



W numerze:

Tako rzeczce... profesor Beres

3 listopada w nasze szkole odbył się Holistyczny Kongres Futurologiczny poświęcony twórczości Stanisława Lema. Jednym z gości był profesor Stanisław Beres – historyk literatury z Uniwersytetu Wrocławskiego, okresami również dziennikarz. W wywiadzie mówi nie tylko o ciekawych zagadnieniach z książek znanego pisarza science-fiction, ale i o literaturze polskiej... we Francji, czy swojej pracy jako wykładowcy oraz dziennikarza. Zapraszamy do lektury! Czytaj nr str. 3



Warto walczyć!

14 października uczniowie ALO wybrali nowy skład Samorządu Uczniowskiego. Frekwencja wyborcza wyniosła około 71 %, a wyniki ogłosiła dyrektor Anita Skrzyaniarz. Na przewodniczącego wybrany został Maciej Antosik (34 % głosów), a pozostałe funkcje objęli: Zofia Orska (16 %), Mikołaj Mężyk (16 %) i Mikołaj Machalski (9 %). Jakie są plany nowego samorządu? Czytaj nr str. 7

Tańczący z Beckettem

Adwent jest okresem oczekiwania. Ostatnio miałam okazję pójść na spektakl pod tytułem „Tu nie ma na co czekać” we wrocławskim Teatrze Muzycznym Capitol. Ten spektakl tańca zainspirowany został sztuką „Czekając na Godota” Samuela Becketta. Reżyserem i choreografem jest Jacek Gębura, a na scenie wystąpiły cztery tancerki Capitolu - Maria Jaworek, Marta Hichel, Monika Kolbusz i Martyna Rak. Czytaj na str. 10

Byt a czas

Czy chcemy czy nie, wszyscy służymy niezrozumiałemu dla nas samych władcy, któremu przypisujemy iluzoryczne definicje oraz miano - czas. Każdy z nas jest od niego zależny w ogromnym stopniu - codziennie jakies piękne momenty upływają zbyt prędko, inne się dłużą, niektóre każą na siebie czekać latami bez gwarancji zaistnienia, a jeszcze inne stanowią początek lub kres jednej z naszych życiowych przygód. Rozmyślanie w granicach powyższej tematyki, połączonej z refleksją nad miejscem człowieka na świecie, towarzyszyły mi przez ostatnie tygodnie, a oto są ich owoce... Czytaj na str. 11

Kreatura zwana wena

Wena to bardzo tchórzliwa istota. Kiedy stajesz do walki z tematem wypracowania, a na swoim karku czujesz już oddech terminu odesłania prac, ta ucieka w popłochu i chowa się w najciemniejsze kąty. Pytanie brzmi, jak ją z powrotem do siebie przywołać? Czytaj nr str. 15



Tako rzecz... profesor Bereś

3 listopada w nasze szkole odbył się Holistyczny Kongres Futurologiczny poświęcony twórczości Stanisława Lema. Jednym z gości był profesor Stanisław Bereś – historyk literatury z Uniwersytetu Wrocławskiego, okresami również dziennikarz. W wywiadzie mówi nie tylko o ciekawych zagadnieniach z książek znanego pisarza science-fiction, ale i o literaturze polskiej... we Francji, czy swojej pracy jako wykładowcy oraz dziennikarza. Zapraszamy do lektury!



W debacie o twórczości Lema wielokrotnie odwoływano się do koncepcji świata przedstawionego w pozycji "Solaris". Jak pan interpretuje ocean z tego dzieła? Czy on jest jakimś bytem wyższym, którego nie da się wyjaśnić naukowo?

Profesor Stanisław Bereś: - Z książki wynika, że mamy do czynienia z rodzajem mózgu, a zatem ta galaretowata masa myśli. Na ile ona posiada osobowość i podmiotowość, tego nie wiemy. My w ogóle bardzo niewiele wiemy o świecie – my, czyli ludzie. Podczas lektury stawiamy się w sytuacji pasażerów stacji orbital-

nej, przebywających tam uczonych, m.in. Krisa Kelvina. Oni tak naprawdę nie mają jasnej hipotezy co do bytowania oceanu. Mimo że istnieje cała biblioteka solaryjska przechowująca badania prowadzone przez wiele lat, można znaleźć w niej sprzeczne teorie, koncepcje. Zatem nie udało się spenetrować zagadki Solaris i Lem w związku z tym nawet nie próbuje nam podsunąć odpowiedzi. Wiemy tylko, że jest to byt rozumny, skoro dokonuje się komunikacja, ale oczywiście nie taka, jak ludzie sobie wyobrażali. Lem pokazuje nam, że jest odpowiedź, ale nie odpowiedź

na zadane pytania. To po prostu reakcja, która świadczy, że coś zostało przeanalizowane, a odpowiedzią jest zamknięcie oceanu - już więcej nie wysyła on fantomów pasażerom czy badaczom ze stacji orbitalnej. Można więc stwierdzić, że on zrozumiał - ale pytanie, czy mógł coś zrozumieć? Jak on w ogóle może rozumieć interakcje międzyludzkie? Przecież on jest sam jak palec w kosmosie, jest mędrce kosmicznym, zatem nic nie wie o relacjach między indywiduami. Jakie informacje więc zdobył podczas „czytania” mózgu Kelvina? Tego również nie wiemy. To jest po prostu zderzenie z zagadkowym bytem. Lem mówi, że owszem, mało prawdopodobne jest, żebyśmy kiedyś naktnęli się na inną cywilizację, ale jeżeli tak się stanie, to na pewno nie będzie to taka forma ani taka relacja, jaką sobie wyobrażamy. Będzie ona dla nas czymś zupełnie niepojętym.

Czyli według Lema ludzkość po prostu nie jest w stanie osiąść całej wiedzy o świecie?

- My nawet nie wiemy, co myśli delfin ani jak on myśli. Nie mamy pojęcia, jak funkcjonuje mózg małpy. Owszem, trochę wiemy, ale nie za dużo. Świat, który nas otacza, jest światem dla nas niezrozumiałym. Czy my potrafimy opowiedzieć, jak to się dzieje, że gdy mrówki napotkają na drodze potok, tworzą ze swoich ciał pomost, a później go zwijają? Skąd one wiedzą, jak zrobić taki most? Skąd one wiedzą to, co wiedzą architekci? Przecież mrówki nie mają mózgu. My nie rozumiemy świata, który nas otacza tu, na ziemi - to co dopiero mówić o kosmosie, co o innych galaktykach? Myślę, że właśnie to Lem pokazuje w swoich książkach. Wyruszając w przestrzeń pozaziemską, wybieramy się po nic.

Odbiegając już od tematyki lemowskiej. Był pan wykładowcą w Instytucie Filologii Polskiej na Uniwersytecie Wrocławskim. Aktualnie zajmuje się Pan na tej samej uczelni dziennikarstwem. Co za-

ważyło na zmianie wydziałów? Jaki był tego powód?

