

 **Kraków**

MAGAZYN MŁODYCH

# MŁODY KRAKÓW

**Czytajże!**

nr 29 • wrzesień 2022 • [www.mlodziez.krakow.pl](http://www.mlodziez.krakow.pl) • ISSN 2657-585X



**Cała  
nadzieja  
w bzie**

**O tym,  
gdzie zaczyna  
i nie kończy się  
życie**



Zajrzyj na  
naszego  
Facebooka



## Droga Czytelniczko, Drogi Czytelniku,

przed Wami pierwszy numer „Czytajże” po wakacjach. Dla części z Was to także pierwsze spotkanie z tym czasopismem. Mamy nadzieję, że pozostaniecie z nami na dłużej – w roli Czytelników i Czytelniczek albo... Redaktorów i Redaktorek!

Jeśli chcesz postawić pierwsze dziennikarskie kroki, poćwiczyć warsztat pisarski i nabyć umiejętności przydatne nie tylko w szkole, ale i później w pracy – zapraszamy do zespołu! Jesteśmy otwarci także na osoby, których pasją jest fotografia. Zachęcamy też wszystkich, którzy chcą spróbować swoich sił jako nasze social media ninje. Chcielibyśmy, aby czasopismo rozwijało się razem z Wami i zawierało to, co Was interesuje – niezależnie czy jest to świat sportu, mody, gier komputerowych, filmów, technologii czy jeszcze innych dziedzin.

Natomiast wszystkim Czytelnikom i Czytelniczkom gorąco polecam szczęśliwą siódmkę, czyli teksty, które znalazły się w tym wydaniu. Przewodził nam motyw natury, stąd z wrześniowego numeru dowiesz się między innymi, jak zostać „rośliniarą” oraz w jakich bogów natury wierzyli nasi praprzodkowie. Znajdziesz również teksty poświęcone ziołolecznictwu czy nowohuckim sposobom na życie w zgodzie z naturą. Zapraszam do lektury tych i innych artykułów!

**Anna Kulma**



**Czasopismo**  
**„Młody Kraków – Czytajże!”**  
ukazuje się w ramach Programu  
aktywnego uczestnictwa młodzieży  
w życiu miasta na lata 2019–2023  
„Młody Kraków 2.0”.

Wydawca:  
**Urząd Miasta Krakowa**  
**Wydział Polityki Społecznej i Zdrowia**  
**ul. Dekerta 24, 30-703 Kraków**

**Media społecznościowe**  
Facebook: @MlodyKrakowCzytajze  
Instagram: @mlody\_krakow\_czytajze

Kontakt z redakcją:  
**e-mail: redakcja@demokracjawpraktyce.pl**  
**tel. 534 975 594**

**Numer redagowali:**  
Anna Kulma (redaktor naczelna),  
Alicja Bazan, Olga Polus,  
Kamila Przytuła, Mikołaj Ługowski,  
Lena Szuster, Mikołaj Korzeń,  
Jagoda Burekowska, Gabriela Stoch,  
Bartek Hałatek, Jakub Piłarski,  
Lidia Kędra, Jurek Walaszek,  
Jakub Kuźmiński, Kinga Kowal,  
Kinga Skotnicka, Karolina Kamisińska,  
Daniel Niedziela, Zofia Karnasiewicz,  
Wojtek Zalewski.

STOWARZYSZENIE  
DEMOKRACJA  
W PRAKTYCE

**Opracowanie graficzne,  
pomoc redakcyjna i korekta:**  
Pracownia Register

**Okładka**  
fot.: Dominik Pocheć  
modelka: Gosia Maśłowska

Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych, zastrzega sobie prawo ich skracania, zmiany tytułów oraz redakcyjnego opracowywania tekstów przyjętych do druku. Fotografie zamieszczone w magazynie są ogólną ilustracją tekstów, nie zawsze przedstawiają bohaterów artykułów.

# SPIS TREŚCI

- 3 ■ **Cała nadzieja w bzie**
- 5 ■ **O tym, gdzie zaczyna i nie kończy się życie**
- 8 ■ **Zioła – magiczne właściwości czy alternatywa dla medycyny?**
- 10 ■ **Roślinne abc**
- 12 ■ **Dom Utopii – miejsce, gdzie mnoży się dobro**
- 14 ■ **Realia polskiego systemu ochrony zdrowia psychicznego**
- 16 ■ **Kosmopolityczne flippersy. Cosmopolitan flippers.**





# Cała nadzieja w bzie

**Nigdy nie zaszkodzi mieć przy sobie kilka monet na ewentualną ofiarę dla któregoś mieszkańca lasu. To najbardziej uniwersalna waluta, która pozwoli przekupić demony, umożliwiając powrót do domu we względnej całości. Ponadto jest nieco łatwiejsza do zmieszczenia w plecaku niż koń w miodzie. Tak poradzą Ci pradawni Słowianie.**

Słowianie, którzy jeszcze przed naszą erą przecierali szlaki współczesnych Polaków, dokładnie wiedzieli, jak poruszać się po swojej okolicy. Dzięki kilku zasadom i wskazówkom, przekazywanym z pokolenia na pokolenie, mogli uniknąć wielu wypadków, a także bezpiecznie wracać do domów. Wierzyli, że ich podróże mogą być pełne nieoczekiwanych spotkań, na które trzeba się odpowiednio przygotować...

