 1 stacjonarny.

**13 listopada
świętowaliśmy 100-lecie
odzyskania
przez Polskę
niepodległości.**

**Na tę okazję
młodzież
przygotowała
wraz z paniami:
mgr Jolantą Knap
i mgr Anną**

**Wiśniewską oraz panem dr Jackiem Sochockim, przy współudziale p.mgr Ewy
Szpindy inscenizację
patriotyczną, pt:**



**„Moja ukochana
NIEPODLEGŁA”.**

**W finale przedstawienia
pięknie wybrzmiały
4 zwrotki naszego Hymnu
„Jeszcze Polska nie zginęła”.
Chyba wszyscy, śpiewając
czuliśmy się
dumni, wzruszeni
i...zjednoczeni.**

**Po zakończeniu inscenizacji wszyscy razem gromko, uroczyście i radośnie wykonaliśmy
kilka pieśni legionowych.**

/A.W./



Kolejnych lat wolności! Polsko!

Wszystkie ważne wydarzenia, urodziny, imieniny oraz wszelakie rocznice są sprzyjającą okolicznością do różnego rodzaju powinszowań. Polska obchodzi w tym roku stulecie odzyskania zabranej nam w 1797 roku na 123 lata resztek niepodległości, trudno zatem byłoby wyobrazić sobie lepszą okazję do złożenia życzeń głównej jubilatce, czyli naszej wolnej Ojczyźnie. Czego można Jej życzyć w tak szczególnym czasie?

Życzę Polsce, by zawsze była wolnym i niepodległym krajem. Życzę też Polakom, by nigdy nie zapomnieli św. Jana Pawła II. By pamiętali, że to dzięki Niemu Polska odzyskała wolność i wyzwoliła się spod sowieckiego panowania. Nie byłby możliwy rok 1980, gdyby nie papież Jan Paweł II. Pamiętajcie o nim, Polacy. Pamiętajcie jego naukę. – **Arturo Mari, fotograf watykański, osobisty fotograf i przyjaciel św. Jana Pawła II.**

„Ten stary dąb – Polska – tak urósł, a wiatr go żaden nie obalił, bo korzeń jego jest Chrystus” – słowa ks. Piotra Skargi, które powielał również Jan Paweł II, wyraźnie wskazują, skąd płynie nasza moc i siła. (...) Czegoż więc chcę życzyć Polsce w święto odzyskania niepodległości? Polsko, powróć do swoich korzeni, powróć do Boga. „Wszak póki On był z naszymi ojcami, byli zwycięzcy!” – powtarzam za Juliuszem Słowackim. – **Jan Karandziej, członek Komitetu Założycielskiego Wolnych Związków Zawodowych Wybrzeża.**

Życzylbym wszystkim nam, wszystkim Polakom, żeby Polska była nowoczesna, żeby Polska była w pełni wolna, w pełni niepodległa – na wzór II Rzeczypospolitej, o której można mówić różne rzeczy, natomiast nie ulega wątpliwości, że to było państwo rządzone przez Polaków i dla Polaków. – **Tadeusz Płużański, historyk, dziennikarz, publicysta. Dyrektor działu publicystyki TVP Info.**

Każde pokolenie Polaków – zjednoczonych łaską chrztu świętego od czasu Wiślan w 966 r. – stawalo wobec zadania wolności i suwerenności. Jest to bowiem słuszna sprawa, o którą nie można nie walczyć. Chyba nie ma takiego państwa na świecie, które na swoich sztandarach podczas zmagania o wolność miałooby hasło „Za wolność waszą i naszą”. (...) Zmienił się świat zbudowany na fundamencie wiary chrześcijańskiej, a papieskie słowa zobowiązujące Polaków do zachowania tożsamości zbudowanej na Dekalogu i Ewangelii nie straciły nic ze swojej aktualności. Przyjmijcie te słowa i dar modlitwy, aby 100-lecie odzyskania niepodległości odbudowało trudną jedność Polaków. – **abp Wacław Depo, metropolita częstochowski.**

Polska – to moja ojczyzna – to moja matka! Pragnę, abyś Ty czuła się bezpieczna i z Tobą wszystkie kobiety i nasze dzieci. Pragnę, abyś była kochana i wraz z Tobą nasze kobiety i dzieci. Jestem dumny, że nie wypieram się tęsknoty za harmonią, ciszą i łagodnością, choć wiem, że to niemożliwe, gdyż dopiero jesteśmy w drodze ku szczęściu. Wiecznemu. Polsko, Ojczyzno, bądź naszą drogą, prawdą i życiem. – **Jerzy Binkowski, absolwent 100-letniego Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, poeta.**

Niech się spełnią wszystkie te życzenia!