- Cały ten proces odbył się płynnie, bo w gruncie rzeczy jest to wciąż ten sam wydział. Dziennikarstwo znajduje się w strukturze Wydziału Filologicznego, tak jak Instytut Filologii Polskiej, Instytut Germanistyki, Anglistyki... A zatem także to nie była szczególnie drastyczna decyzja. Po prostu na polonistyce wiele lat temu pojawiła się specjalność dziennikarstwo i wielu studentów chciało ją studiować. Nowy kierunek tak się powiększał, że postanowiono go oddzielić od matczynej polonistyki. Pojawiła się zatem potrzeba zatrudnienia wykładowców zajmujących się dziennikarstwem zawodowo. Ale gdzie znaleźć dziennikarzy, którzy mają habilitację i profesurę? A bez tego nie można powołać nowego instytutu. Część pracowników musiała więc się przekwalifikować w zakresie wykładanej nauki. Ja miałam o tyle łatwiejszą sytuację, że przez jakiś czas prowadziłem program telewizyjny, a zatem uprawiałem zawód dziennikarski. Zmiana nauczanego przeze mnie kierunku była więc dla mnie naturalna.

Prowadził pan też cykl spotkań w Teatrze Polskim: „Magiel literacki” z ważnymi ludźmi świata kultury, np. z panem Sapkowskim, panią Tokarczuk, panem Krajewskim. Które ze spotkań uważa Pan za najciekawsze?

- Bardzo dobrze wspominam rozmowę z Jackiem Hugo-Baderem oraz Nataszą Goerke. Być może dlatego, że podjęliśmy tam przejmującą dyskusję na temat oburządzków pogrzebowych w Tybecie, związanych z krojeniem zwłok i rzucaniem ich sępom na pożarcie. To inny sposób na powrót do natury niż pochówki w ziemi. Na przykład wiem, że Andrzej Stasiuk marzy o takim pochówku. Na mnie robiło to posępne wrażenie, ale rozumiem sens tej tradycji. Natasza Goerke przez część roku mieszka w Nepalu, bo ma dom w Katmandu. To świat odległy, którego nie znamy,

nie dotykamy. Dzięki temu uświadamia nam wiele rzeczy ostrzej.

Pamiętam też dobrze spotkanie z Marcinem Świetlickim, ale nie w tym sensie, że je umiem dokładnie odtworzyć. Umieję przywołać w pamięci jego energię. Miał tylu fanów na sali, że to się nie mieści w głowie. Cały teatr był wypełniony, łącznie

go byłaby kolejnym obowiązkiem. Mimo wszystko zacząłem chodzić na lektoraty, choć w obliczu spraw rodzinnych, pisanie habilitacji i pracy na uczelni, francuski był jak dziesiąty talerz na głowie cyrkowca. Po jakimś czasie nadszedł egzamin, a potem nagle zostałem wezwany do dyrektora naszego instytutu, który powiedział:



z balkonem.

Ciekawe było też spotkanie z Andrzejem Stasiukiem, wówczas dość młodym. Nie miał za sobą jeszcze kariery i tylu książek. Był w pewien sposób onieśmielony, a onieśmielony Andrzej Stasiuk to coś niezwykłego.

Pracował Pan również na Uniwersytecie Charlesa de Gaulle'a we Francji. Ale dlaczego Francja? Skąd ten wybór?

- Los nami rządzi i czasem nie wiemy, że coś się stanie. Wszystko wzięło się z tego, że mój kolega z uczelni postanowił uczyć się francuskiego, a nie chciał chodzić do Alliance Française sam, więc zaczął mnie namawiać. W tym czasie dopiero co przyszło na świat moje dziecko, miałem na głowie habilitację, więc nauka francuskie-

“Wybraliśmy pana na wyjazd zagraniczny. Jest do obsadzenia etat w Lille na Uniwersytecie Charles-de-Gaulle”. Protestowałem, argumentując, że nie znam języka, ale ponieważ dyrektor posiadał dokumenty świadczące o ukończeniu przeze mnie pierwszego stopnia w Alliance Française, nie miałem jak się wykręcić przed tą propozycją. (śmiech) No i pojechałem. Założyłem sobie na szczęście, że pojedę z rodziną, czyli nie zrobiłem tak, jak większość wykładowców, co okazało się zbawienne. To był ważny okres w moim życiu. **Jak z Pana obserwacji literatura polska jest odbierana we Francji?**

- Dość szczególnie, ponieważ dla nas kanonem polskiej literatury jest romantyzm oraz jego paradygmaty, takie jak mesja-

nizm, prometeizm. Francja jest krajem mocno racjonalnym i takie przekonania lub wiary są trudne dla nich do pojęcia kulturowo. Jako anegdotę mogę powiedzieć, że miałem studenta historii, który był bardzo dociekliwy. Na przykład zapytał mnie: "Mówi pan, że polscy poeci czuli się mesjaszami narodu, tak? A czy pan wie, co u nas we Francji robi się z takimi, którzy twierdzą, że są Chrystusem?" – Chyba się ich zamyka w maison de fous, czyli w domu wariatów – spytałem. Przytaknął mi, dlatego zapytałem go, co by zrobił w sytuacji, gdyby miał do czynienia z całym narodem, wychowanym na takiej wierze, w takim paradygmacie kulturowym. To dla niego było nie do pojęcia, więc odpowiedział, że trzeba by zbudować większy dom wariatów. Co więcej, nie tylko dla niego, ale i dla innych studentów było to zdumiewające. Pod tym względem nie udawało się zbudować mostu porozumienia. Oczywiście, rozumowo można pokonać wszystko, ale nieraz było to po prostu niemożliwe. To, co nieracjonalne w polskiej literaturze, było dla nich bardzo trudne do przyswojenia, ponieważ wielu polskich utworów romantycznych nie da się z tego powodu dobrze przetłumaczyć na język francuski. "Pan Tadeusz", w naszym odczuciu dość łatwy, dla nich zaś zupełnie innym światem, a "Dziady" część III to coś nie do ugryzienia. Również cała twórczość Słowackiego jest dla nich niezrozumiała. Dziwimy się, że nie czytają naszych wieszczów - ale dla Francuzów sama idea, że ktoś określa siebie wieszczem, jest nie do pojęcia. W sensie figury megalomanii to by zrozumieli, w sensie profetycznym – zgrzyta im w zębach.

Zasiadał Pan również w komisjach konkursów Angelus oraz Nike. Czy na przestrzeni tych lat zauważył Pan pewne tendencje we współczesnej literaturze polskiej?