## Rybi Król

Według pruskich legend, Rybi Król był demonem zamieszkującym jeziora. Przybierając postać ogromnej ryby, jako król sprawował władzę nad wszystkimi żyjącymi w tym akwenie stworzeniami. Strzegł ich bezpieczeństwa do tego stopnia, że mieszkańcy pobliskich okolic nie byli w stanie niczego złowić i cierpieć z głodu. Dzięki swojemu rozmiarowi potrafił przewracać łodzie rybackie czy porwać ludzi pod wodę. Jednak jeśli Rybi Król by zginął, wraz z nim umarliby wszyscy jego poddani.

Być może początek tej legendzie dał jesiotr – największa ryba żyjąca w wodach ówczesnej Rzeczypospolitej, która mogła mierzyć nawet trzy metry oraz ważyć dwieście kilogramów. Mając taką siłę, bardzo agresywnie reagowały na próby złowienia.



## Wodnik

Choć najczęściej ujawniał się pod postacią niskiego starsuszka, przybierał także postaci zwierząt wodnych, na przykład wielkiej żaby czy ryby przewodzącej ławicy. Zamieszkiwał akweny na terenie całej słowiańszczyzny: jeziora, stawy oraz rzeki. Wiedząc, że istota wciągała pod wodę tych, którzy lekceważyli ją lub jej zbiornik, lud starał się omijać z daleka terytoria zajmowane przez Wodnika.

Sposobem na ochronę przed brutalnością postaci było coroczne składanie ofiary. Rytuał miał odpowiednią oprawę, na którą składało się wypowiedanie zaklęć i śpiewanie pieśni. W wodzie zamieszkaną przez demona topiono ofiarę. Składała się ona ze zwierzęcia, najczęściej kury, chociaż zdarzały się także bardziej hojne ofiary, takie jak konie wysmarowane miodem. By chwilowo osłabić Wodnika, należało zranić go igłą lub nożem. Wówczas zmieniało go to w demona niższej rangi. Stwór bał się także broni palnej.





### Borowy

Miał silny charakter, ale bywał także uczynny i pomocny. Wyprowadzał zagubionych wędrowców z lasów, oddawał zbłądzone w puszczy gospodarskie zwierzęta swoim właścicielom, bronił także dzieci przed zbrojcami i dzikimi zwierzętami. Borowy, zwany też Leszym, to prastary puszczański demon opiekujący się kniejami i leśną zwierzyną. Wysoki, stary mężczyzna, o nienaturalnie jasnej twarzy i głowie porośniętej liśćmi. Jego wzrost zmieniał się w zależności od wysokości drzewostanu. Jednak Borowy nie zawsze był postacią przypominającą człowieka – potrafił naśladować dźwięki zwierząt i przemieniać się w nie lub naśladować gwizd wiatru i przyjmować także jego postać.

Jego nastawienie do ludzi zmieniało się zależnie od tego, jak traktowali oni las i jego mieszkańców. Niechcianym gościom płatał ścieżki, zrzucił na nich kłody lub straszyl ich okropnym rykiem, zmieniając się w niedźwiedzia. Jego wzrok mógł spowodować chwilową ślepotę lub głuchotę. Myśliwi oraz drwale, prosząc Borowego o możliwość ingerencji w lesie, składali mu w ofierze plony i zwierzęta domowe. Jednak on pozostawał im mocno nieprzychylny.

### Dobrochoczy

Wspólnie z Leszym stał na straży leśnego ładu, choć jego rolą była przede wszystkim opieka nad rosnącymi tam roślinami. Ponadto Dobrochoczy podchodził bardziej pokojowo do odwiedzających go ludzi. Uważano go za sprawiedliwego sędziego, więc przyjmowanie łapówek nie umniejszało jego autorytetowi. Mimo bezwzględności dla napotkanych złoczyńców, łatwo można było przekupić go kromką chleba i szczyptą soli.

Najczęściej upodabniał się do drzew, zmieniając swój wzrost zależnie od ich wysokości, co sugeruje, że mógł osiągać nawet 30 metrów, bo właśnie tyle mierzą najwyższe sosny i świerki rosnące w polskich lasach. Potrafił naśladować odgłosy lasu, imitując na przykład echo.

### Bzionek

Czy ktoś już kompletnie stracił nadzieję na istnienie dobrych demonów? Bzionek to opiekuńczy duszek, który zawsze bronił gospodarstw przed złymi czarami. Miał postać małego człowieczka, często poruszającego się na ptactwie zagrodowym, na przykład gęsiach. Żył pod krzakiem bzu, z czym wiąże się odrębna legenda, ale też najważniejsze zadanie Bziona.

