

Marzec 2021

MONITOR Traugutta



Spis treści:

1. Wywiad miesiąca
Strona 2-3
2. Wydarzenia historią opisane
Strona 3-5
3. Widziane okiem MŁODEGO CZŁOWIEKA
Strona 5-6
4. O wszystkim i o niczym
Strona 7
5. Coolturalni
Strona 8
6. Młodzi o Polityce
Strona 9
7. Z zeszytu uczniowskiego
Strona 9-10
8. English corner
Strona 10-11
9. Uroda życia
Strona 11-12
10. Wierszem i prozą
Strona 13-14
11. Dodatek specjalny – muzyka na ostro
Strona 14-15

Szanowni Czytelnicy,
przed Wami marcowe wydanie naszego czasopi-
sma. W tym miesiącu zajęliśmy się między innymi
następującymi tematami: samoakceptacja, przy-
czyny zaniżonego poczucia własnej wartości, bu-
dowanie swojej wartości. Mamy nadzieję, że na-
wiązujące do tych kwestii artykuły okażą się moty-
wujące i wartościowe. Przygotowaliśmy dla Was
m.in. wywiad ze szkolnym pedagogiem i psycholo-
giem, sporą dawkę informacji i spostrzeżeń ucz-
niowskich. Ponadto znajdziecie tu recenzję wysta-
wy „Kolaż z łasiczką” czy odrobinę poezji. Życzy-
my przyjemnej lektury

Zespół redakcyjny „Monitora Traugutta”



Wywiad z Panią Aleksandrą Machurą oraz Panią Moniką Maślana – czyli jak dbać o swoją samoocenę i zwiększyć poczucie własnej wartości

Uczniowie: Jak Pani uważa, skąd się bierze zaniżone poczucie własnej wartości?

Aleksandra Machura: Uogólnienia na temat, jakim się jest i jakim będzie powstają we wczesnym dzieciństwie. Często rodzice krytykując dzieci uważają, że zmobilizują je do wysiłku, że będą mieć lepsze oceny, że będą mądrzejsze. To powoduje, że rozwija się obraz „jestem nie taki, jaki trzeba”, „nie jestem ok”.

U: Jak poradzić sobie z poczuciem niższości i zwalczyć to w sobie?

Monika Maślana: Poczucie własnej wartości buduje się przez całe życie. Poczynając od tego gdy jesteście małymi dziećmi, dostajecie komunikaty na swój temat od osób najbliższych, później dostajecie komunikaty na swój temat w przedszkolu, w szkole; i żeby móc budować to poczucie własnej wartości pozytywne, to należy najpierw polubić siebie. Czyli wyłączyć sobie z głowy takiego krytyka, który cały czas mówi, że ja sobie nie poradzę, nic mi nie wyjdzie, tego się nie nauczę, jestem gorszy i zastąpić to pozytywnym myśleniem. Czyli znaleźć w przeciwnościach/trudnościach pozytyw. Na przykład nie wyszło Ci coś z matematyki i włącza się automatycznie taka myśl – jestem do niczego. I trzeba sobie powiedzieć stop, kiedy ten automatyzm się włącza i trzeba sobie powiedzieć



inaczej: Ja się tego nauczę, ja sobie z tym poradzę, bo ja jestem na przykład: dokładny, pracowity, odrabiam prace domowe. Czyli przekształcić takie negatywne myślenie o samym sobie na znalezienie pozytywów, i też odpowiedzieć sobie na takie pytanie: „W czym jestem dobry?” „Co robię dobrze?” Żeby każdy z was zadał sobie to pytanie „Co JA robię dobrze?” „W czym jestem dobry?”. Załóżmy, że jesteś dobrym organizatorem, tę cechę można przełożyć na naukę matematyki. Jako dobry organizator, rozplanujesz plan dnia i

zaplanujesz jak się tego będziesz uczyć. Czyli przekształcenie negatywów w pozytywy. I to musi być bliskie rzeczywistości, to nie może być takie bardzo odległe. Lubisz się uczyć języków? Zapewne wiąże się z tym dobra pamięć, masz świetne wycucie rytmu i dźwięku, bo to się łączy z językiem. W momencie, w którym, załóżmy, lubisz się uczyć języków, znajdź 10 rzeczy, w których jesteś dobry, bo lubisz to robić. Skoro sprawia ci to przyjemność, to odnosisz w tym jakiś sukces dla samej siebie. I to jest właśnie pierwszy krok do budowania pozytywnej samooceny. Kolejną ważną rzeczą, o której warto wspomnieć jest oduczenie się porównywania z innymi osobami. To jest coś, co naprawdę powoduje, że ludzie gorzej o sobie samych myślą. Trzeba mieć takie podejście: Jestem dobry, na daną chwilę dałem z siebie wszystko co potrafię i polubić siebie, być dla siebie dobrym.



U: Co Pani robi aby podbudować swoją samoocenę?

A.M: Nauczyłam się cieszyć małymi codziennymi rzeczami – wypiciem herbaty z ulubionego kubka, tym, że ktoś zapytał, jak się czuję i co u mnie, spojrzenie na kwiatek, który planowałam kupić i radość z tego, jak rośnie. Patrzę na to, jakie udało mi się zdobyć umiejętności, czego dokonałam sama, jakie opory pokonałam. Próbuję nazywać swoje emocje, np. jestem zmęczona – idę pod kocyk, przekładam spotkanie, dbam o to, co jem, ile śpię, czy wyprowadzam siebie na spacer, jaką aktywność lubię, jak lubię odpoczywać, czy jest to rozmowa z kimś, czy relaksacja.

U: Jakie mogą być konsekwencje długotrwale zaniżonej samooceny?