/Katarzyna Kieryło-Rtg 50/

CZY WIESZ, CO ŚWIĘTUJESZ?

Halloween i uroczystość Wszystkich Świętych. Dwa święta „dotykające” śmierci, ale w kompletnie różny sposób: jedno ubierające ją w maskę rodem z horroru „Noc żywych trupów”, drugie pełne oddechu, światła.

W tradycji amerykańskiej to kalendarzowe już „święto” Halloween wygląda pozornie niewinnie. Dzieci przebierają się za czarownice, wampiry, duchy czy diabły (zdarza się, że dla niektórych „święto” to jest wspaniałą okazją, by spalić opuszczone domostwa). Problem polega jednak na tym, że wszystkie te postaci w tradycji duchowości chrześcijańskiej związane są z osobą szatana. Obcowanie z tymi tematami, choćby tylko na poziomie znaczeń i zabawy – może przygotować otwarcie się na tę niebezpieczną i realistycznie pojętą rzeczywistość duchową. Fantazje Halloween dotyczą zmarłych, którzy powracają. Jednak zamiast modlitwy, mamy ich przyzywanie i zaklinanie.

W popularnym filmie o „świętowaniu” Halloween pojawia się wypowiedź byłego satanisty, który opowiada o rytualnych mordach dokonywanych na dzieciach właśnie w ostatnią noc października. Policja częściowo potwierdza te opowiadania ...

Rodzice przeciwni tego typu zabawom stworzyli alternatywę.

„Nasze dzieci uczestniczą w All Saints Party. Przebierają się za... świętych, anioły, postaci z Biblii. Organizowane są konkursy na związane z Biblią tematy, jest też taniec i muzyka, słodyczne. Natomiast w polskiej parafii św. Jacka, do której też jeździmy, organizowana jest tzw. Zabawa Niebiańska – jest taniec, konkursy, paczki ze słodyczami. Podobne zabawy są w wielu parafiach katolickich (również w protestanckich) na Zachodzie”.