Bzu pod żadnym pozorem nie można było wykopywać ani palić nim w piecu. Był on nabożnie czczony, ponieważ ludność uważała go za lekarstwo na wszystkie, nawet najcięższe choroby. Pod krzaczki bzu wylewana była woda po obmyciu zmarłego, co miało na celu odpedzenie nieszczęścia. W akcie desperacji rodzice zanosili tam również silnie gorączkujące dzieci, by Bzionek zdjął z nich chorobę.

Wysuszona i zaparzona kora bzu uważana była za wszechstronne lekarstwo. W zależności od sposobu jej pozyskania (strugania od góry lub od dołu) przynosić miała różne efekty.

To tylko nieliczne demony, które zamieszkiwały tereny dawnej Słowiańszczyzny. Niezależnie od ich pobudek, spacerującym raczej nie grozi niebezpieczeństwo, jeśli będą szanowali królestwa magicznych stworzeń. Nigdy nie zaszkodzi też nosić przy sobie kilka monet na ewentualną ofiarę dla któregoś z nich...

Karolina Kamisińska

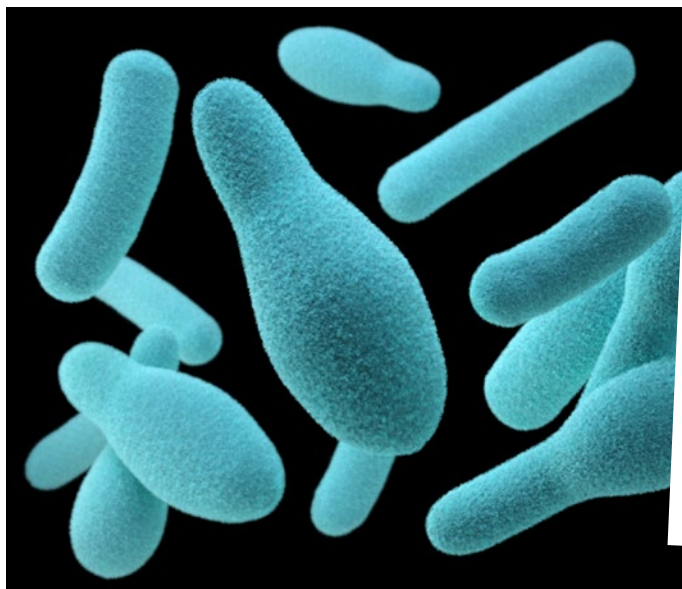




# O tym, gdzie zaczyna i nie kończy się życie

**Zdanie „Co nas nie zabije, to nas wzmocni” idealnie pasuje do **EKSTREMOFILÓW**. To organizmy żyjące w ekstremalnych warunkach, które potrafią zaskoczyć swoją umiejętnością dostosowania się do nieprzyjaznego środowiska. Ich supermoce stanowią dla wielu badaczy punkt wyjścia do rozważań na temat początków życia i możliwości jego istnienia na innych planetach.**

Naszą planetę zamieszkuje tak wiele żywych stworzeń, że o istnieniu większości z nich możemy nawet nie wiedzieć. „Szacuje się, że na Ziemi występuje od 10 do 20 mln gatunków, z czego dotychczas opisano tylko 2 mln” – mówił na antenie Polskiego Radia prof. Michał Grabowski z Uniwersytetu Łódzkiego.