M.M: Wtedy przestajemy podejmować nowe wyzwania, bo wydaje nam się, że są za trudne i

sobie nie poradzimy, czyli na przykład przed wami zrobienie prawa jazdy, podchodzenie do egzaminów maturalnych, wchodzenie w różne relacje towarzyskie i też intymne i miłosne. Nie podejmujemy nowych wyzwań, nie uczymy się nowych rzeczy. Zamykamy się w tych, tak jakby czterech ścianach, w których czujemy się bezpiecznie. Trudno też jest znaleźć pracę, bo to się wiąże z wyjściem do innych, rozmową, w której trzeba pokazać swoje pozytywne. Nie uczymy się nowych rzeczy albo trudno się uczymy nowych rzeczy. W relacjach z innymi osobami cały czas powtarzamy sobie, że jesteśmy gorsi, więc trudno jest budować przyjaźnie. Jestem gorsza, nie zasługuję na miłość, na przyjaźń. To jest takie myślenie osób, które mają zaniżoną samoocenę, a to nie jest prawda. Inni się są w stanie nas poznać, bo my nie dajemy przestrzeni na to, od razu się wycofujemy z kontaktu. To są skutki długotrwałej, zaniżonej oceny. Nieśmiałość wręcz chorobliwa, niewychodzenie do innych, niepokazywanie

innym siebie, bo ja jestem gorszy, długotrwałe powtarzanie sobie tych negatywów, może doprowadzić nawet do depresji.

U: Czy pandemia zwiększyła problem z samooceną wśród młodzieży?

M.M: Nie wiem, czy na pewno samoocenę, ale na pewno z takim samo stanem emocjonalnym. Jesteśmy ludźmi społecznymi, potrzebujemy innych ludzi do kontaktu. W oczach innych się też przeglądamy i sprawdzamy własne kompetencje, to co od innych słyszymy. Ta izolacja nie robi dobrze, ponieważ nie można w różnych sytuacjach sprawdzić się, co robię dobrze co robię źle. Myślę, że to wpłynęło na spadek motywacji do jakiś działań. Mamy też trudności w robieniu tego, co lubimy. Niektórzy lubią wyjść na rower, a jest z tym problem. Sądzę, że trudno tu powiedzieć o samoocenie, ale na pewno nastąpił spadek motywacji oraz zmian nastroju na bardziej pesymistyczny.

Autorzy: Aleksandra Jabłońska, Michał Chojnacki, Anna Łyś, Martyna Szustak, Elen Yeghiazaryan, IB

Wydarzenia historią opisane

Józef Bem

14 marca 1794 roku urodził się Józef Zachariasz Bem, w katolickiej rodzinie, z prawego łóża, syn Jędrzeja i Agnieszki z Gołuchowskich. Wielu mówiło o nim „Panienka”, a jak losy później pokazały, stał się bohaterem Polski, Węgier i Turcji. Skąd i kiedy rodzice późniejszego generała znaleźli się w Tarnowie, nie wiemy. Najprawdopodobniej byli Lwowiakami. Bardzo szybko po urodzeniu syna przenieśli się do królewskiego Krakowa, gdzie Zachariasz uczęszczał do Gimnazjum Świętej Anny.

Pierwszą pewną datą jest dopiero rok 1809, kiedy to do Krakowa przybyła armia polska księcia Józefa Poniatowskiego, do której Józef zaciągnął się jako prosty kanonier. Miał wówczas zaledwie 15 lat, lecz w standardach wojen napoleońskich nie było to niczym zaskakującym. Tym bardziej że młody kanonier dość szybko wykazał się talentem i został skierowany do Warszawskiej Szkoły Elementarnej Artylerii i Inżynierii. To była elitarna szkoła. Józef jednak musiał wykazywać się nawet tam, gdyż po półrocznej nauce skierowano go do uczelni jeszcze bardziej elitarniej, liczącej miejsc 12, Szkoły Aplikacyjnej Artylerii i Inżynierii. Jak wspominają jego przyjaciele z tamtych lat, był nazywany „Panienką”. Skromny, a do kobiet nieśmiały. Jednocześnie pilny, pracowity, a w obcowaniu łagodny. Wykładowcom i przełożonym to nie przeszkadzało. 1 kwietnia 1810 roku Bem został mianowany podporucznikiem artylerii, a zaledwie rok później porucznikiem.



Na to aby się wykazać na polu bitwy nie musiał czekać długo. Już w 1812 r. Napoleon rozpoczął kampanię przeciwko Rosji. Porucznik Bem przekroczył granicę Imperium jako oficer X Korpusu artylerii, już nie jako „Panienka” a wytrawny żołnierz. Po klęsce kampanii, bronił ze swoją artylerią jeszcze Gdańsk, ale po klęsce w bitwie narodów, uważał dalszą walkę za bezsensowną. Po upadku Napoleona car Aleksander pozwolił większości napoleońskich oficerów narodowości polskiej pozostać w wojsku, tak było także w przypadku kapitana Bema. Został wykładowcą w Szkole Aplikacyjnej Artylerii i Inżynierii, opublikował też pracę o możliwościach wykorzystania rakiet na polu bitwy pt. „Doświadczenia z raketami



kongrewskimi”.

Sytuacja zmieniła się radykalnie po śmierci Aleksandra I w 1825 r. Jego następcą został Mikołaj, despota starający się jak najbardziej ograniczyć przyznane Polakom wolności. Bem postanowił opuścić armię. Mając 32 lata powrócił do rodzinnej Galicji, gdzie wykorzystując inżynierskie wykształcenie, zajmował się m.in. projektowaniem rafinerii cukru i gorzelni, planował też zajęcie się górnictwem. Tymczasem 29 listopada wybuchła w Warszawie powstanie. Przyłączył się do niego. Otrzymał natychmiastowy awans na majora i przydzielono mu 4. baterię lekkokonną. O słuszności tej decyzji przekonano się już podczas bitwy pod Iganiami.

Kolejnym wielkim sukcesem Bema, już podpułkownika, była bitwa pod Ostrołęką, kiedy to źle dowodzona przez gen. Jana Skrzyneckiego armia polska ponosiła tam klęskę za klęską, a przed ostateczną ochroniła ją artyleria Bema. Manewr Bema pod Ostrołęką pozwolił Polakom zachować twarz, co nie zmieniało jednak tego, że powstanie idzie już w złą stronę. Kiedy 6 września Rosjanie rozpoczęli szturm na stolicę, stało się coś niewytłumaczalnego. Bem spóźnił się na bitwę. Ciekawą



rzecz o charakterze Bema podał służący wówczas pod nim Ludwik Mierosławski, pisał on, że na polu walki generał zachowywał się tak, jakby specjalnie szukał śmierci. Na emigracji Bem szukał każdego sposobu, by Polacy znów włączyli się do walki w dowolnym zakątku Europy. Trafił do Portugalii z ideą stworzenia Legionu Polskiego, lecz pomysł ten został źle przyjęty. Wcześniej nie powiodła się podobna próba podjęcia walki w Belgii. Ostatecznie osiadł we Lwowie, był już człowiekiem mocno doświadczonym przez życie, zdziwaczał.