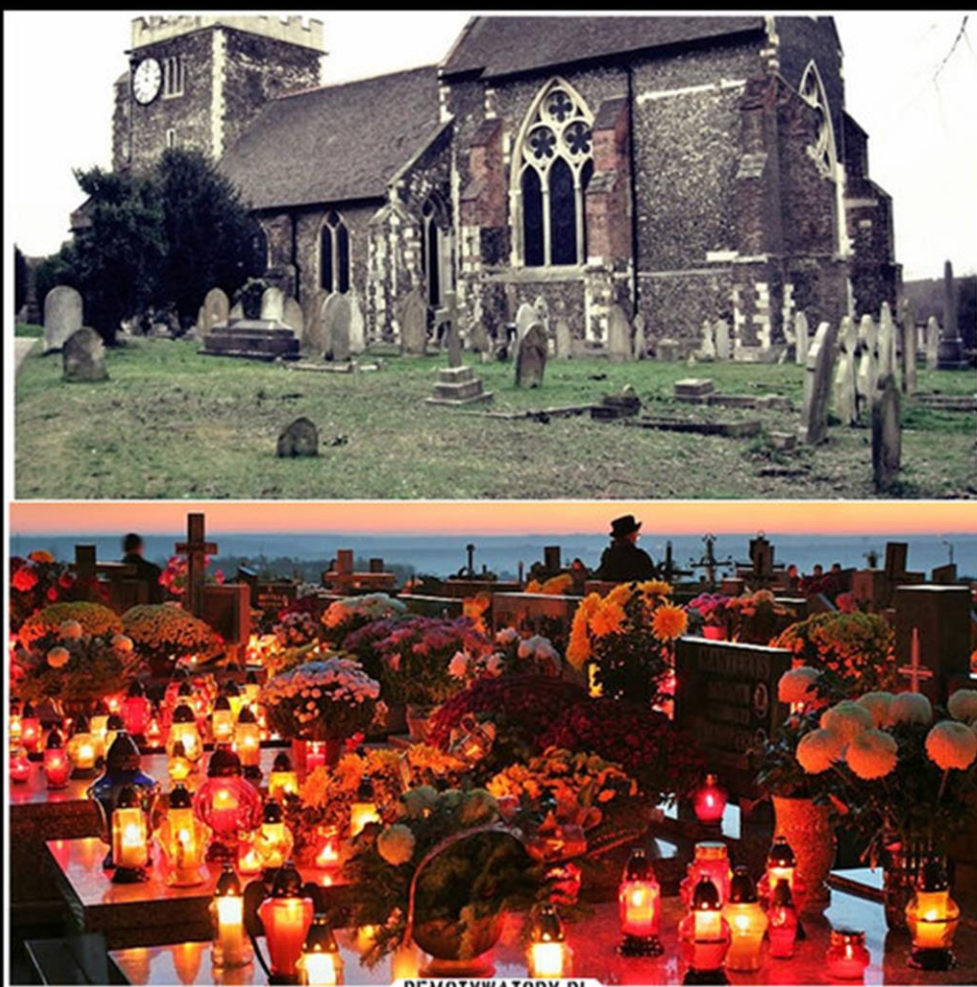
Ciekawy pomysł zrodził się w Paryżu. Od kilku lat organizowane są tu czuwania modlitewne dla młodzieży. Nazywa się je „Holy wins” – czyli „Święty zwycięży”. Młodzi śpiewają, modlą się, spędzają razem czas. Kilka tysięcy z nich bawi się podczas koncertu przed kościołem Saint Sulpice. Są poza domem i jest ich wielu – a to już sporo dla nastolatka. A gdy dodać do tego naturalną u młodzieży tendencję do bycia kontra (np. wobec komercji, ale również głupiej mody), to i modlitwa zamiast nakręcanego przez speców od reklamy „święta” staje się atrakcyjna.

Zabawa Halloween jest oswajaniem najmłodszych z kulturą śmierci. Tracimy poszanowanie dla życia, a co za tym idzie „oswajamy” rzeczywistość demoniczną, wracamy do kultów pogańskich. Dzieciom najłatwiej przekazać wszelkie treści za pomocą zabawy.

A między tymi świętami jest ogromna różnica. – To wiara uwalnia z lęku, to Chrystus zmartwychwstały pomaga przełamać strach wobec śmierci, wobec niepojętej dla stworzeń tajemnicy przemijającego życia: „Nie lękajcie się”, powiada. Bez wiary jesteśmy skazani na zabobon, magię, „majstrowanie” przy niepojętości Tajemnicy... – opowiada ks. prof. Jerzy Szymik – To jeden z najważniejszych darów chrześcijaństwa dla ludzkiej kultury: uwolnienie od irracjonalnego strachu, wiara wspierająca rozum w drodze ku temu, co niesie pewność ocalenia, nadzieję, światło.

Cmentarz jest w te listopadowe dni jak ogród, taki mały raj pokoju w niespokojnym świecie, taki znak nowego życia. Cmentarz jako miejsce nadziei – to jest chrześcijańska wizja. (...) Cmentarz zaprasza nas, abyśmy tak żyli, żeby nie wypaść ze wspólnoty świętych. Zaprasza nas, abyśmy w życiu szukali tego i byli tym, co przetrwa i w śmierci, i w wieczności.

/na podst: A. Puścikowska, T. Jaklewicz: Święci kontra upiory/



**Anglia (u góry) - tak wygląda cmentarz
w Święto Zmarłych, gdzie celebruje się
Halloween !!!**

POLSKA (na dole) -
POLACY PAMIĘTAJĄ O BLISKICH,
KTÓRZY ODESZLI.