Fot.: cdc / unsplash.com

## Chemia czy panspermia?

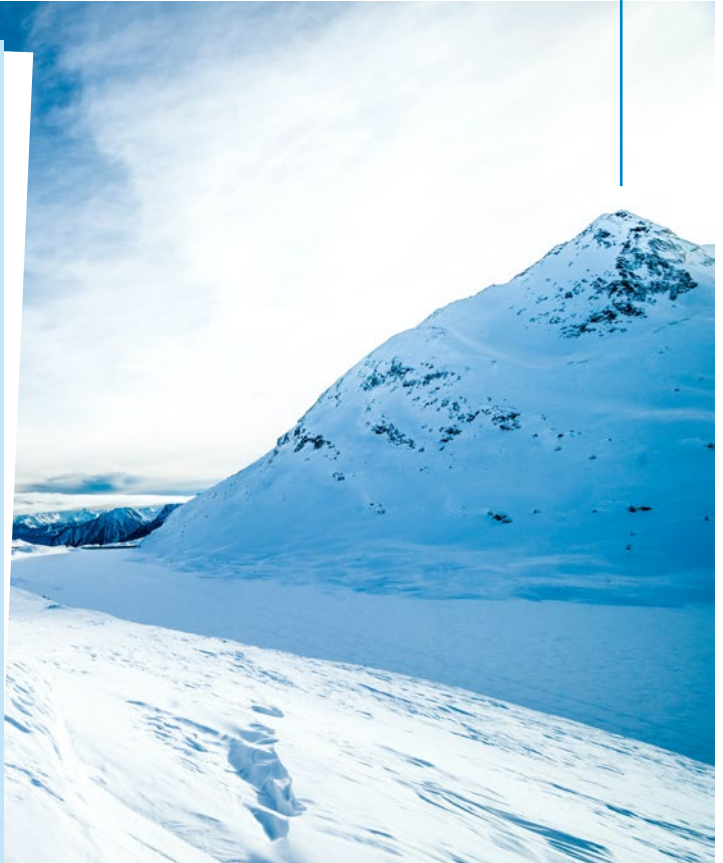
Początki życia zdają się być jedną z największych zagadek nauki. Jeszcze na początku XX wieku dużą popularnością cieszyła się hipoteza panspermii, która głosiła, że jednokomórkowe organizmy przybyły na Ziemię wraz z kometami i asteroidami. Wykluczano zatem możliwość samoistnego powstania życia na zielonym globie. Sprawę postanowiła jednak zbadać grupa badaczy pod wodzą Stanleya Millera i Harolda Ureya. W 1953 roku naukowcy postanowili przeprowadzić eksperyment, który w warunkach laboratoryjnych miał odtworzyć warunki panujące na Ziemi około 3,6 miliarda lat temu. Połączono dwa naczynia, z których pierwsze zawierało parującą wodę, symulującą praocean. W drugim pojemniku znalazła się mieszanina gazów, odpowiadająca ówczesnej ziemskiej atmosferze, złożonej z wodoru, tlenku węgla, metanu i amoniaku. Eksperyment zakończył się, gdy odkryto, że w połączonych naczyniach dość szybko powstała ponad połowa aminokwasów, czyli związków budujących życiodajne białko. Stąd też badacze wysunęli teorię, że życie mogło powstać około 3,6 miliarda lat temu z reakcji zachodzących pomiędzy materią nieożywioną. Beztlenowe i jednokomórkowe organizmy zdominowały początkowy okres kształtowania się organizmów. Szybko pojawiły się również stworzenia zdolne do fotosyntezy<sup>1</sup>, przypominające wyglądem współczesne sinice. Od tego momentu na Ziemi wzrastał poziom tlenu, który stał się podstawą funkcjonowania bardziej skomplikowanych organizmów.

<sup>1</sup> *Fotosynteza* jest procesem, podczas którego z wody i dwutlenku węgla – przy udziale energii słonecznej – powstają związki organiczne i tlen.



## Życie pod lodem

Wiele osób kojarzy okresy zlodowacenia, podczas których pokrywa lodowa potrafiła przykryć znaczne obszary Europy czy Ameryki Północnej. Po naszej planecie chodziły wtedy jeszcze mamuty i polujący na nie neandertalczyki. W historii Ziemi zdarzały się jednak okresy, kiedy lądolód potrafił sięgnąć nawet równika. Sytuacja taka miała miejsce przynajmniej raz – około 740 milionów lat temu, gdy doszło do gwałtownego ochłodzenia klimatu. Okres tzw. Ziemi Śnieżki był czasem niezwykle trudnym dla życia. Wymarła większość glonów i innych organizmów, które przykryte lodem nie potrafiły przeprowadzać fotosyntezy. Zlodowacenie przetrwały tylko te stworzenia, których pożywieniem były proste związki chemiczne, np. metan. Ochronę przed zabójczym mrozem życie znalazło w oceanicznych głębinach. Podwodne otchłanie nie zamarażało dzięki wysokiemu ciśnieniu oraz działaniu ciepłego jądra planety. Współcześnie podobną sytuację dostrzega się w największym podlodowcowym jeziorze Wostok, które znajduje się na Antarktydzie. Akwen, umiejscowiony 4000 metrów pod powierzchnią, najprawdopodobniej skrywa różnorodne formy życia odizolowane od reszty świata przez pół miliona lat. Świadczą o tym międzynarodowe odwierty przeprowadzane w 1998 i 2012 roku, dzięki którym odkryto ślady po mikroorganizmach. Kolejne badania jeziora Wostok wzbudzają wiele nadziei nie tylko wśród biologów. NASA pragnie w przyszłości wykorzystać zdobyte doświadczenia w badaniu podlodowych głębin Europy (tak nazywa się jeden z księżyców Jowisza).



Fot.: albertorestifo / unsplash.com

## Zabójcze promieniowanie

Promieniowanie jonizujące jest zjawiskiem występującym powszechnie i w większości dla nas niegroźnym. Rozpad pierwiastków dzieje się wokół nas non stop, a w celach medycznych często korzystamy z różnego rodzaju promieni, np. podczas badania rentgenem. Prawdziwie niebezpieczna okazuje się bardzo duża dawka przyjęta w stosunkowo krótkim czasie – może ona doprowadzić do uszkodzenia DNA, rozwoju nowotworów czy nawet śmierci. Jednostką mierzącą ilość przyjętego promieniowania przez materię jest grej (Gy). Przeciętne zdjęcie rentgenowskie doprowadza do wchłonięcia przez nas między 0,1 a 2,5 miligreja. Złożone organizmy z trudem radzą sobie z promieniowaniem, gdyż nie potrafią skutecznie odnawiać komórek z uszkodzonym DNA. Stąd też dawką śmiertelną dla większości ludzi będzie 5–6 grei. Na tle ludzi pozytywnie wyróżniają się karaluchy, które wytrzymują sześciokrotnie większą dawkę promieniowania. Prawdziwym rekordzistą został, odkryty w 2003 roku, jednokomórkowy *Thermococcus gammatolerans*. Ten niewielki organizm potrafi przyjąć promieniowanie do 30 000 grei dzięki umiejętności szybkiego naprawiania uszkodzonego DNA. Hipotetycznie jego wytrzymałość daje możliwość przetrwania w warunkach przestrzeni kosmicznej.