Szczęśliwie dla niego w 1848 r. wybuchła Wiosna Ludów. Ponownie energia wstąpiła w Bema. Pojawił się w zrewoltowanym Wiedniu w połowie października 1848 r. i niemal natychmiast stał się nieformalnym wodzem zrywu. Niestety 26 października podjął nierówną, pięciodniową bitwę w obronie miasta. Istotnie już 31 października zakończyła się ona kapitulacją, jednak on był w swoim żywiole. Miał już wówczas 54 lata, a mimo to stać go było jeszcze na karkołomną ucieczkę z Wiednia w przebraniu, w dodatku z ciężką raną klatki piersiowej.

Zaledwie półtora miesiąca później, 13 grudnia, stanął na czele powstania węgierskiego. Prowadził starcia na terenie dzisiejszych Węgier, Słowacji, Serbii i Rumunii, zwycięzca spod Czuczy, Koloszwara, czy Betlenem. W połowie sierpnia węgierski przywódca, Lajos Kossuth, mianował Bema naczelnym wodzem wojsk węgierskich. Mimo sukcesów powstanie węgierskie musiało upaść wo-

bec ogromnej przewagi przeciwnika. Zapewne przyczynił się do tego nasz Romuald. Na początku 1849 r. Bem wraz z częścią armii przedostał się do Turcji, gdzie po przyjęciu islamu wstąpił na służbę sułtana, wkrótce stając się generałem wojsk tureckich, z nowym imieniem Murad Pasza. Nie był religijny, a opowieszenie się po stronie Turcji było spowodowane jej konfliktem z Rosją, z czego wszyscy zdawali sobie sprawę. Kiedy zatem oba państwa zawarły w grudniu 1849 r. ugodę, jednym z jej warunków było internowanie Bema do syryjskiego Aleppo, tam zmarł na malarię azjatycką 10 grudnia 1850 roku. Kiedy w okolicach Aleppo wybuchł zryw Beduinów, podjął się dowodzenia obroną miasta i brawurowo zwyciężył, stając się legendą także w tamtym kraju.



„Widziane Okiem MŁODEGO CZŁOWIEKA”

Grunt to samoakceptacja, więc celebry porażki!

Większość z nas ma zły nawyk krytykowania i ranienia siebie samych własnymi słowami i ocenami. Osądzanie siebie należy do jednej z łatwiejszych rzeczy. Niestety jest to nawyk wielu osób, ale naprawienie szkód, które to powoduje nie jest już tak proste. W rzeczywistości częste praktykowanie takiego zachowania generuje spiralę bólu i cierpienia, które stają się coraz większe i cięższe. Niestety robimy to prawie codziennie, a co gorsza, nawet nie zdajemy sobie z tego sprawy. Nie można mieć dobrego poczucia własnej wartości, ciągle atakując samego siebie.

Przecież każdy z nas zasługuje na to, aby dobrze się traktować, a ty bardziej zasługujemy na własne uznanie. Co jest złego w mówieniu sobie, że robimy wszystko dobrze? Może nie jesteśmy do tego przyzwyczajeni, ale zawsze musi być ten pierwszy raz, a okazanie miłości sobie samemu zasługuje na najwyższy priorytet.

Wiele osób, szczególnie w tak trudnym czasie, ma bardzo niską samoocenę, niskie poczucie własnej wartości. Niezależnie w jakim towarzystwie jesteśmy – duże grono znajomych, kilka bliskich przyjaciół, czy nawet samotność możemy czuć się źle. Ludzie, którzy są dla ciebie wzorem mogą czuć się bardzo źle, samotnie i od kilku lat żyć z niskim poczuciem własnej wartości. Akceptacja kształtuje się już w dzieciństwie – gdy rodzice mają niską samoocenę i pokazują to dzieciom w życiu, dzień w dzień o tym, jak jest z nimi źle, jak źle się czują i mówiąc jacy są źli. Dzieci rodzą się idealne, każdy z taką samą pewnością siebie, z tą samą samooceną. Takie rzeczy kształtują się dopiero później, czyli wychodzi na to, że wszystko w nas zależne jest od otoczenia i podejścia rodziców do dziecka. Należy pamiętać o sobie, nie przejmować się tylko i wyłącznie innymi, bo z pewnością takie podejście szybko nas zgubi, zniesie na złą drogę w życiu. Od zawsze wmawiano nam, że egoizm nie jest dobrą cechą. Otóż nie zawsze. Czasami lekko egoistyczne zachowanie może nam pomóc w akceptacji, może pomóc wyjść z tego co nas niszczy, przytłacza i psuje, pomaga odnaleźć siebie i spojrzeć w lustro z dumą. Każdy z nas ma swoje wady, które z pewnością kształtują nas i nasz światopogląd. Ktoś musi nas uświadomić, że ideały nie istnieją, a życie z podejściem, że są lepsi nie pomoże nam w podbudowaniu własnej wartości. Ciężko o wysoką samoocenę w czasach, gdy kanonem piękna kobiety była szczupła, wysoka, niebieskooka blondynka, za to ideał mężczyzny to umięśniony, wysoki brunet. Niestety wychowało nas środowisko, które starało się zwalczać osoby, które odstawały od reszty, wyróżniały się wagą, wzrostem, kolorem skóry, pochodzeniem. Prawda jest taka, że jedyną zwalczaną rzeczą powinno być takie myślenie. Każdy jest inny, ale każdy jest równym człowiekiem. Nie ma lepszych i gorszych, a kilka kilogramów więcej czy mniej nie jest niczym złym, a na pewno niczym co powinno zostać zwalczane i traktowane jako inność. Ciągłe słyszymy od rówieśników „jesteś za gruby, za chudy, zbyt wysoki, czy niski”. Racja. Otyłość czy wychudzenie jest złe i należy walczyć z chorobą, lecz nie zmienia to nic w samoakceptacji i musimy siebie akceptować takimi, jakimi jesteśmy, dążyć do celów, iść w dobrą stronę. Musimy