15 listopada 2018r. w naszym studium odbyła się Konferencja Metodyczna pt: „Alternatywne metody komunikowania się z pacjentem/podopiecznym”. Program wypełniony był ciekawymi prelekcjami.

Celem konferencji było wskazanie jak ważne jest komunikowanie się pracowników służby zdrowia z pacjentami /podopiecznymi w procesie diagnostyki, leczenia i pielęgnacji.

Zaproszeni goście przedstawiali nowoczesne, alternatywne metody ułatwiające komunikowanie się w sytuacjach trudnych, w przypadku występowania dysfunkcji u pacjenta/podopiecznego.

Prelegentami były osoby pracujące w ośrodkach terapeutycznych, pracownicy uczelni wyższych zajmujący się na co dzień tą tematyką.

W konferencji uczestniczyli nauczyciele i uczniowie ze szkół medycznych województwa lubelskiego, a także studenci Wydziału Pedagogiki UMCS w Lublinie.



„KRWAWY PONIEDZIAŁEK” ...

Nie, nie, to nie żaden horror lecz akcja oddawania krwi, która miała miejsce 3 grudnia w sali gimnastycznej naszego studium.



Chętnych było wielu. To dobrze, bo przecież ten niepozorny woreczek z czerwonym płynem może uratować komuś życie.





SAMOTNOŚĆ

Francuski filozof Jean-Paul Sartre powiedział kiedyś, że gdy czujesz się samotny gdy jesteś sam, jesteś w złym towarzystwie. Czy Ty lubisz swoje towarzystwo? Jak się czujesz, gdy obok nie ma nikogo? Z czym Ci się kojarzy

słowo "samotność" ?

Samotność to uczucie braku, który wywołuje tęsknotę za relacją z taką osobą, z którą możemy dzielić nasze myśli, uczucia, plany, marzenia, czuć bliskość, czy nawet jedność./H.Lisowska/

To definicja. **A Ty co nazwiesz samotnością?**

Oto Wasze głosy: *brak możliwości uczestniczenia w życiu społecznym, *słabość miłości, *brak osoby kochającej i wspierającej, *uczucie odrzucenia, *brak pewności siebie i akceptacji, *brak zrozumienia oraz bliższych relacji i możliwości kontaktu, rozmowy, podzielenia się przeżyciami, myślami, *poczucie bycia niepotrzebnym, niedocenianym, *brak przynależności

A oto, w czym upatrujecie przyczyn tego stanu rzeczy:

*problemy psychiczne i emocjonalne, *utrata bliskiej osoby, *lęk przed oceną otoczenia i odrzuceniem, *niechęć do poznawania ludzi i unikanie kontaktów, *zawiedzione zaufanie, *doświadczenie skrzywdzenia, *niewłaściwe wychowanie, *inność, *niepełnosprawność.

A co myślicie o samotności wśród ludzi?

Podzielcie się swoimi refleksjami, a my zamieścimy je w następnym numerze Eskulapa, jako głos w dyskusji.

Dostarczcie w wersji elektronicznej do biblioteki. Czekamy.

*"Samotność jest jak ogród, w którym dusza usycha,
a kwiaty przestają pachnieć."*

/Marc Levy/

...chyba, że jest samotnością z wyboru. Ale to już kolejny temat.

Psycholog M. Pasterski tak pisze o samotności i lęku przed nią:
„Lęk przed samotnością wynika z naszej potrzeby przynależności, bezpieczeństwa i akceptacji .

Źródła lęku przed samotnością mogą być bardzo różne:

- Czasami może nim być poczucie odrzucenia, którego doświadczyliśmy na jakimś etapie życia,
- Innym razem będzie to wynik braku umiejętności radzenia sobie z trudnymi emocjami, które „wypływają” na powierzchnię, gdy jesteśmy sami,
- Jeszcze innym razem naszym „demonem” może być przekonanie, że gdy będziemy sami, to sobie nie poradzimy w życiu (i nie będzie obok nikogo, kto nam pomoże w trudnej sytuacji).