Fot.: stilltane4ka / unsplash.com





## Nie tylko asteroida

Ziemia w swojej długiej historii przeszła przez kilka okresów wielkiego wymierania organizmów. Najbardziej znane jest z pewnością wydarzenie sprzed 66 milionów lat, kiedy uderzenie asteroidy doprowadziło do wyginięcia dinozaurów. Nie była to jednak największa tragedia w dziejach ziemskiego życia. Około 245–252 milionów lat temu miało miejsce wymieranie permskie, do którego doprowadziły gwałtowne zmiany klimatu – przez wzmoczoną działalność wulkaniczną i efekt cieplarniany znacznie wzrosła średnia temperatura Ziemi. Według badań zespołu Roberta R. Shrocka z Massachusetts

Institute of Technology, w ciągu zaledwie 48–60 tysięcy lat wymarło między 90 a 95 procent stworzeń morskich. Organizmy, które przetrwały, musiały dostosować się do mniejszej ilości pożywienia i wysokich temperatur. Nawet dzisiaj istnieją organizmy, które potrafią bardzo dobrze funkcjonować w tego typu środowiskach. Żyjący głęboko w skorupie ziemskiej Szczep 121 to jednokomórkowy rekordzista, który jest zdolny do normalnego wzrostu i rozmnażania w temperaturze 121 stopni Celsjusza. Wrząca woda nie robi na nim żadnego wrażenia, a nawet jest idealnym miejscem do rozwoju populacji.



Fot.: nasa 1 / unsplash.com



Fot.: owenbeard / unsplash.com

## Przyszłościowe nadzieje

Życie, gdy już powstanie, dąży do przetrwania i jak najlepszego dostosowania się do panujących warunków. Powoduje to, że możemy odkrywać różne stworzenia w najbardziej nieprzyjaznych i nieoczywistych miejscach. Badania nad ekstremofilami dają nam pewne nadzieje w poszukiwaniach odległych planet podobnych do Ziemi. Skoro na naszym globie są organizmy mogące przetrwać lód, gorąc i promieniowanie, to kosmiczne życie mogłoby hipotetycznie powstać i przetrwać w nawet najtrudniejszych realiach.

**Bartek Hałatek**

# Zioła

## - magiczne właściwości czy alternatywa dla medycyny?



**Współcześnie ziołolecznictwo zalicza się do jednej z najstarszych form medycyny naturalnej. Polega na wytwarzaniu środków leczniczych z surowców roślinnych. Czy fakt, że zioła są (lub były) wykorzystywane zarówno w rytuałach magicznych, jak i procesach medycznych świadczy, że apteki mają coś wspólnego z mitycznymi ogródkami czarownic?**

Sumerom przypisuje się odkrycie leczniczych właściwości roślin. Około 5000 lat temu sporządzili zbiór blisko 250 receptur, wskazujących zastosowanie ziół. W późniejszej Babilonii odnaleziono zapiski, mówiące o wykorzystywaniu środków leczniczych takich jak kora, żywica, sproszkowany muł rzeczny czy oleje roślinne. Początkowo ziołami zajmowali się tam wyłącznie kapłani, którzy mieli ocalić ludzi od chorób, spowodowanych – jak wierzono – obrazą bogów. Stosowano wtedy okłady i napary z ziół, a nawet wznoszono modły i składano ofiary. Ponadto w Starożytnej Asyrii i Babilonii panowało przekonanie, że rośliny nabywają nadprzyrodzonej mocy o konkretnej porze dnia lub roku, dlatego mieszkańcy opracowali specjalne kalendarze, służące do planowania zbiorów i użytkowania ziół.

### 365 leków

Chiny mogą poszczycić się udokumentowaną wiedzą w zakresie ziołolecznictwa, gromadzoną przez ponad 4500 lat. Księga *Pen Ts'ao Ching* została napisana przez cesarza Chi'en Nunga i stanowi podwaliny pod tradycyjną medycynę chińską. Zawiera 365 leków opartych na roślinach, wykorzystywanych w medycynie do dziś (np. cytryniec, dzięgiel chiński, imbir).