zdawać sobie sprawę z tego, że nie ma ideałów i nie należy zmieniać się, obracać życia o 180°, aby dążyć do idealnego życia, bo takie zwyczajnie nie istnieje. Każdy za taki ideał uważa influencerów, youtuberów, aktorów czy wykonawców. Niestety, zasmucę Was. Życie w Internecie to nie jest to samo, co życie realne. Życie w mediach jest idealizowane, a gwiazdy też są ludźmi, z ludzkimi problemami i ludzkimi zachowaniami. Nie powinniśmy przestawać akceptować siebie tylko dlatego, że Wasz ulubiony artysta jest inny niż wy – grubszy, chudszy, niższy, wyższy, lepiej zbudowany czy ma więcej znajomych, więcej pieniędzy, lepsze życie. Potencjalnie „lepsze życie” może być tak naprawdę życiem w depresji, samotności i wiecznym smutku. Niestety współczesne gwiazdy coraz bardziej idealizują swoje życie, nie są szczerze, nie pokazują kulis tego, co jest naprawdę i tego, jak żyją, a takie zachowanie bardzo niszczy młode osoby, które żyją w kłamstwie myśląc, że tak wygląda „idealne życie”.

Zdecydowana większość osób w naszym wieku boryka się z zaniżoną samooceną. Wynika to między innymi z porównywania się do innych, słuchania komentarzy od innych na swój temat oraz codziennego przeglądania social mediów, gdzie te idealne modelki, które co tydzień są w innym kraju, wcale nie mają tak pięknego życia, jakby się wydawało. W naszych czasach ludzie mają tendencję do porównywania swojego życia do życia innych, przy czym ignorują i zapominają, jak wyjątkowe ich życie jest i może być jeszcze lepsze. Przez presję wywołaną przez społeczeństwo czujemy potrzebę wpasowania się do reszty, przez co podejmujemy często straszne kroki tylko dlatego, aby ludzie nas zaakceptowali w swoim towarzystwie. Fajnie jest się spotkać z znajomymi i fajnie spędzić czas, ale czy jest to warte tego całego cierpienia? Niewiele osób będzie sobie zdawać sprawę z tego, jak ciężkie te wpasowanie się może być, ponieważ nie każdy miał taką potrzebę. Nie zmienia to jednak faktu, iż to nie powinno mieć w ogóle miejsca. Wykluczenie kogoś spoza grona osób tylko dlatego, że jest trochę grubszy? Ten moment zapadnie tej osobie w pamięci na zawsze, może przez to popaść w kompleksy, bądź co gorsza w zaburzenia odżywiania, tylko dlatego aby się wpasować. Niska samoocena wynika z tego, że zbyt bierzemy do siebie to, co inni mówią na nasz temat. Nie jest to złe, jednak aby żyć w spokoju, wypadałoby wprowadzić ten nawyk w życie. Musimy nauczyć się nabrać dystansu do tego i skupić się na tym, aby najważniejsze było to, co my myślimy o nas samych. Nie warto marnować czasu i życia na przejmowanie się opinią innych, a która to rzadko wprowadza pozytywne zmiany w nasze życie.

Na sam koniec warto powiedzieć, że życie jest zbyt piękne, aby cały czas dążyć do jego codziennego poprawiania i idealizowania, zastanawiania się nad tym, czy jesteśmy wystarczająco dokładni oraz jak bardzo zadowolamy i zaspokajamy innych ludzi. Trzeba czerpać z życia tyle, ile możemy i umieć postawić siebie na pierwszym miejscu. Jeśli dążymy do tego, aby każdy nas lubił, musimy najpierw polubić siebie sami, żyć ze sobą w zgodzie. Nie powinniśmy porównywać się do innych, bo to nas tylko zgubi. Warto patrzeć przed siebie, z dumą iść przez życie i nie zwracać uwagi na to, co mówią inni.

Autorzy: Oliwia Runo, Zuzanna Wasilkiewicz, Zofia Dorosz, Oliwia Ziółkowska, IB



O wszystkim i o niczym...

Manipulowanie osobami z zaniżonym poczuciem własnej wartości

W codziennym życiu często mówi się o manipulacjach, głównie odnośnie polityki i reklamy. Jednak coraz częściej odnosimy to słowo do opisu czyjegoś zachowania lub sposobów komunikacji.

Zadajmy sobie pytanie czym w ogóle jest manipulacja?

Jest to rodzaj oddziaływania na osobę, której intencje są niejawnie, ukryte i którego celem jest realizacja własnych planów oraz osiągnięcie konkretnych celów. Manipulacja występuje wtedy, kiedy nadawca komunikatów realizuje własne zamierzenia, wykorzystuje sugestie i wywiera wpływ na odbiorcę tych zachowań.

Wiadomo, że osobami z obniżonym poczuciem własnej wartości jest o wiele łatwiej manipulować niż osobą o dosyć wysokim poczuciu swojej wartości. Poczucie własnej wartości decyduje o jakości życia każdego człowieka. Trudności w związkach czy relacjach z ludźmi, powstawanie lęków, agresji i uzależnień to często wynika z zaburzeń poczucia własnej wartości. Niskie poczucie swojej wartości ma wpływ na całe nasze życie. Często nie pozwala nam znaleźć lepszej pracy, mamy trudności z poznawaniem i rozmową z nowymi ludźmi, dajemy sobą manipulować i pozwalamy się wykorzystywać. Człowiek o tak zaniżonych wartościach w trudnych sytuacjach wycofuje się, bo jest nie pewny swoich sił, albo atakuje, aby nikt nie odkrył jego słabości. Osoby o obniżonym czynniku wartości, nawet gdy odnoszą sukces, przypisują swoje szczęście losowi, a nie wierzą w swoje siły. Niewiara w siebie i swoje możliwości powoduje, że naszym życiem zaczyna kierować lęk. Żyjemy wtedy w dużej niepewności. Jesteśmy wtedy bardziej podatni na manipulację i często nie posiadamy swojego zdania. Taka postawa powoduje, że nie jesteśmy w stanie żyć pełnią życia i coraz bardziej czujemy się bezradni.