- Najkrócej mówiąc - nie. Moja kadencja w jury w Nike trwała sześć lat, zaś w Angelusie około ośmiu. Czy mogę na tej pod-

stawie wyciągać jakieś wnioski? W przypadku Angelusa, czyli nagrody Europy Środkowo-Wschodniej, gdzie bierze się pod uwagę pozycje z około dwudziestu paru krajów, o trendach w literaturze polskiej mówić się nie da. Polskie propozycje raczej rzadko dochodzą w tym konkursie do finału. Łatwiej byłoby mówić o Nagrodzie Nike, ale jeżeli juror musi przeczytać około od 70 do 100 sztuk książek, dokładna lektura każdego zgłoszenia jest po prostu fikcją. Zna się trochę dokładniej te utwory, które zostaną preselekcjonowane i dochodzą do finału. Na ogół nie układają się one w żadne tendencje czy cykle, ponieważ cechą literatury dobrej albo wybitnej jest to, że jest ona niezwykła. Gdyby utwory były do siebie podobne, nie byłyby wybitne. Na niższym poziomie również trudno coś dostrzec, ponieważ juror nie dysponuje wystarczającą ilością czasu. Stąd porządkowanie książek w pewne kategorie jest trudne dla członków komisji. Jest to rola raczej krytyków, którzy systematycznie czytają nowości, recenzują je. To, co udało mi się dostrzec podczas zasiadania w jury, to silne tendencje feministyczne w literaturze i wyjątkowo silny solidaryzm jury z pisarkami, a wiele pozycji dochodzących do półfinału czy finału było właśnie autorstwa kobiet. Jurorki walczyły o nie jak o własne dzieci, choć często nie było o co. Na szczęście zdarzały się też książki faktycznie o czymś, wyrażające jakiś oryginalny punkt widzenia, przedstawiające pewien mikrokosmos. Warto jednak wiedzieć, że komisja nie zawsze bierze pod uwagę czysto artystyczny punkt widzenia. Zauważyć może pewna solidarność (polityczna lub płciowa), a także empatia.

I właśnie to jest piękne w literaturze. Że każdy może odczuwać ją inaczej.

Rozmawiała MAŁGORZATA WIECZORKIEWICZ – 3 A

Warto walczyć!

14 października uczniowie ALO wybrali nowy skład Samorządu Uczniowskiego. Frekwencja wyborcza wyniosła około 71 %, a wyniki ogłosiła dyrektor Anita Skrzyniarz. Na przewodniczącego wybrany został Maciej Antosik (34 % głosów), a pozostałe funkcje objęli: Zofia Orska (16 %), Mikołaj Mężyk (16 %) i Mikołaj Machalski (9 %). Jakie są plany nowego samorządu?

Nie będę ukrywał, znam Cię tylko z debaty. Wszyscy chcielibyśmy się o Tobie czegoś dowiedzieć. Czym się zajmujesz?

MACIEJ ANTOSIK: - Dosłownie wszystkim, każdym przedmiotem się w jakimś stopniu. Jak poszedłem do ALO, to się okazało, że jestem bardzo dobry z biologii, chemii, polskiego, historii, WOS-u i generalnie z wszystkich przedmiotów, z których... nie wybrałem sobie rozszerzeń. Chodzę na nie dosłownie z przyjemnością, bo przychodzę i uczę się tego, co mnie pasjonuje i czego do tej pory uczyłem się samodzielnie. Potem się okazuje, że jest jeszcze matematyka, informatyka i fizyka i pomimo tego, że się bardzo dużo uczę, to ciężko mi przychodzi nauka.

A zainteresowania? Wyjdźmy poza plan lekcji...

- Interesuję się psychologią, medycyną, kreowaniem i rozwojem wizerunku, muzyką i sportem. Można powiedzieć, że tańczę zawodowo, na bardzo profesjonalnym poziomie.

Z sukcesami?

- Zdobyłem 66. miejsce na Blackpool (na 400 par), to jest bardzo prestiżowy turniej. Brałem też udział w finale turnieju o Puchar Wieczystego w stylu latynoamerykańskim, byłem wicemistrzem okręgu w kategorii 14-15 lat, uczestniczyłem w wielu edycjach Grand Prix (na ostatniej byłem siódmy).

Nie znam wielu tancerzy, jak to się u Ciebie zaczęło?

- Mój aktualny trener zauważył mnie w szkole, bo był w niej nauczycielem i namawiał do zajęć w swoim klubie. Więc zacząłem już w zerówce trenować taniec towarzyski i uczę się go już jedenasty rok. Coś, co mnie bardzo urzeka mnie w tańcu towarzyskim, to, że cała społeczność jest mega w porządku, ludzie są bardzo ciekawi, jesteśmy dla siebie jak jedna wielka rodzina. Poznajemy się na turniejach i szkoleniach. Nie wiem, czy w tym sporcie funkcjonuje w ogóle pojęcie wroga. Przy najmniej najbliżsi mi ludzie go nie używają. Wielu ludzi patrzy na taniec w aspekcie typowo zawodowym, dużo trenują, właściwie to tańczą tylko po to, żeby trenować i wygrywać. Ja patrzę na taniec jako sposób na życie. To ma być dla mnie coś, co ma mi umilić czas. Jak widać po niektórych moich sukcesach, takie podejście jest nienajgorsze.

Wiążesz z tym swoją przyszłość zawodową?

- Tak, oczywiście. Moim głównym pomysłem na życie jest zostanie trenerem tańca. Zdaję sobie sprawę z tego, że wybrałem sobie bardzo dziwną ścieżkę rozwoju, bo tak naprawdę nikt nie spodziewałby się tego, że ktoś będzie łączył swoją przyszłość ze sportem, patrząc na to, że idzie do takiego liceum jak nasze, na taki kierunek jak mój (czyli mat-fiz-inf). Przeszedłem tutaj, żeby w jakiś sposób poszerzyć moje horyzonty i nauczyć się jak najwięcej.

Czyli profesjonalny tancerz, który interesuje się medycyną, psychologią i lubi bio-

logię. Dlaczego zdecydowałeś się startować na stanowisko przewodniczącego?

- Chciałem mieć możliwość tego, żeby zmienić rzeczy, które mnie w szkole uwierały. Chciałem mieć możliwość działania jako osoba, która nie boi się wypowiadać swojego zdania i stanąć po stronie uczniów. Walka o to, żeby ludziom żyło się lepiej sprawia mi swego rodzaju przyjemność. Uznałem, że mogę się dobrze sprawdzić w tej roli i to ma mi pomóc wyrazić siebie i postarać się o lepsze życie, moje i innych uczniów. Uważam się za jedną z lepszych osób, która mogłaby zostać przewodniczącym naszej szkoły, jednego z lepszych kandydatów. Zgłosiłem się i o to zaważyłem. Widziałem się w tej roli.

Jak taniec pomaga Ci na co dzień, jak pomoże Ci w sprawowaniu funkcji przewodniczącego?