Nie każdy jest gotów na konfrontację z tym, co nosimy w sobie (a większość z nas w ogóle nie wie jak miałyby ona wyglądać i jak przez nią przejść). Boimy się, że emocjonalny ból nas zaleje i że się z niego nie wydostaniemy. Boimy się, że zobaczymy w sobie rzeczy, których wcale nie chcemy widzieć. Boimy się, że pozostaniemy sami już do końca naszych dni i że nasze życie straci jakikolwiek sens.

Dlatego też robimy wszystko, aby od siebie uciec. Wolimy żyć na zewnątrz siebie, niż mieć kontakt z tym, co w środku. Wykorzystujemy do tego telewizję, internet i media społecznościowe, gry komputerowe i filmy na youtube, oraz całe mnóstwo innych dystraktorów (czynnik rozpraszający uwagę). Za wszelką cenę unikamy tej chwili, w której znowu będziemy sam na sam ze swoimi uczuciami.

Bardzo często ten strach kieruje naszym życiem towarzyskim. Chwytny się więc innych ludzi nawet wtedy, gdy relacje, które tworzymy, są dalekie od idealnych. **Problem w tym, że im bardziej od siebie uciekamy, tym mniejszy mamy kontakt z tym, co naprawdę wymaga w nas uwagi.** Strach przed odrzuceniem, lęk przed byciem nielubianym, brak akceptacji samego siebie - to tylko trzy z wielu mentalnych i emocjonalnych blokad, które uniemożliwiają nam tworzenie głębokich, szczerych i satysfakcjonujących relacji z innymi ludźmi. Rezygnacja z przyjrzenia się tym blokadom to utrata ważnej szansy na to, aby otworzyć swoje serce na innych. Gdy już doświadczamy samotności, możemy nadać jej znaczenie. Możemy potraktować ją jako okazję do zrozumienia i wzmocnienia siebie oraz przygotować się na wejście w zdrowsze i lepsze niż do tej pory relacje z innymi. **Zwróć uwagę na to, jakie uczucia się pojawiają oraz jakie myśli przepływają przez Twoją głowę, gdy jesteś naprawdę sam. Rozpoznaj, czy doświadczasz uczucia samotności i tęsknoty będącego zdrowym i naturalnym głosem odzywającej się potrzeby przynależności, czy odczuwasz destrukcyjny lęk i strach, nad którym warto pracować.”**

A więc poznaj samego siebie. Najlepiej w ciszy. I polub go – w „realu”.

DZIEŃ OTWARTY

5 grudnia wrota naszego studium otwarły się dla Gości, którzy mogli tego dnia uczestniczyć w ciekawych zajęciach i warsztatach, zorganizowanych przez nauczycieli i słuchaczy z różnych kierunków kształcenia.



Tego samego dnia zainaugurowaliśmy akcje:

POMÓŻ DZIECIOM PRZETRWAĆ ZIMĘ

i **GÓRA GROSZA**



Był też kiermasz ciast, mecz piłki siatkowej,
wiele atrakcji i świetna atmosfera.



(...)

-Halo, czy to Biuro Rzeczy Znalezionych? – zapytał dziecięcy głos.

- Tak, skarbie. Zgubiłeś coś?

- Zgubiłem mamę. Jest może u was?

- A możesz ją opisać?

- Jest piękna i dobra. I bardzo kocha koty.

- No właśnie wczoraj znaleźliśmy jedną mamę, może to twoja. Skąd dzwonisz?

- Z domu dziecka nr 3.

- Dobrze, wysyłamy mamę. Czekaj.

Weszła do jego pokoju, najpiękniejsza i najlepsza, tuląc do piersi prawdziwego, żywego kota.

- Mama! – krzyknął maluch i rzucił się do niej. Objął ją z taką siłą, że aż zbieleły mu paluszki. – Mamusiu! Moja mamusiu!!!

...Chłopca obudził jego własny krzyk. Takie sny miał praktycznie co noc. Wsadził rękę pod poduszkę i wyciągnął zdjęcie dziewczyny, które znalazł rok temu na podwórku domu dziecka. Od tamtej pory trzymał zdjęcie pod poduszką i wierzył, że to jego mama. Wpatrywał się teraz w ładną twarz dziewczyny, aż wreszcie zasnął. Rano dyrektorka domu dziecka, o wielce obiecującym imieniu Aniela, jak zwykle zaglądała do każdego pokoju, żeby przywitać się z wychowankami i pogłaskać każdego malucha po głowie. Na podłodze, przy łóżku chłopca, zauważyła zdjęcie, które mały w nocy upuścił.