Trudno jest powiedzieć, dlaczego mamy o sobie tak niskie zdanie. Ma wpływ na to otoczenie, w którym od najmłodszych lat jesteśmy i żyjemy. Np. jeśli nasi rodzice akceptowali własną niedoskonałość, to akceptowali wtedy też naszą niedoskonałość. Okazywali nam miłość, mimo że nie spełnialiśmy ich oczekiwań. To dzięki temu nauczyliśmy się, że jesteśmy wartościowi pomimo swoich niedoskonałości. Natomiast jeśli rodzice mieli niskie poczucie wartości, dziedziczymy to po nich w genach i powtarzamy często ich błędy. Im więcej otrzymaliśmy akceptacji ze strony rodziców, tym szybciej radzimy sobie z rozczarowaniami, jakich dostarcza nam życie oraz szybciej wybaczymy sobie porażki. W naszej kulturze niskie poczucie własnej wartości jest współczesną plagą, na którą otwarcie lub skrycie cierpi wiele osób.

Myślę, że człowiek pewny siebie zna swoją wartość i jest mu łatwiej w życiu. Taka osoba szanuje siebie i innych, chętnie nawiązuje kontakty z innymi osobami i jest otwarta na innych.

Łatwiej żyje się z wysokim poczuciem własnej wartości, ponieważ życie wtedy jest prostsze i jesteśmy bardziej szczęśliwi w życiu.

Autorzy: Gabriela Grzegorzewska, Dawid Jabłoński, Kordian Sachajko, Julia Wargocka, Weronika

Zacharz, IB.



Jiří Kolář

Jiří Kolář to wybitny czeski poeta, tłumacz i plastyk czeski. Postanowiłam obejrzeć jego wystawę pt. „Kolaż z łasiczką”. Na wystawie można zobaczyć wiele obrazów, w których przerabiana jest postać Mona Lisy w sposób często abstrakcyjny. Na pierwszy rzut oka może wydać się to mało interesujące, lecz po chwili spędzonej na wystawie szybko można to zdanie zmienić. Ja też podeszłam bardzo sceptycznie do oglądania „Kolażu z łasiczką”, ale już po chwili wystawa bardzo mnie zainteresowała. Dzieła czeskiego artysty są wywieszone w sporych rozmiarów sali, wszystko jest bardzo schludne i przejrzyste. Artysta był znany z tego, że często używał nowatorskich technik, nierzadko wymyślonych przez samego siebie. Można to zauważyć w tej wystawie, przechodząc korytarzem i oglądając coraz to nowsze obrazy może być ciężko wyłapać jedną poszczególną technikę, którą posłużył się artysta. Prace w dużej mierze zahaczają o surrealizm i abstrakcje, co w moim odczuciu jest bardzo na plus. Tak jak już wspomniałam na początku byłam nastawiona do całej



wystawy bardzo sceptycznie, lecz szybko się to zmieniło, na moim przykładzie mogę powiedzieć, że stopień zainteresowania tylko rośnie. Moim zdaniem można przyznać, że prace są dalej aktualne i dalej cieszą oko widza. Do powstania obrazów autor użył technik, które wyprzedzają aktualne trendy i nadają całej wystawie nastrój wręcz modernistyczny. Oprócz obrazów można zaobserwować kilka rodzajów rzeźb, które są niemniej interesujące. Ja wprawdzie skupiłam się głównie na obrazach, lecz wierzę, że wielu osobom styl, w jakim utrzymane są rzeźby przypadnie do gustu. Nie mogę powiedzieć, że po wyjściu z wystawy towarzyszyły mi jakieś niesamowite uczucia i emocje, lecz bardzo poprawił mi się humor i nastrój, który tego dnia nie był najlepszy. Oświetlenie jest zadowalające, zostawia niektóre miejsca oświetlone nieco gorzej, daje to ciekawy klimat i zmusza do dokładniejszego przyglądania się pracom. Kiedy już obserwator dokładnie przyjrzy się temu, co oferuje wystawa, może zainteresować się doбором barw, które

możemy zobaczyć na obrazach. Panuje tu spora rozbieżność, od jaskrawych i ciepłych po ciemne i ponure kolory. Daje to poczucie różnorodności i uniwersalności prac. Jeżeli chodzi o moje osobiste odczucia, to z tego co wiem, nie jest nigdzie poruszone, lecz ja po wyjściu z wystawy zaczęłam zauważać możliwy przekaz wyżej wspomnianych dzieł. Jiří Kolář stworzył całą wystawę w oparciu o praktycznie jedną tematykę, mianowicie obraz Leonarda da Vinci pt. „Dama z gronostajem” lub zwyczajowo „Dama z łasiczką”. Dało mi to do zrozumienia, że tak naprawdę w tym, co jesteśmy w stanie zrobić, ogranicza nas tylko i wyłącznie nasza wyobraźnia i poziom zaangażowania w daną czynność.

Podsumowując, bardzo serdecznie zachęcam do obejrzenia wystawy na własną rękę, w aktualnych czasach jest to możliwe wirtualnie. Mam nadzieję, że tak jak w moim przypadku zainteresowanie i zaangażowanie w oglądanie prac czeskiego artysty będzie tylko rosło a po wyjściu humor oraz nastrój będzie dopisywał tak jak mi. Jak już zaznaczyłam, zachęcam do próby własnej interpretacji wystawy oraz poszczególnych prac.