- Taniec towarzyski buduje charakter. Znam wielu tancerzy i uważam, że bardzo wielu z nich to świetni ludzie. Dostrzegam między tym powiązanie. Sport sam w so-



bie, rywalizacja, rozwijanie pasji i walka o bycie lepszym mocno buduje charakter i sprawia, że jesteśmy dużo pewniejsi siebie. Świadomość tego, że zbudowałem sobie taki a nie inny wizerunek w świecie tańca, dodaje mi pewności siebie. Zdaję sobie sprawę z tego, że to ja zaważyłem o sobie, pomimo że często było źle i nie zawsze odnosiłem sukcesy (były takie okresy, że turniej w turniej wracałem z ostatnim miejscem), szedłem dalej i dalej zamierzam to robić. Dalej zamierzam się rozwijać i walczyć o to, by być coraz lepszym. Taniec jako sport uczy tego, żeby dążyć do celu i walczyć o ten cel, pomimo wszelkich przeciwności losu, bo nigdy nie wiesz, co się może wydarzyć i co się może udać. Taniec pokazał mi, że warto walczyć o to, żeby było lepiej, bo koniec końców przyniesie to swoje rezultaty i zapoczątkuje w przyszłości.

Wróćmy do samorządu. Jakie macie plany na nadchodzący rok szkolny? Co już udało się zrealizować?

- Przez trzy tygodnie mieliśmy utrudnione działanie, ze względu na to że ustalony termin spotkań z dyrekcją to poniedziałki i do tej pory był... tylko jeden poniedziałek. Udało nam się dużo tematów poruszyć. Mamy już ustalone, że turnieje e-sportowe się odbędą, będę z nich streamy. Poruszyliśmy temat dystrybutorów wody. Dyrekcja zaczęła pracę nad tym, żeby udało się to zrealizować, chociaż powodzenie zależy oczywiście od Politechniki Wrocławskiej. Inicjatywa halloween wyszła w stu procentach od nas, w mojej opinii wyszło świetnie. Pomimo tego, że ludzie bali się przebrać, zrobiło to 50-60 osób. Myślę, że w przyszłym roku będzie jeszcze lepiej. Niektórzy ludzie, którzy się nie przebrali, po prostu żalowali i mówili mi nawet szkoda, że się nie przebrałem, bo mogło wyjść z tego coś fajnego. Talony zwalniające z form sprawdzania wiedzy to była nasza inicjatywa. Dosłownie 2 minuty temu oddałem kolejny talon osobie, która dostała wyróżnienie. Kolejną rzeczą ustaloną

są mikołajki, turniej mikołajkowy sportowy, padł pomysł, żeby był tydzień czapki Mikołaja, dzięki której np. będziesz niepytany. Poruszona była kwestia kiermaszu świątecznego. Plany są bardzo proste - zrealizować jak najwięcej pomysłów z kampanii wyborczej, dorzucić wszystko, na co wpadniemy po drodze. W skrócie - sprawić, że szkoła na nowo ożyje w społecznym rozumieniu, sprawić, żebyśmy się tu dużo lepiej czuli i jak najlepiej nam się żyło. Chodzi o to, żeby zawalczyć o uczniów.

Jak znajdujesz czas na naukę, rozwój zainteresowań i działanie w samorządzie?

- Muszę powiedzieć, że pozycja przewodniczącego szkoły jest czymś, co generuje dużo problemów, zajmuje dużo czasu. To nie jest takie hop siup, jak się wielu ludziom wydaje. Jest bardzo ciężko, do tego dochodzi kwestia tego, że mieszkam dosyć daleko. Wychodzę z domu przed szóstą i jestem w szkole codziennie przed siódmą. Mało śpię, póki co jeszcze udaje mi się wszystko pogodzić. Jest ciężko, ale... kto jak nie ja? Moim zdaniem to kwestia tego, żeby mieć do tego dobre nastawienie. Jestem pewien, że dam radę. Chcę chociaż ten jeden rok być jak najlepszym przewodniczącym. Idzie mi w miarę dobrze (patrzac po liczbie poruszonych postulatów), ale jest ciężko.

Całokształt Twojego życia brzmi bardzo wymagająco. Czy to wszystko sprawia Ci przyjemność?

- Jediną rzeczą, która nie sprawia mi wielkiej przyjemności, jest nauka matematyki, fizyki i informatyki, jest to dla mnie walka o to, żeby poszerzać swoje horyzonty. To dla mnie wyzwanie i szansa, które dostałem. Uważam, że powinienem jak najlepiej wykorzystać możliwość rozwoju w kilku kierunkach. Od najmłodszych lat jestem wychowywany pomiędzy sportowcami, dzięki czemu mam świadomość, że zmęczenie wiąże się bezpośrednio z tym, że się rozwijam i otwierają mi się nowe

drzwi. To z kolei daje niemałą satysfakcję.

Do samorządu trafili również Zosia Orska, Mikołaj Mężyk i Mikołaj Machalski. Jak wygląda Wasz podział obowiązków? Minął już miesiąc, jak idzie Wam współpraca?

- Po niecałym miesiącu współpracy jestem w stanie powiedzieć, że nie mamy sztywnego podziału obowiązków. Na tę chwilę działamy w ten sposób: komunikujemy się między sobą, wymieniamy się swoim zdaniem. Oni są dla mnie bardzo dobrym wsparciem, w zasadzie nie wiem nawet, czy nazwałbym ich tylko wsparciem, bo póki co tym głównym jestem tylko na papierze, a działamy na zasadzie partnerstwa. Jestem pozytywnie zaskoczony tym, że osoby, które weszły do Samorządu na tych pozycjach „niższych”, są aż tak bardzo zaangażowane. Jestem bardzo zadowolony ze współpracy. Nie znałem ich do tej pory. Są otwarci na moją osobę, nie zostałem wykluczony i liczę na ich wsparcie.

Jak zmieniają się samorządowe plany w przypadku nauki zdalnej?

- Zmieniają się priorytety, staną się nimi te plany, które wpłyną na życie uczniów w zdalności. Na ten moment jako przewodniczący wierzę naiwnie, że może nas nie zamkną i stacjonarność jest priorytetem. Kiedy będziemy zamknięci w domach, priorytety się zmienią i na boczny plan zjedną sprawy takie jak halloween czy mikołajki. Wyjdą wtedy na pierwszy plan np. turnieje e-sportowe.

Rozmawiał MAKSYMILIAN SKICA – 3 C (dotychczasowy szef samorządu)



Tańczący z Beckettem

Adwent jest okresem oczekiwania. Ostatnio miałam okazję pójść na spektakl pod tytułem „Tu nie ma na co czekać” we wrocławskim Teatrze Muzycznym Capitol. Ten spektakl tańca zainspirowany został sztuką „Czekając na Godota” Samuela Becketta. Reżyserem i choreografem jest Jacek Gębura, a na scenie wystąpiły cztery tancerki Capitolu - Maria Jaworek, Marta Hichel, Monika Kolbusz i Martyna Rak.