### Grecko-inne podejście do medycyny

Przenosząc się do Starożytnej Grecji, można zauważyć, że stosowanie tam ziół miało duże powiązanie z mitologią. Wystarczy spojrzeć na niektóre łacińskie nazwy roślin botanicznych, które często są zlatynizowanymi nazwami greckimi: *Achillea* – krwawnik pospolity, *Artemisia* – bylica,





*Iris* – kosaciec. Pochodzący z Grecji ojciec medycyny, Hipokrates z Kos, w swoim dziele *Corpus Hipocratimum* wymienia 300 leków pochodzenia naturalnego, m.in. kolendrę, ziele dziurawca, pokrzywę czy szatwiewę. Hipokrates, w odróżnieniu od innych Greków, nie dopatrywał się źródła chorób w działaniu bogów tylko w ludzkim organizmie. Zalecał dbanie o dietę i sięganie po zioła. Za nakłanianie do odseparowania religijnych praktyk od medycyny został skazany na karę więzienia.

### Pierwsza kobieta lekarka

Wyjątkową postacią, która zastąpiła w średniowieczu swoim geniuszem, była św. Hildegarda z Bingen – pierwsza kobieta lekarka. W dziełach *Physica* i *Causae et curae* opisała 1000 surowców leczniczych pochodzenia roślinnego, ludowe metody leczenia, mieszanki ziołowe oraz zalecenia żywieniowe. Polecała, aby spożywać w codziennej diecie orkisz, jabłko, migdały, fasolę, groch, gałkę muszkatołową, pokrzywę zwyczajną. Szczególną uwagę zwracała na jadalne kasztany, gdyż jak sama mówiła: „Wszystko, co pochodzi z drzewa Maroni, jest zdrowe, a owoc ten jest dobry przeciwko każdej słabości, która powstaje w człowieku”. Według św. Hildegardy kasztan jadalny miał pomagać między innymi w dolegliwościach z trzustką, bólami głowy oraz problemami z sercem. Św. Hildegarda współcześnie najbardziej kojarzona jest z dietą orkiszową. Według niej: „Orkisz jest najlepszy, ciepły, tłusty, mocny, najprzyjemniejszy ze zbóż.

Da temu, kto go spożywa, dobre ciało, dobrą krew, wesołość i przyjemne myśli. W każdej formie, czy to chleb, czy gotowany, jest dobry i przyjemny”.

### Czarodziejska strona roślin

Utrudniony dostęp do odpowiedniej opieki zdrowotnej spowodował, że ludzie szukali pomocy w medycynie ludowej, przesiąkniętej magią i zabobonami. Za leczenie biedniejszej części społeczeństwa wzięli się znachorzy, owczarze i guślarze. Znaczącą rolę odgrywały – biegle w środowisku przyrodniczym – czarownice i wiedźmy. Nie byłoby nic złego w uprawianym przez nie ziołolecznictwie, gdyby nie towarzyszące im czary, rytuały czy okadzenia. Wynikały one z wiary, że schorzenia są powodowane przez opętanie, kłątwe czy układ planet. Ludzie zawierający swoje zdrowie magii czarownic, posiadali przy sobie eliksiry, amulety, a nawet wieszali zioła w domach. W tajemnych recepturach znachorki używały przedziwnych składników, takich jak „kocie nerki” (w przełożeniu na współczesny język – koniczyna polna) albo „kozia broda” (czyli kozłek lekarski). Czarownice na zbiory wybierały się zawsze nocą w fazie księżycy przebywającego, ponieważ wierzono, że korzystnie wpływał na moc roślin i miał zapewnić obfite plony. Wiedźmy przynosiły ze sobą mniszek lekarski, szatwiewę,

tymianek, rumianek, korzeń kozłka. Towarzyszyły im także: „kocimiętka do zakłęb piękna”, jaśmin z różą na prorocze sny, czy brzoźowe gałązki, odciągające złe spojrzenia.

### Czy w Krakowie są ziołolecznicze miejsca?

Najbardziej znaną i wyspecjalizowaną w tej dziedzinie placówką jest Apteka Zakonu Bonifratrów, mieszcząca się przy ulicy Krakowskiej 50. Pracujący tam farmaceuci czerpią wiedzę z współczesnych zasobów medycyny, a także korzystają z mieszanek ziołowych i kropli, sporządzanych zgodnie z wielowiekową recepturą zakonną. Ich specyfiki mogą pomóc przy infekcjach dróg oddechowych, zaburzeniach układu odpornościowego czy bezsenności. Jednakże Bonifraci uprzedzają, że kuracja ziołami musi być skonsultowana z lekarzem i może być jedynie uzupełnieniem dla leków syntetycznych.



„  
Wszystkie łąki  
i pastwiska,  
wszystkie góry  
i pagórki  
są aptekami

Paracelsus

Aptekarze oferują mnóstwo produktów, wśród nich Cardiobonisan Ojca Grzegorza. Jest to mieszanka ziołowa do zaparzania, która wspomaga serce, łagodzi stres oraz ułatwia zasypianie. W swoim składzie zawiera m.in. ziele nawłoci, liście melisy, korzeń kozłka, szyszki chmielu oraz ziele serdecznika.