Poleca: Weronika Gumulińska, 2DG





Polityka w marcu

Marzec nie był miesiącem wielkich zmian w polityce, aczkolwiek jest kilka tematów, którymi się zainteresowaliśmy. Jeśli chodzi o newsy ze świata to dowiedzieliśmy się o stworzeniu pierwszej indyjskiej szczepionki przeciwko Covid-19. Okazuje się, że preparat ten jest skuteczny w 80 proc. Z ankiet wynika, że szczepionką tą zaszczepiło się niemalże 10 proc. Indyjskiej populacji. Wyniki badań oparte były na

udziale 25,8 tys. pacjentów. Szczepionka ta wzorowana jest technologią tradycyjną, czyli zawiera dezaktywowaną cząstkę wirusa SARS-CoV-2. Szczepionkę przyjął m.in. indyjski premier Narendra Modi. Mimo zaufania do premiera wiele Hindusów do tej pory nie ma zaufania do szczepionki stworzonej i badanej w rodzimym kraju. Dla porównania, Polska zamówiła 16 mln dawek szczepionki AstraZeneca. Porównanie szczepionki AstraZeneca z Indyjską szczepionką – Covaxin jest to diametralna różnica. AstraZeneca ma 79 proc. skuteczności, więc “Indyjski zamiennik” popularnej szczepionki na razie wypada odrobinę lepiej lecz weźmy pod uwagę, że Indyjska szczepionka nie jest testowana tak dokładnie jak AstraZeneca.

Kolejny miesiąc – kolejny podatek. Marzec przynosi nam nowy podatek – opłata od elektroniki. Otóż wielu Polaków żyje z nieplanowanymi wydatkami. Dlatego Polacy bronią się przed nowym podatkiem wymyślonym przez nasz rząd. Może to wymysł, a może podatek ten ma trochę sensu. Podatek ten wpłynie na wzrost cen urządzeń niezbędnych w tych czasach do pracy i nauki. Wprowadzenie podatku do naszego życia wpłynie nie tylko na konsumentów, ale i na importerów i dystrybutorów elektroniki.

Reasumując, marzec był kolejnym miesiącem w którym Covid-19 zawładną sceną i dalej jest powodem do obaw. Ludzie coraz mniej stosują się do obostrzeń, a co za tym idzie zwracamy się do was, abyście pamiętali i stosowali się do zasad.

Autor: Oliwia Runo, Aleksandra Jabłońska, IB



Z zeszytu uczniowskiego

Czyja postawa jest Ci bliższa – św. Franciszka czy św. Aleksego? Uzasadnij swój wybór.

Św. Franciszek i św. Aleksy to postacie z literatury średniowiecznej, ukazywane ówczesnym jako wzory do naśladowania. Każdy z nich poświęcił swoje życie modlitwie i uwielbieniu Boga, jednak wybrali odmienne sposoby wyrażania swej miłości.

Św. Aleksy obrał drogę ścisłej ascezy. Umartwiał swoje ciało, narażając je na głód, zimno, niewygody. Godził się na poniżenie i życie w zapomnieniu. Robił to wszystko wierząc, że w ten sposób ocali swoją duszę. W jego postawie widać przeciwstawienie między tym, co duchowe a tym, co cieleśne. Ból zadawany ciału jest balsamem na duszę. Pokorne znoszenie cierpienia staje się darem dla Boga. Święty opuszcza dom i rodzinę. Wybiera samotność, by w skupieniu, z dala od pokus doczesnego życia oddawać się kontemplacji i uwielbieniu Boga.



Postawa św. Franciszka, choć również pełna pokory i zgody na cierpienie, jest inna. Radość w tym ujęciu nie jest grzechem, a ciało nie jest wrogiem człowieka. Cierpienie należy przyjąć w pokorze, bo - jak wszystko - pochodzi od Stwórcy, ale nie trzeba go sobie specjalnie zadawać. Człowiek powinien szukać radości w prostych zajęciach i w obcowaniu z naturą. Wi-



dzimy, że święty z Asyżu jest otoczony ludźmi i zwierzętami. Rozsiewa miłość dla wszystkich zwierząt, ptaków, głosi im słowa Boże, by pomnażały Jego chwałę.



Uważam, że postawa św. Franciszka okazuje się dziś bardziej zrozumiała. Dla współczesnego człowieka to ideał trudny, ale bardziej czytelny, niż skrajna asceza św. Aleksego.

Współczesnym łatwiej wydaje się przyjąć ideę, że zwierzęta też są obdarzone duszą, niż potrzebę zadawania sobie cierpienia. Franciszkańskie ideały są w kulturze obecne do dziś, a umartwianie ciała przez Św. Aleksego wydaje się średniowiecznym reliktem.

Autor: Matylda Szachnowska, IA



English corner

Weird places in the UK. Whistman Forest



Do you like travelling and nature? Whistman Forest is located in Dartmoor, county Davon, England. In this forest of trees there are tangled and ancient oaks, mossy undergrowth and a strange sense of silence here have created an imagination that has lasted for centuries. It is said that pixie, fairies, trolls and different enchanting animals built their houses here. The forest covers about 3 hectares and belongs to the Duchy of Cornwall. The wood is split into three main blocks (North, Middle and South Groves or Woods), which in total cover about 3.5 ha (9 acres). In addition to oaks, you can find rowan, holly and ground plants such as blueberries and woodlice, as well as mosses, ferns and grasses. Whistman Forest has been mentioned in writing for hundreds of years. Probably a remnant of an ancient forest that covered much of Dartmoor from 7000 BC, before Mesolithic hunter/gatherers cleared it around 5000 BC. In the 20th century, the height of the trees approximately doubled (in 1997, the

maximum and average height of the trees was about 12 m and 7 m.)

Autor: Viktota Kobrynets, 1B

URODA ŻYCIA



O samoakceptacji i poczuciu własnej wartości

Jak wszyscy dobrze wiemy, od roku panuje w naszym kraju wirus i lockdown, co powoduje, że wszyscy jesteśmy ograniczeni z jakimkolwiek wyjściem, podróżami czy też zwykłym spotkaniem ze znajomymi. Przez to też, że jest aktualnie u nas zimno, to niechętnie wychodzimy na spacer i wolny czas wolimy spędzać w domu niż na zewnątrz. Niektórzy wolny czas w domu wykorzystują produktywnie np. na jakieś ćwiczenia, zdrowo się odżywiają lub powiększają swoje pasję. Są też osoby, które po-

przez całą sytuację trochę zatrzymały się z jakimkolwiek ruchem i zdrowym odżywianiem. Czas wolny wolą spędzać przed telewizorem lub leżeć i nic nie robić. Oczywiście, jeśli komuś to nie przeszkadza i nie widzi negatywnych rezultatów, to nic w tym złego. Jednak odrobina ruchu i zbilansowane odżywianie zawsze na dobre wyjdzie.