„Czekając na Godota” to sztuka opowiadająca o dwóch włóczęgach, których los ma diametralnie odmienić przybycie niejakiego Godota. O kogo chodzi? To postać, której żaden z bohaterów nie umie opisać; jest on wielką niewiadomą. Bohaterowie nie wiedzą też, dlaczego na niego czekają, jednak czekanie staje się ich jedyną formą spędzania czasu. Pojawiają się też dwie inne osoby, które ciągle podróżują. Świat ze sztuki Becketta zdaje się być niekończąca się pętla, gdyż główni bohaterowie ciągle trwają w jednym miejscu, natomiast chłopiec ogłaszający rychłe nadejście Godota, jest osobą niekompetentną. Nawet próba samobójstwa głównych bohaterów kończy się niepowodzeniem, co ukazuje, iż niemożliwe jest wyzwolenie się z pętli.

Jak można przeczytać na stronie Capitolu spektakl „Tu nie ma na co czekać” również jest o oczekiwaniu. Na co? - to pozostawiono interpretacji widza. Spektakl rozpoczyna scena z udziałem czterech dziewczyn, które oczekują na coś nieokreślonego. Każda z nich opowiada krótko fragment swojej historii tylko po to, aby zakończyć ją tak samo, jak zaczęły. W tym miejscu wyraźnie można zauważyć nawiązanie do sztuki Becketta (aluzja do pętli).

W moim odczuciu wrocławski spektakl opowiadał o traumie, z którą żadna z dziewczyn nie mogła sobie ostatecznie poradzić, a wszystko to było związane z pewną tajemniczą imprezą. Zastosowany w spektaklu manewr kłamrowy sprawia, że cały czas ta trauma wraca do bohate-

rek, które nie potrafią się z niej wyzwolić.

Niezwykle ciekawym elementem spektaklu była ścieżka dźwiękowa, która pełniła rolę piątego aktora. Nie zawsze była to zresztą muzyka, a np. oddech, krzyk. Wprawiało to widzów w lekki dyskomfort, ale również dodawało inscenizacji dramatyzmu. W spektaklu zrezygnowano z tekstu, co sprawiło, że oglądający musieli koncentrować całą uwagę na tancerkach, a nie na rozumieniu słów. Wszystkie emocje i wydarzenia były opisane ruchem, co potęgowało niejasności i sprawiło, że widz miał większe pole do interpretacji. Sam taniec był niezwykle wymagający, zarówno technicznie jak i emocjonalnie, a jego elementy niezwykle dynamiczne obrazowały szal przeplatający się ze spokojniejszymi momentami. Taniec odebrałam jako perfekcyjny, zrobił na mnie ogromne wrażenie; jeśli ktoś ma wątpliwości, czy taniec jest sztuką, z pewnością w Capitolu zmieni zdanie.

Spektakl każdy mógł odebrać inaczej. Ja opuściłam salę pełna rozmyślań, co twórcy chcieli przekazać widzom. Był bardzo ciekawy i wart obejrzenia, nawet wielokrotnie, chociażby po to, by śledzić za każdym razem inną tancerkę.

Gorąco polecam!

MAŁGORZATA NADOLSKA – 2 C

Byt a czas

Czy chcemy czy nie, wszyscy służymy niezrozumiałemu dla nas samym władcy, któremu przypisujemy iluzoryczne definicje oraz miano - czas. Każdy z nas jest od niego zależny w ogromnym stopniu - codziennie jakieś piękne momenty upływają zbyt prędko, inne się dłużą, niektóre każą na siebie czekać latami bez gwarancji zaistnienia, a jeszcze inne stanowią początek lub kres jednej z naszych życiowych przygód. Rozmyślania w granicach powyższej tematyki, połączonej z refleksją nad miejscem człowieka na świecie, towarzyszyły mi przez ostatnie tygodnie, a oto są ich owoce...

*

góra, dół i wnet - do celu
prawo, lewo, nagły skręt
trwa to już od godzin wielu
choć do siebie czuję wstręt

myślę wciąż o odpowiedzi
lecz gdy się jej doczekam
moja duma nagle bredzi
i swym wzrokiem uciekam

*

wyziera gdzieś z głębi
głoduje jęczy
dobija się
na zewnątrz
nic nie widzi
nikt
nie zwraca uwagi

wyziera gdzieś z głębi
potrzeba
wczoraj
dziś konieczność
ratunku
na jutro
brak

najlepsza kryjówka
zawsze
jest na zewnątrz
nikt
tam nie zauważy



*

Czy to dobry numer? Halo, posterunek?!
Panie Komisarzu, zbrodnia to straszliwa!
Zasztyletowany woła o ratunek;
jego martwe ciało w starej wannie pływa...

Panie Komisarzu, niech mnie Pan wysłucha!
Widzę, rzecz okropna, że ofiar jest więcej...
Krew z odciętych członków wielką falą bucha,
mimo to morderca czyste wciąż ma ręce!

Tak, mój Komisarzu, wiem ja, kto zawinił...
Twierdzi: „Mam alibi”, choć zabija co dzień!
Dusi i szlachtuje z obojętną miną;
na me oskarżenia odpowiada - chłodem...

Drogi Komisarzu, ach, spokojna głowa!
Mnie tyran zalicza do „nadrzędnej rasy” -
mam samoświadomość, znam ja ludzką mowę,
chodzę na dwóch nogach i noszę obcasy.

Takich nie zabija, Panie Komisarzu -
„Toż to sfera sacrum, toż to sfera duszy!”
Przecież tknąć takiego by się nie odważył...
Trudniej o nagrobek niż sprzedaną tuszę!

Panie Komisarzu, Pan po jego stronie?!
Och, mój Komisarzu, przecież to jest podłe!
Gdy umiera Zwierzę, Pan rzeźnika broni;
gdy to samo Człowiek, to Pan wznosi modły!

Drogi Komisarzu, po cóż ludziom pogrzeb,
gdy śmierć innych stworzeń jest im obojętna?
Och, był hipokrytą ten, kto myśl tę stworzył:
„Zwierzę to nie Człowiek, ludzka dusza
- święta” ...

*

tabula rasa
w filiżance - blask księżycy
bezkształtna masa
ubrana w sens; zachwyca

tak wyszło i już
teraz czas nadać znaczenie
któż zrozumie, któż
sztuki większe przeznaczenie...

*

„ GROBOWIEC”

człowiek rozumny
a jednak nieświadomy
z wyboru

osaczone zwierzę
wyrzeka się
historii
kultury
sztuki
więzów krwi

niemi świadkowie
motyle nocy
to trzepot tych skrzydeł
poruszył wicher dziejów
dziś szepce
memento mori

ale to kamień
tylko
kamień nie mówi



Ego to nie jest brzydkie słowo

Po pierwsze - załóżmy, że słowo ja nie jest brzydkim słowem. Pochodzi ono od łacińskiego zaimka osobowego. Zwykle oznacza obraz siebie i samoświadomość. Jest uważany za podstawę osobowości (zwłaszcza w psychologii), a czasami za przeszkodę w naszym rozwoju osobistym (zwłaszcza w duchowości).