### Uprawa i Wykorzystanie Roślin Zielarskich i Alternatywnych – studia podyplomowe

Uniwersytet Rolniczy w Krakowie ma w ofercie kierunek związany z medycyną niekonwencjonalną. Program studiów obejmuje zajęcia dydaktyczne, w tym z zakresu nauk rolniczych oraz jakości surowca zielarskiego, jego wykorzystania i pozyskiwania ze stanu naturalnego. Jak podaje UR, na studentów czekają również ćwiczenia projektowe, laboratoryjne oraz terenowe prowadzone m.in. w ogrodach botanicznych, klasztornych, gospodarstwach uprawiających rośliny zielarskie i gospodarstwach ekologicznych.

Gabriela Stoch





# Roślinne abc

Posiadanie roślin w domu wiąże się z wieloma korzyściami. Wpływają one pozytywnie na środowisko, nasze zdrowie oraz samopoczucie. Ponadto swoim kształtem i kolorem urozmaicają nasze miejsce pracy lub odpoczynku.



## Jedna roślina a wiele dobra

Dla roślin naturalnym procesem jest wchłanianie gazów, które zanieczyszczają powietrze. Dzięki nim jest ono nie tylko czystsze, ale i bardziej nawilżone. Jeśli więc jesteś osobą, która ma alergię na kurz, rośliny w twoim otoczeniu mogą pomóc ci go zredukować. Co więcej, w czasach znaczącego wzrostu temperatur, mechaniczne wentylatory i urządzenia do klimatyzacji mogą być z powodzeniem zastąpione właśnie przez niepozorne rośliny. Mało kto wie, że dzięki nim powietrze w lecie staje się chłodniejsze, a w zimie cieplejsze. Jest to możliwe dzięki zużywaniu energii termicznej w czasie parowania wody z liści.

## Zielony poskromiciel stresu

Posiadanie roślin w swoim domu lub miejscu pracy potrafi zredukować przytłaczający nas stres i różnorodne lęki. W 2005 roku naukowcy z National Chung Hsing University przeprowadzili eksperyment, w którym zbadali, w jaki sposób rośliny oddziałują na samopoczucie ludzi. Rezultat był jednoznaczny – rośliny pomagają pozbyć się uczucia nerwowości, stresu i niepokoju.

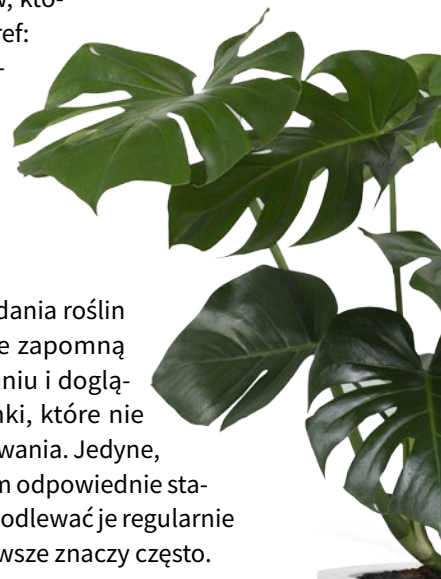
Kontakt człowieka z roślinnością aktywizuje strefę emocjonalną, ruchową, społeczną i poznawczą. Natura znacząco wpływa na osoby z niepełnosprawnością i chore, ponieważ przyroda pomaga obniżyć ciśnienie krwi i poziom kortyzolu (hormon stresu). Ponadto człowiek ma możliwość wyciszenia swoich myśli i stymulowania swoich zmysłów, dzięki czemu poprawia się jego komfort psychiczny. Z uwagi na kojące właściwości roślin, rozwinęła się ogrodoterapia, czyli metoda terapii wykorzystująca ogrody w pracy z pacjentami. Po raz pierwszy zaczęto ją stosować już po II wojnie światowej, kiedy to doktor Benjamin Rush odkrył pozytywne skutki wpływu ogrodnictwa

i roślin na ludzkie zdrowie. Dzięki jego badaniom uprawę roślin wykorzystywano podczas terapii przeznaczonej dla wojennych weteranów. Profesorowie Rachel i Stephen Kaplan z Uniwersytetu Michigan zauważyli później, że pacjenci, którzy posiadali kontakt z przyrodą, znacząco skrócili swój okres rekonwalescencji.

Współcześnie popularność zyskują ogrody sensoryczne, otwarte dla wszystkich zainteresowanych. Wnętrze takiego ogrodu pobudza zmysły i uczy (co szczególnie ważne w przypadku dzieci) wrażliwości na piękno przyrody. W Polsce warte odwiedzin są Ogrody Markiewicz, położone w Marcinkowie, nieopodal Mrągowa. Znajduje się tam kilka mniejszych ogrodów, zaprojektowanych w stylu śródziemnomorskim, egipskim, marokańskim czy japońskim. Z kolei na południu Polski, w Muszynie, znajdują się Ogrody Zmysłów, które podzielone są na osiem stref: zdrowia, zapachu, dźwięku, zapachowo-dotykowa, smaku, wzroku, Afrodyty oraz baśni i legend o Muszynie.

## Najlepsze gatunki dla początkujących

Wiele osób rezygnuje z posiadania roślin doniczkowych ze strachu, że zapomną o ich podlewaniu, przesadzaniu i doglądaniu. Istnieją jednak gatunki, które nie wymagają specjalnego traktowania. Jedyne, co musisz zrobić, to znaleźć im odpowiednie stanowisko świetlne w pokoju i podlewać je regularnie – przy czym regularnie nie zawsze znaczy często.