Piszę do Was o pewnym problemie, który jest od zawsze, chociaż ostatnio można powiedzieć, że się nasilił. Mianowicie mówię o samoakceptacji i poczuciu własnej wartości. U niektórych z was pojawił się on i nie wiecie, jak sobie z nim poradzić. Szczerze, mogę powiedzieć, że sama nie czuję się zawsze super, ale nigdy nie zapominam kim jestem i pamiętam o swojej wartości. Samoocena jest dość dużym problemem. Aktualnie u nastolatków i nastolatek, przez to, że siedzimy teraz wszyscy w domu i nie mamy za dużego wglądu w rzeczywistość, tylko cały czas porównujemy się do modelek i modeli z Instagrama i wszystkich idealnych sesji, powoduje, że nasza samoocena może się obniżyć. Pamiętajcie – rzadko kiedy zdjęcia, które widzicie np. na Instagramie czy Facebooku są prawdziwe. Osoby, które są na tych zdjęciach zapewne też mają kompleksy i nawet mogą być one większe niż wasze. Pamiętajcie, że posiadanie kompleksów nie jest złe. Każdy je ma. Jedni więcej, drudzy mniej, ale trzeba to zaakceptować. Nikt nie jest idealny i o tym trzeba pamiętać. Moja rada dla was, aby podnieść swoją samoocenę, to przede wszystkim przestać się porównywać do innych osób i nie przejmować się ich zdaniem. Pamiętaj, że to ty musisz się dobrze czuć w swoim ciele. Mnie zawsze na gorsze dni pomaga dzień spa. Zrób sobie maseczkę, ciepłą kąpiel włącz ulubioną muzykę i zrelaksuj się. Poświęć ten czas tylko dla siebie. Zobaczycie sami, że nawet takie małe rzeczy mogą wam poprawić humor, jak i nastawienie do siebie. Trzeba też pamiętać, że bycie pięknym to pojęcie względne. Dla niektórych jedna osoba jest piękna, a dla innej nie. Te osoby nie przeżyją za was życia, a wy natomiast w swoim ciele tak. Lepiej będzie siebie zaakceptować i pamiętać, że jest się wyjątkowym.

Możesz zastosować pewien eksperyment. Napisz na kartce „Kocham siebie”. Następnie zapytaj sam siebie, za co kochasz siebie, a za co nie. Poświęcaj sobie swój czas, by powodów do kochania było coraz więcej. Tak samo z oceną swojej osoby w skali 1-10, pracuj nad sobą w każdej płaszczyźnie każdego miesiąca, sprawdzaj, czy twoja samoocena rośnie. Pamiętajmy wszyscy, że każdy jest bardzo wartościowy i piękny i nie pozwólcie sobie myśleć inaczej!!!

Autorzy: Julia Pochmara, Viktoria Kobrynets, Oskar Guławski, IB





Plaża Wartości

Ludzie jak wiemy różni bywają
Wiele tajemnic w sobie skrywają
Jednakże dzisiaj pomówmy sobie
O własnej wartości, niech każdy się dowie

Był kiedyś człowiek mały i skromny
Można by rzec, że nawet bezdomny
Tymczasem jednak, gdy w oczy mu spojrzeć
Tam można wiele ukrytych prawd dojrzeć

Jedną z nich była opowieść o dziadku
Który samotnie pływał na statku
Bał się ów dziadek, że gdzie nie przybije
Tam mu podłożą pod nogę świnie

Pytanie brzmi jednak: dlaczego?
Nasz dziadek obawiał się tego?

Wszystko wyjaśniają krótkie słowa dziadka:
„Uważam się za zwykłego odpadka”
Ależ dlaczego Nasz dziadek tak mówią

Naprawdę niczego, w sobie nie lubisz?

„A co ja mam w sobie wyjątkowego
Jestem starym dziadkiem, drogi kolego”
I gdy tak dziadek smętnie odpowiadał
Coraz smutniejszy się w oczach stawał

Aż w końcu nagle łódź się pojawił
Przed dziadkiem kolejne wyzwanie postawił
Już nie wykręcił sterem stary bosman
Statek przy brzegu wreszcie się ostał

Idź dziadeczku, musisz tu żyć
Spróbuj przez chwilę sobą tu być

Gdy starzec postawił nogi swe na ziemi
Poczuł, że coś mu się przed oczami mieni
Nagle odzyskał wiarę, ducha w siebie
Poczuł się jakby był w niebie

I nagle uśmiech na zmarszczonej twarzy
Spytał: „Czy to magia tej plaży?”
Jakoby nie magia działała tu swoje
Lecz myśli dziadka i ich wszystkie zwoje

Tyle na statku dziadek przesiedział
Że o swych zaletach już nawet nie wiedział
Nikt go nie chwalił nikt go nie kochał
Nikt go w pamięci nawet nie miał

Jednak to dziadek brzegu unikał sam
I to dlatego samotny się stał

Teraz dziadek pełnią życia żyje
Mimo, że ma swoje gorsze chwile



Odkrył nasz dziadek, że wartość swą ma
I każdy swoją powinien też znać
Czy są smutki czy inne przykrości
Zawsze pamiętaj o swojej wartości

Autorzy: Tomasz Wyszkowski, Milan Nowak,
Karolina Lipińska, Dominik Horabik ,IB

Dodatek specjalny

Muzpka na ostro: Świat muzpki ekstremalnej według Aidana "Smorp" Taplora

The Temple of Fullmoon:

Czyli historia Black Metalu w Polsce

Witam w kolejnym dziale muzyki na ostro. W przeciwieństwie do poprzednich wydań nie napiszę dzisiaj recenzji nowego albumu, natomiast opowiem historię powstania i rozwoju black metalowej sceny w Polsce.