Niektórzy mylą słowo ja z fałszywymi jaźniami. Tymczasem to rdzeń Twojej tożsamości, spójności i człowieczeństwa. Można powiedzieć, że to psychologiczny odpowiednik rozpoznawania odcisków palców. To nas wyróżnia, to najbardziej wrażliwa część nas samych.

Ja jestem dla siebie najważniejszą osobą. Mogę temu zaprzeczać lub się z tym zgadzać, ale w żadnym razie nie mogę zmienić tego stanu rzeczy. A więc Ty także jesteś dla siebie najważniejszą osobą. To podstawowa, niezaprzeczalna prawda, nawet jeśli jest bardzo dla Ciebie niewygodna. Tylko Ty naprawdę możesz zająć się sobą, swoje zdrowie, szczęście i rozwój osobisty. Jeśli zaprzeczam tej bio-

logicznej rzeczywistości, stanę się osobą, która odrzuca soję (samozaparcie), jak powiedział Jacques Salome, a potem zajmę się ludźmi, którzy odrzucają soję (samozaparcie). W takiej sytuacji czeka mnie wypalenie, które sprawia, że czuję cenę niesłuchania siebie. Jeśli zaakceptuję ten stan rzeczy, mogę rozważyć i podjąć działania, aby moje dobrze odżywione, spokojne i spokojne ja zachowało ciszę podczas interakcji z innymi, zamiast krzyczeć z głodu. Twoje zdrowie fizyczne i psychiczne zależy od Ciebie.

Wszyscy znacie sentencje: „Dobrze rozumiane miłosierdzie zaczyna się od siebie” i „Kochaj swojego bliźniego jak siebie samego”, ale chyba niewielu z Was wpro-



wadza te maksymy w czyn. Wręcz przeciwnie, dla Was najważniejsi są inni, tylko oni się liczą. Ale żebyś sam czuł się dobrze, bezpiecznie, był szczęśliwy, to sprawa drugorzędna. Nie umiesz przyjmować pomocy, nie wsłuchujesz się w swoje potrzeby, dajesz się zadręczać w toksycznych relacjach, bez przerwy siebie oczerbiasz, ulegając potrzebom wewnętrznego kata.

Wykryłam Twój fortel – chodzi o magiczną formułę: „To nic poważnego!”. Nie-samowicie, ile przykrości można zamknąć w tej krótkiej frazie! Bagatelizujesz wszelkie krzywdy, jakie ktoś Ci wyrządza, wszelkie frustracje, w jakie popadasz, wszelkie potrzeby, których nie zaspokajasz. Wielka szkoda, bo wrodzony egocentryzm jest korzystny pod względem biologicznym i psychologicznym. Ilekroć zaprzeczasz, że jesteś zmęczony, zatroskany, rozzłoszczony, zaleźniony, gdy fundujesz sobie frustracje, gdy godzisz się na upokorzenia i niesprawiedliwość, Twoja dusza płacze i rozpacza w milczeniu. Brak miłości dla samego siebie to z pewnością najgorsza z udręk, jakie sobie zadajesz. Ze swoim poczuciem sprawiedliwości chciałbyś, aby nikt nie musiał czegoś takiego znosić. A więc postępuj tak wobec siebie: ani Ty, ani nikt inny nie powinien być tak traktowany.

Dlaczego masz
tak małe
ego?
Czuję -
ścio-
wo



można to wytłumaczyć owym fałszywym self, które musiałeś wytworzyć wobec odrzucenia i niezrozumienia Ciebie przez innych i które odcina Cię od siebie samego i Twoich odczuć. W grę wchodzi również wrażenie, że jesteś inny, a więc ułomny: odbiera Ci ono odwagę i zachęca cię do autodeprecjacji. Ale przede wszystkim przyczyny należy szukać w przerośniętym altruizmie, czyli bezkompromisowym człowieczeństwie i owej niezdolności odniesienia go do siebie, które wydają się uwarunkowane strukturą umysłu. Jednak można je okiełznać. Bo przecież jakieś rozwiązania istnieją: nie możesz pozostać taki, jaki jesteś!

Targany wątpliwościami, pytaniami, wahaniem, z niskim poczuciem własnej wartości, spodziewasz się, że inni Cię uspokoją, powiedzą, co masz robić lub potwierdzą Twoją decyzję. Czekasz też na ich aprobatę, aby się przekonać, że jesteś coś wart. Z pewnością niejedno przeżyłeś i boisz się, że inni będą mieli nad Tobą zbyt dużą władzę. Nakładasz na nich zbyt wielką odpowiedzialność, zwłaszcza za to, co nie leży w ich gestii. To nie inni ludzie zobowiązani są mówić Ci, ile jesteś wart, ani co powinieneś myśleć.

NADINE PFLUGER – 3 A

Kreatura zwana wena

Wena to bardzo tchórzliwa istota. Kiedy stajesz do walki z tematem wypracowania, a na swoim karku czujesz już oddech terminu odesłania prac, ta ucieka w popłochu i chowa się w najciemniejsze kąty. Pytanie brzmi, jak ją z powrotem do siebie przywołać?

Danie sobie czasu

Oczywiście pierwsze o czym można pomyśleć, to "może natchnienie przyjdzie później", przecież nigdy nie możemy być kreatywni na zawołanie. Nic nie wpływa lepiej na pomysły niż zwykły odpoczynek i zastanowienie się nad czymś w spokoju, z dala od deadline'ów i innych presji. Czas to najpotężniejsze lekarstwo na wiele problemów.

Wena jak zupka chińska

Jednak co, jeśli praca jest na teraz? Potrzebujemy mieć dobre pomysły już, natychmiast i nie mamy ochoty na oczyszczającą podróż w głąb siebie. Moim ulubionym rozwiązaniem tego typu problemu jest poszukiwanie natchnienia w różnych źródłach. Możemy zająć się szukaniem tej jednej jedynej piosenki, która nagle pomoże nam wpaść na miliony dobrych rozwiązań lub po prostu zapytać znajomych, jak oni poradzi sobie z tą felerną pracą na polski. Udanie się na szybki spacer, który pomoże nam przewietrzyć głowę lub przejrzenie instagrama, też może pomóc.

Natchnienie z dłuższym terminem ważności

Załóżmy, że jednak nie siadamy do zadania na ostatnią chwilę i mamy czas na poszukiwania natchnienia. Osobiście uwielbiam w takich przypadkach grupowe burze mózgów, zawsze przy nich wychodzą jakieś śmieszne pomysły, które mogą nie przydać się przy zadaniu, ale mogą ułatwić kreatywne myślenie. Oglądanie filmów i seriali lub dłuższe spacery także są świetnym wywoływaczem tej kreatury zwanej wena.