- Skąd masz to zdjęcie? – zapytała.

- Znalazłem na podwórku. To jest moja mama, – uśmiechnął się chłopiec. – Jest bardzo piękna i dobra, i kocha koty.

Dyrektorka poznała tę dziewczynę. Po raz pierwszy przyszła do domu dziecka w zeszłym roku wraz z innymi wolontariuszami. Pewnie wtedy zgubiła zdjęcie. Od tamtej pory dziewczyna chodzi od jednego urzędnika do drugiego, próbując zdobyć pozwolenie na adopcję dziecka. Ale, zdaniem lokalnych biurokratów, nie ma na to szans, ponieważ nie posiada męża. - Cóż, – powiedziała dyrektorka. – Skoro to twoja mama, to wszystko zmienia.

Po powrocie do swojego gabinetu, pani dyrektor usiadła i czekała. Po jakimś czasie rozległo się pukanie do drzwi i do gabinetu weszła dziewczyna ze zdjęciem.

- Proszę, – powiedziała dziewczyna, kładąc na biurku grubą teczkę. – Wszystkie dokumenty, opinie, zaświadczenia.

- Dziękuję. Muszę jeszcze zadać ci kilka pytań. Kiedy chcesz zobaczyć dzieci?

- Nie mam zamiaru ich oglądać. Wezmę każde dziecko, jakie mi pani zaproponuje.

Przecież prawdziwi rodzice nie wybierają sobie dziecka... nie wiedzą, jakie się urodzi – ładne czy nieładne, zdrowe czy chore... Kochają je takie, jakie jest.

Ja też chcę być taką prawdziwą mamą.

- Po raz pierwszy mam taki przypadek – uśmiechnęła się dyrektorka. – Zaraz przyprowadzę pani syna. Ma 5 lat, jego matka zrzekła się go zaraz po urodzeniu. Jest pani gotowa?

- Tak, jestem.

Mały chłopiec rzucił się do niej z całych sił.

- Mama! Mamusiu!

Dziewczyna głaskała go po malutkich pleckach, przytulała, szeptała słowa, których nikt poza nimi nie mógł usłyszeć.

- Kiedy mogę zabrać syna? – zapytała.

- Z reguły rodzice i dzieci stopniowo przyzwyczajają się do siebie, najpierw są odwiedziny w domu dziecka, potem rodzice zabierają dziecko na weekendy, a potem na zawsze, jeśli wszystko jest w porządku.

- Zabieram syna od razu, – stanowczo oznajmiła dziewczyna.

- Dobrze, – machnęła ręką dyrektorka. – Jutro i tak zaczyna się weekend, a w poniedziałek przyjdzie pani i dokończymy formalności.

Chłopiec był szczęśliwy. Trzymał mamę za rękę, bojąc się, że znowu ją zgubi.

Wychowawczynie pakowała jego rzeczy, wokół stał personel, niektórzy dorośli ukradkiem wycierali łzy. Kiedy chłopiec wraz z dziewczyną wyszli już z domu dziecka na słoneczną ulicę, chłopiec zdecydował się zadać najważniejsze pytanie:

- Mamo... a lubisz koty...?

- Uwielbiam! W domu czekają na nas dwa! – roześmiała się dziewczyna, czule ściskając rączkę malucha.

Chłopiec uśmiechnął się i pewnym krokiem ruszył z mamą w stronę swojego domu.

Pani dyrektor Aniela spoglądała przez okno na oddalające się sylwetki dziewczyny i chłopczyka. Potem usiadła i wykonała jeden telefon.