Black metal Powstał na początku lat 80 XX wieku jako podgatunek muzyki ekstremalnej wywodzącej się z thrash metalu. Za pierwszy zespół, który wykonywał black metal (i nadał nazwę gatunkowi) uznaje się Brytyjską grupę Venom. Śladami Venom poszły też inne zespoły takie jak Hellhammer (później Celtic Frost), Blasphemy czy wykonawca, który nadał brzmienie dzisiejszemu black metalowi- Bathory. Wymienione zespoły solowe projekty wykonywały pierwszą falę black metalu, gdzie muzycznie bardzo przypominał thrash metal. Do przełomu doszło w Norwegii pod koniec lat 80- tych za pośrednictwem zespołów takich jak Mayhem, Emperor czy Darkthrone. W tych zmianach Zaszła zmiana wizerunku zespołów, gdzie na twarzach muzycy nosili corpsepaint (forma makijażu stosowana w Black Metalu), noszono ćwieki, różnego rodzaju peleryny, podarte spodnie (ubrania

obowiązkowo czarne), w rękach widoczna była broń, jak na przykład miecze, topory, maczugi itd. W ostatniej dekadzie XX. Wieku Black metal stał się popularny na całym świecie ze względu na wygląd i tajemniczą i mroczną atmosferę towarzyszącą muzyce. W wielu krajach powstawały sceny pełne



Emperor z Norwegii w 1992/ 1993 roku. Od lewej z góry stoją Isahn, Faust, Tchort i na dole kuca Samoth

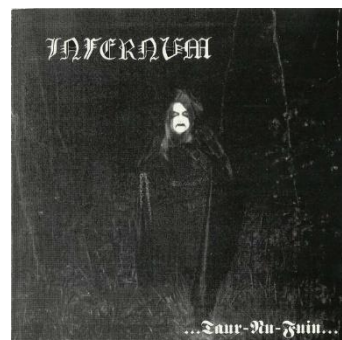
zespołów wykonujących tą muzykę, także w Polsce.

Pierwszymi zespołami wykonujące black metal z polski były tory takie jak Veles, Behemoth, Xantotol, czy Graveland, gdzie założyciele trzech pierwszych wymienionych zespołów, a dokładnie Jacek „Venom” Szczepański, Adam „Nergal (wówczas Holocausto)” Darski oraz Radek „Blasphemous” (nazwisko nieznane) założyli organizację zrzeszającą polskie zespoły black metalowe o nazwie „Temple of infernal fire”, inspirowaną się satanizmem Crowley’a. do kolektywu wchodziły kolejne zespoły jak na przykład Mastiphal, Christ agony, Othar i parę mniej znanych do dzisiaj wykonawców. Sytuacja się zmieniła w momencie wejścia Roberta „Darkena” Fuadalego, Macieja „Capricornusa” Dąbrowskiego i Grzegorza „Anextiomarus” Jurgielewicza. Trójka ta postanowiła wprowadzić parę zmian, a w końcu przejąć władzę w organizacji,



Graveland z okresu szóstego dema „The Celtic Winter”, 1994 rok

zmieniając jej nazwę na „The Temple of Fullmoon” i upolityczniając scenę, gdzie



Album „...Taur nu fuin...” poznańskiego Infernum z 1994 roku. Na okładce znajduje się zmarły w 2004 roku Grzegorz „Anextiomarus” Jurgielewicz, założyciel, wokalista i gitarzysta zespołu.

wyrażanie skrajnie prawicowych poglądów w muzyce stało się normalnością, co sam późniejszy lider organizacji „Darken” wyjaśnił w jednym z wywiadów z 2012 roku:

„W tamtym czasie każdy z nas miał jakieś polityczne przekonania, ale to nowa fala podziemnego black metalu umożliwiła nam wykorzystanie prawicowych poglądów w muzyce [...] Nie mogłeś być przywołującym mroczne siły zwolennikiem diabelskiego Black Metalu i jednocześnie potępiać nazizm. Większość ludzi potępia nazizm jako zło, więc my postanowiliśmy go popierać. Była to rzeczą naturalną i całkowicie zrozumiałą (wśród członków TTF)”.

Polityczne pobudki członków kolektywu zwróciło uwagę UOP-u oraz policji, w 1994 roku po wydaniu debiutanckiego albumu „...Taur Nu Fuin...” siły rządowe uznały płytę za „zagrożającą polskiej demokracji” i postanowiły zmusić Anextiomarusa do zakończenia działalności i namówienia do tego członków grup takich jak Thunderbolt, Fullmoon i Graveland. Sprawa ta skończyła się samobójczą śmiercią muzyka w 2004 roku, spowodowaną jego długoletnią schizofrenią oraz załamaniem nerwowym spowodowanym śledztwem. Miał 28 lat w chwili śmierci. Krótko po tym, na początku XXI wieku „The Temple of Fullmoon” rozpadło się, jednak nie znaczy to, że black metal w Polsce to zabytek. Wręcz przeciwnie, powstają dalej nowe zespoły. Niektóre z nich, takie jak: „Hekation”, „Evilfeast”, czy „Mord” dalej grają muzykę w stylu lat 90, nie zważając na różnice lat aktywności.



GrimSpirit z Otwockiego Evilfeast pozujący do promocyjnego zdjęcia z 2015 roku

Chociaż wiadomo, że black metal nigdy nie będzie taki jak kiedyś, nie oznacza to, że są tylko słabe zespoły niewarte słuchania. W Polsce black metalowa scena jest dalej aktywna oraz znana i szanowana na całym świecie, powstaje ciągle to nowa muzyka, a niektóre utwory są dobre, inne nie za bardzo.

Autor: Aidan „Zmora” Taylor, IB

Zespół redakcyjny „Monitora Traugutta”:

Uczniowie klasy dziennikarskiej – IB, medialnej IId, IIda;

Opiekun redakcji

Anna Dorosz

Kontakt: monitorTraugutta@traugutt.edu.pl

Wszystkich uczniów i nauczycieli zapraszamy do współpracy.

Czekamy na Wasze teksty