Pomysły z samolokalizacją

Moim ulubionym momentem jest, gdy to natchnienie, niczym pocisk namierzający, znajduje mnie samo. Często zdarza się, że leżę na łóżku, przeglądając social-media i nagle widzę tę jedyną wyjątkową pracę, która zmusza mnie do natychmiastowego działania. Czasem też trzeba pozostawić pomysł samemu sobie, a sam z siebie przemieni się w całkiem nową i oryginalną myśl. Niektóre pomysły siedzą w nas tak długo, że przemieniają się w diametralnie nowe. Inspiracja może się schować wszędzie, tylko trzeba dotrzeć do jej kryjówek. Sposoby na odnalezienie jej są nieskończone i na każdego wpływają w mniejszym lub większym stopniu. Wena może być potworem, do którego nie umiemy się zbliżyć, jednak gdy wreszcie się z nią oswoimy, tworzymy naprawdę dobre dzieła i nie chodzi tu tylko o obrazki. Natchnienie potrzebne jest przy każdym pomysłowym zadaniu (choćby przy pisaniu pracy na fizykę), dlatego tak ważne jest uczenie się, jak do niego dotrzeć.

MAŁGORZATA PLEBAŃSKA – 2 C

Wielkie kłamstwo starożytnych

Gdy myślimy o starożytności, do głowy przychodzą nam wielkie pałace, dostojni rzymscy patrycjusze, karne szeregi legionistów oraz oczywiście rzeźby. No właśnie, tylko jakie rzeźby? Najczęściej myślimy o dostojnych postaciach wielkich myślicieli, bogów, no i oczywiście te skojarzenia są słuszne, ale... Gdyby ktoś zapytał się nas o kolor tych rzeźb, na pewno bez wahania odpowiedzielibyśmy - biały. Jednakże, jak się okazuje, ta odpowiedź ma niewiele wspólnego z prawdą historyczną.

Starożytni bowiem uwielbiali kolory, większość ich rzeźb i budynków była bogato nimi udekorowana. Mało tego kolory były jedną z ważniejszych cech charakterystycznych ich kultury. Przecież to właśnie w starożytności ludzie zaczęli w coraz większym stopniu zwracać uwagę na rolę barw, jako osobnych składowych estetycznych. Jednym ze słynniejszych Greków zajmujących się kolorami był chociażby Arystoteles, który zauważył chociażby, że barwa zielona to pomieszanie światła o barwie żółtej z niebieską.

cy zaczęli stwarzać rzeźby białe, bo w ich mniemaniu najlepiej oddawały charakter starożytności. Od tego czasu to właśnie takie, pozbawione kolorów, dzieła zaczęły rzutować na naszą kulturę i postrzeganie świata. Kolor biały zaczął wzbudzać w nas skojarzenia z pięknem, inspiracją, boskością, czystością, szczerością, a co ważniejsze - cywilizacją. Zaczęliśmy uważać starożytność za epokę jednolitości, jednej kultury, języka i religii. Do skojarzeń takich bardzo często odwołują się różnego rodzaju ruchy nastawione rasistowsko,



Jakie to ma konsekwencje?

Warto zauważyć, że nasze postrzeganie starożytnych rzeźb wzięło się głównie z renesansu. W tamtym czasie duża część posągów straciła już swoje kolory, ze względu na rozkład farb, którymi zostały pomalowane. W wyniku tego „odkolorowania starożytności” renesansowi twór-

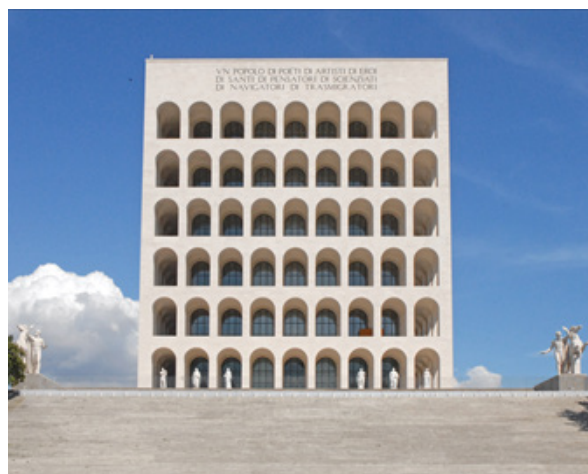
jak chociażby Identity Evropa. Nasze postrzeganie starożytnych rzeźb właśnie w ten bezkolorowy sposób może mieć, jak widać, poważne konsekwencje. Brak kolorów w pewien sposób zaburza naszą perspektywę na historię, czy jak w przypadku wykorzystania go do celów propagandowych - może prowadzić do umniejszania

innych ludzi czy wykluczenia osób niepasujących do danej normy. Ta bezbarwność i jednolitość czasów starożytnych miała też swoje odzwierciedlenie w budowlach i pomnikach w czasie dominacji faszyzmu, jak chociażby w przypadku koloseum Mussoliniego w Rzymie. Jest to budowla jednolita, zarówno w kontekście bryły jak i barw. To oczywiste nawiązanie do jednolitości starożytności i potęgi ówczesnych „Włoch”.

Pokolorować pomniki?

Jak już wspomniałem, sprawa jest dość poważna, bo doszło do swego rodzaju kulturalnej falsyfikacji. Przez złe zrozumienie przekazu starożytnych, a co gorsze przez to nieprawidłowe postrzeganie historii, pewne wyobrażenia o starożytności na stałe zagościły w naszym postrzeganiu kultury i są wykorzystywane z premedytacją do złych celów. Jak więc rozwiązać problem? Odpowiedź mogłaby nasunąć się sama, po prostu pomalować te rzeźby. Z jednej strony taka propozycja jest dość radykalna, bo czy mamy dopuścić do przetworzenia wspianego dobroku starożytnych na... kolorowanki dla dzieci? Pogląd taki oczywiście świadczy o bardzo głęboko zakorzenionej w naszym spojrzeniu na starożytność pewnych jej elementów. Oczywiście chodzi tu o starożytność w wydaniu greckorzymskim, bowiem raczej nikogo nie dziwi i nie oburza fakt, że egipskie płaskorzeźby czy malowidła w Lascaux są kolorowe. Na pewno jednak rozwiązaniem braku kolorów nie jest szeroko zakrojona akcja kolorowania pomników, bo podejrzewam, że byłaby ona zabójcza dla naszego postrzegania świata. Nie ma co ukrywać, że z naszej, a przynajmniej z mojej, perspektywy pokolorowane antyczne rzeźby byłyby po prostu brzydkie. Warto jednak pamiętać, że muzea to nie galerie sztuki, a ich zadaniem jest przede wszystkim pokazywanie historii taką, jaką rzeczywiście była.