Halo, Kancelaria Aniołów? Proszę przyjąć zamówienie. Imię klientki wysłałam mailem, żebyście nie pomylili. Najwyższa kategoria: podarowała dziecku szczęście... proszę o standardową wysyłkę – moc sukcesów, miłości, radości itp. I dodatkowo: męczyznę wyślijcie, niezamężna jest. Tak, wiem, że macie deficyt, ale to wyjątkowy przypadek. Owszem, finanse też się przydadzą, chłopiec musi się dobrze odżywiać... Już wszystko poszło? Dziękuję.

Podwórze domu dziecka wypełniało ciepłe słoneczne światło i bawiące się dzieciaki. Odłożyła słuchawkę i podeszła do okna. Lubiła patrzeć na te maluchy, prostując za plecami ogromne, białe jak śnieg skrzydła...

Być może nie wierzycie w anioły, ale anioły wierzą w was.



Hobby, pasje, zainteresowania są nie tylko przyjemne, ale też pożyteczne.

Pasje pozwalają zdobyć nowe umiejętności.

Ciekawe hobby wyróżnia nas spośród innych i umożliwia zaprezentowanie się z dobrej strony.

Realizacja swoich pasji stwarza szanse na zawarcie ciekawych znajomości.

Rozwijanie zainteresowań poprawia samopoczucie i czyni życie ciekawszym.

Zrelaksowany człowiek efektywniej uczy się i pracuje.

Wartościowe hobby utrwala dobre nawyki, kształtuje charakter.

NASZE PASJE **Karolina krawcowa**

1. Co zachęciło Cię do zajmowania się szyciem?

Zacząłem się od tego, że podczas lekcji rysowałem szkice projektów na marginesie. Na początku w większości były to projekty dla mojej Pani od języka polskiego. A potem obejrzałem polski program *Project runway* i dwa sezony amerykańskiego, a to zachęciło mnie do tworzenia swoich projektów od podstaw.

2. Od kiedy to robisz?

Na 18 urodziny dostałem maszynę do szycia i od tej chwili zaczęłam coś powoli szyc - czyli około 3 lata.

3. Gdzie nauczyłaś się szyc?

Na początku były to blogi internetowe, książki. Po maturze poszłam do szkoły artystycznej na kierunek projektowanie ubioru i tam nauczyłam się w minimalnym stopniu szyc. Było to jednak dla mnie za mało, więc poszłam na półroczny kurs zawodowy w szkole odzieżowej. Poza tym miałam w swoim gronie osoby, które często służyły i służą mi pomocą, radą. Wielką rolę odegrało u mnie branie np.: bluzki, oglądanie jej od poszewki, po kolei analizując proces pracy nad nią.

4. Co Twoi najbliżsi sądzą na ten temat?

Zdania są podzielone. Jednym to się podoba bardziej, inni odradzają mi zajmowanie się tym na poważnie.

5. Pamiętasz swoją pierwszą pracę, jeśli tak, to co to było?

Pierwszą rzeczą jaką uszyłam była kamizelka z jeansu z ćwiekami. Z perspektywy czasu myślę, że została wykonana katastrofalnie ale mimo wszystko z dumą w niej chodziłam.

6. Jakie materiały lubisz najbardziej i dlaczego?

Materiałów jest dużo i wiele z nich mi się podoba. Są materiały, które wizualnie wyglądają pięknie ale wiem, że podczas szycia czy prania może dziać się z nimi coś nieoczekiwanego. Szyfon jest piękny do sukienek czy bluzek, ale za to bardzo delikatny i śliski. Trzeba z nim postępować bardzo ostrożnie. Z kolei len super do szycia, ale niestety strzępi się. A cena czystego lnu też może zaskoczyć. Lubię materiały, które nie tylko dobrze wyglądają ale mają też właściwości, które pozwolą nosić ubrania na co dzień, bez martwienia się, że może po chwili być pognieciony.

7. Co lubisz szyc najbardziej?

Ostatnio wracam do prostszych krojów bluz, koszulek, sukienek. Projektem, którego ostatnio się podjęłam są muszki. Chcę zagłębić się w modę męską. Powód jest prosty, jest jej mało na rynku.