Rozwiązanie



Należy pamiętać, że świat antyczny nie był światem jednego koloru i jednej kultury. Tamtą historię tworzyli różni, naprawdę różni ludzie, a ich podział nie polegał wcale na kolorze skóry, tylko na statusie społeczno-materialnym. Ludzie starożytni nie postrzegali wartości człowieka w jego kolorze skóry czy rasie, skupiali się raczej na majątku danego człowieka. Starożytność nie jest więc historią czegoś, co przez niektóre środowiska jest nazywane białą cywilizacją, tylko historią ludzi, głównie bogatych ludzi. Rozwiązaniem problemu naszej fałszywej perspektywy na czasy antyczne jest według mnie przede wszystkim edukacja. Należy pamiętać i dbać o to, żeby nawet w przekazie podprogowym zabiegać o prawdę historyczną. Unikniemy wówczas takich niebezpiecznych efektów kulturowego i historycznego błędu.

SZYMON MAZUREK – 3 A



Olej kokosowy w ustach

Zdarzyło Ci się kiedyś obudzić rano z nieprzyjemnym zapachem z buzi? Chciałbyś mieć białe i zdrowe zęby? Poranne mycie zębów Ci się już znudziło albo zwyczajnie zajmuje zbyt wiele czasu? Jeśli na którekolwiek z tych pytań odpowiedziałeś potwierdzająco, ten artykuł z pewnością jest dla Ciebie.

Płukanie ust olejem to terapia wspomniana w Charaka Samhita, jednym z dwóch podstawowych tekstów o medycynie ajurwedyjskiej. Do świata zachodniego została wprowadzona w latach 90. Sama Ajurweda to tradycyjna medycyna indyjska, zapoczątkowana XII w. p.n.e. Termin „ajurweda” jest złożeniem słów „ajuh” – „życie” oraz weda, czyli „wiedza o życiu”. Ajurweda zajmuje się zdrowiem fizycznym, psychicznym i duchowym, a przez Światową Organizację Zdrowia jest w pełni uznawana za naukę medyczną, analogicznie jak tradycyjna medycyna chińska.



Jakie są korzyści zdrowotne z „żucia” oleju?

Tradycyjnie mówi się, że jest mnóstwo korzyści zdrowotnych, które można uzyskać z żucia oleju kokosowego, w Charaka Samhita mówi się, że jest w on stanie wyleczyć około 30 chorób systemowych. Oczywiście są to duże nadużycia, a olej kokosowy nie jest żadnym magicznym lekiem. Nie leczy cukrzycy czy astmy, jak wierzono kiedyś, lecz wciąż może

być użyteczny przy wielu dolegliwościach. Charaka Samhita wspomina o takich codziennych natręctwach jak: zapobieganie próchnicy zębów, leczenie nieprzyjemnego zapachu z jamy ustnej, leczenie krwawiących dziąseł, zapobieganie suchości w gardle i pękaniu ust, wzmacnianie zębów i szczęki.

Mimo że nie przeprowadzono rozległych badań na ten temat i trudno nam mówić o prawdziwości podawanych benefitów, wciąż możemy się oprzeć m.in. na badaniu przeprowadzonym przez „Journal of Indian Society of Periodontology” lub bardziej szczegółowym autorstwa „Journal of Natural Science, Biology and Medicine”, kiedy zmagający się z zapaleniem dziąseł badani zostali podzieleni na trzy grupy: płukających usta olejem kokosowym, olejem sezamowym oraz grupę szczotkującą w tym czasie swoje zęby. Badania wykazały, że „żucie” obu olei sprzyja leczeniu zapalenia dziąseł, przy czym olej kokosowy czyni to w największym stopniu.

Autorzy badań przychylają się do stwierdzenia, że płukanie ust olejem kokosowym sprzyja m.in:

- **Ograniczeniu wystąpienia szkodliwych bakterii**, które można znaleźć w jamie ustnej. Głównymi bakteriami będącymi celem tej praktyki są streptococcus mutans. Są to główne bakterie odpowiedzialne za tworzenie się płytki nazębnej, która następnie może prowadzić do próchnicy.

- **Zmniejszeniu ryzyka zapalenia dziąseł** Zapalenie dziąseł lub choroba dziąseł to stan, który występuje, gdy układ odpornościowy atakuje bakterie w płytce nazębnej

wokół dziąseł i powoduje ich zaczerwienienie, stan zapalny, a nawet krwawienie. Mówi się, że żucie oleju zmniejsza ten stan.

- **Likwidowaniu nieświeżego oddechu**

Cuchnący oddech jest spowodowany nagromadzeniem bakterii w ustach, które wytwarzają nieprzyjemny zapach. Z racji, że praktyka z olejem pozwala pozbyć się niektórych bakterii, pomaga również pozbyć się nieprzyjemnego zapachu z ust.

- **Wybielaniu zębów**

Olej pomaga pozbyć się płytki nazębnej, która jest jednym z powodów, dla których zęby mogą wydawać się żółte.

- **Stymulowaniu pracy ślinianek oraz wzmocnieniu mięśni szczęki.**

Należy pamiętać, że nie ma wystarczających dowodów naukowych, aby potwierdzić wymienione korzyści, a nieliczne badania, które zostały przeprowadzone, nie są zbyt wiarygodne.

Czy istnieje jakieś ryzyko?

Niektóre źródła podają, że jedno z po-

tencjalnych zagrożeń związanych z żuciem oleju obejmuje lipoidowe zapalenie płuc, a także biegunkę. Jednak nie będzie nam to grozić, o ile nie zaczniemy połykać oleju.

Największe potencjalne zagrożenie wiąże się z zastosowaniem tej praktyki w celu zastąpienia zdrowej rutyny higieny jamy ustnej, która obejmuje prawidłowe szczotkowanie i nitkowanie zębów oraz regularne wizyty u dentysty. Płukanie ust olejem kokosowym nie może być podstawą naszej higieny, lecz dodatkiem.

Ale jak płukać te usta?

Najlepszym momentem na tą praktykę jest rano, kiedy jesteśmy jeszcze na czczo, a w naszej buzi jest sporo bakterii skumulowanych po całej nocy. Weźcie łyżeczkę oleju do buzi, a następnie przelewajcie go w ustach, pilnując, aby go nie połknąć. Po około 15/20 minutach wypłujcie olej. Na koniec wypukajcie usta wodą, najlepiej ciepłą.

ANTONI ADAMCZYK – 3 A



**POLITECHNIK JUNIOR
WYDAWNICTWO AKADEMICKIEGO LICEUM
OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO WE WROCŁAWIU**

Redaktor naczelny: Maksymilian SKICA.

Zastępca redaktora naczelnego: Małgorzata WIECZORKIEWICZ.

Redaktorzy: Antoni ADAMCZYK, Bartosz KACZMAREK, Hanna KOŁOSIONEK, Szymon MAZUREK, Małgorzata NADOLSKA, Małgorzata PLEBAŃSKA, Nadine PFLUGER, Gaspar SEKULA, Emilia RYNKIEWICZ.

Fotoreporter: Daniel WITKOWSKI.

Skład komputerowy: Michał JAGODZIŃSKI, Dobrosław DĘBICKI, Jan PIOTROWSKI, Jeremiasz WIELEBA.

Opiekun: Wojciech WALCZAK.