8. Skąd bierzesz inspiracje?

Czasem jest tak, że wejdę do sklepu, zobaczę materiał i już mam nie niego pomysł. A czasem biorę zwykłą bluzkę i myślę co mogłabym dodać, żeby było ciekawiej, inaczej. Jednak wiele inspiracji czerpię z instagrama i pinteresta, to prawdziwa skarbnica.

9. Wiązesz przyszłość z tą dziedzina?

Z jednej strony chciałabym, jednak wiem, że ten rynek jest trudny. Z drugiej strony, cały czas mam wrażenie, że mam za małą wiedzę, by podjąć się czegoś "na poważnie". Zobaczymy co przyniesie przyszłość. Póki co, dzielę pasję ze studium medycznym i to mi wystarcza.



Projekty Karoliny Zająć

/Op. Dziecięca 18/

Pomysłów nie brakuje!



Od projektu do gotowego ubioru

Zachęcamy, dzielcie się z nami swoim hobby, swoimi zainteresowaniami i pasjami. Prezentujcie swoje wytwory. Ubogacie tym siebie, nas i nasze pismo.



**P.MGR PLESKOT ZAPRASZA
NA ZAJĘCIA ZUMBY
w każdą środę od godz.16**

Uzależnienia XXI wieku...

Przełom XX i początek XXI wieku to okres, w którym nastąpił duży przeskok cywilizacyjny. Chodzi głównie o szybki i intensywny rozwój nowych mediów: takich jak Internet, technologii: komputery, konsole do gier, smartfony i tablety. Przedstawiona powyżej „ewolucja” technologiczna ma istotny wpływ na sposób komunikacji międzyludzkiej oraz na jakość i ilość bezpośrednich relacji międzyludzkich. W konsekwencji szybkiego rozwoju cywilizacyjnego drastycznej zmianie uległ również styl oraz tempo życia, które zaczęły nieść za sobą wtórne konsekwencje w postaci zwiększonego stresu, napięcia, niewłaściwego dbania o swoje podstawowe potrzeby jak np.: regularne jedzenie, wystarczająca ilość oraz jakość snu, czy zaspokojenie potrzeb związanych ze sferą uczuciową, czy relacyjną. Zmianie uległy również wartości społeczne, a mianowicie zwiększył się konsumpcyjny styl życia, a obniżyła się ilość i jakość relacji społecznych oraz rodzinnych. Powyższe czynniki przyczyniły się do powstania nowej grupy uzależnień, zwanych uzależnieniami czynnościowymi, inaczej mówiąc behawioralnymi. Do powyższej grupy uzależnień zaliczamy: **kompulsywne objadanie się, hazard, uzależnienie od seksu, Internetu, zakupoholizm, kompulsywne zbieractwo, pracoholizm**. Aby dane zachowanie człowieka było patologiczne - uzależnieniowe, musi spełniać pewne kryteria:

- Dana osoba nie może powstrzymać się od wykonywania danej czynności.
- Upośledzona zostaje kontrola zachowania
- Występuje pragnienie wykonywania danej czynności
- Czynność jest kontynuowana pomimo znaczących szkód osobistych oraz społecznych (np. **pogorszenie relacji rodzinnych, utrata znajomych, problemy finansowe oraz zawodowe**).

- Powstają dysfunkcje w reakcjach emocjonalnych (m.in. **impulsywność, narastająca złość**, kiedy wykonywanie danej czynności jest niemożliwe). W uzależnieniach behawioralnych działają takie same mechanizmy obronne jak w uzależnieniach od substancji chemicznych. To znaczy, że mózg osoby uzależnionej w bardzo sprytny sposób „oszukuje” ją, że wszystko z nią jest w porządku, a to inne osoby się jej „czepiają”. **Mechanizmy iluzji i zaprzeczeń powodują, że człowiek nie jest w stanie zauważyć strat, jakie ponosi z powodu uzależnienia, jednocześnie zaprzeczając samemu uzależnieniu**. Działanie mózgu prowadzi do utrzymania uzależnienia, ciągłego stymulowania układu nagrody. To właśnie z powodu działania tych mechanizmów tak trudno jest pomóc osobie uzależnionej. Jedną z najlepszych metod terapii uzależnień behawioralnych jest psychoterapia poznawczo – behawioralna.