## DRACENA

- **Stanowisko świetlne:** Jest to roślina, której nie potrzeba wiele wody do prawidłowego funkcjonowania. W warunkach naturalnych rośnie w Afryce, Azji, Australii i Meksyku, co jest możliwe dzięki wykształceniu cechy magazynowania wody w swoim pniu. Najlepiej umieścić ją w nasłonecznionym miejscu lub z rozproszonym światłem. Temperatura w pokoju nie powinna być niższa niż 15 stopni Celsjusza. Im roślina ma barwniejsze liście, tym powinna mieć większy dostęp do światła.
- **Wilgotność powietrza:** Dracena przystosowała się do życia w klimatach, gdzie powietrze jest suche, więc nie ma potrzeby, aby powietrze w pokoju było dodatkowo nawilżane. Wyjątek stanowi okres podczas zimy, gdy pokoje są dodatkowo ogrzewane, więc powietrze staje się bardziej suche. W zimie należy lekko zraszać jej liście, ponieważ wtedy roślina wzmocni ich barwę.
- **Podlewanie:** Jesienią i zimą należy robić to oszczędnie, a na wiosnę i latem zaleca się zwiększyć ilość wody. Jak najlepiej sprawdzić, czy roślina potrzebuje wody? Zwyczajnie dotknąć ziemi i sprawdzić, czy ziemia jest sucha. Nadmierne podlewanie skutkuje zbyt dużą wilgotnością podłoża i dracena zaczyna gnąć. Z kolei zbyt rzadkie dostarczanie wody będzie przejawiać się odpadaniem liści.
- **Dodatkowe informacje:** Ziemia draceny powinna być ziemią uniwersalną (nadająca się do każdego gatunku roślin i najbardziej dostępna w sklepach) lub ziemią do palm. Warto pamiętać o drenażu, czyli warstwie, która składa się z keramzytu ogrodniczego lub kamyczków. Wykłada się ją na spód doniczki. Wraz ze wzrostem rośliny należy ją przesadzać do większych doniczek, aby umożliwić jej prawidłowy wzrost.

## MONSTERA

- **Stanowisko świetlne:** Monstera najlepiej radzi sobie w miejscach jasnych lub półcienistych. Nie należy umieszczać jej bezpośrednio na parapecie przy oknie, ponieważ wtedy nasłonecznienie jest zbyt duże, w efekcie czego na liściach rośliny mogą wystąpić przebarwienia (poparzenia). Rozsądnym rozwiązaniem jest umieszczenie monstery dwa lub trzy metry od okna. Monstera posiada charakterystyczne liście pełne dziur, jednak gdy postawimy ją w miejscu zacienionym, nie będzie ona wypuszczać nacięć.

- **Wilgotność powietrza:** Roślina dobrze funkcjonuje, gdy powietrze jest wilgotne. W zimie, podczas sezonu grzewczego, warto ustawić ją niedaleko atomizera lub nawilżacza powietrza.
- **Podlewanie:** Podłoże nie powinno być zbyt wilgotne. Wiosną i latem monstere należy obficie podlewać raz w tygodniu. Ważne, żeby odlewać nadmiar wody zgromadzony w podstawce doniczki. Natomiast jesienią i zimą roślinę wystarczy podlewać co 10 lub 14 dni – w zależności od tego, kiedy zewnętrzna warstwa ziemi będzie sucha.
- **Dodatkowe informacje:** Monstera jest rośliną, która pnie się w górę, więc potrzebuje odpowiedniej podpory do prawidłowego wzrostu. Podpora powinna być trochę niższa od samej rośliny. Monstery, które nie osiągnęły metra wysokości, należy przesadzać raz w roku przez trzy lata. Ziemią odpowiednią dla tej rośliny jest ziemia torfowa lub uniwersalna.

## ALOES

- **Stanowisko świetlne:** Najbardziej sprzyjającym stanowiskiem będzie miejsce jasne i nasłonecznione. Aloes czerpie ze słońca cenne wartości, które wpływają na wygląd liści i miąższ. Ważne, żeby nie stawiać go bezpośrednio nad kaloryferem. Najbardziej korzystną temperaturą dla tej rośliny jest temperatura pokojowa.
- **Podlewanie:** Aloes zalicza się do sukulentów, czyli gatunku roślin, który nie potrzebuje nadmiernej ilości wody. Jesienią i zimą należy dostarczać mu wody raz na dwa tygodnie, a wiosną i latem raz na tydzień. Roślinę powinno się podlewać tuż przy ziemi, aby uniknąć jej gnicia (lepiej, gdyby aloes miał zbyt suchą ziemię, niż zbyt wilgotną, ponieważ nadmierna ilość wody również prowadzi do gnicia). Oznaką „przelania” rośliny są żółte lub brązowe liście.
- **Podłoże:** Najlepszym rodzajem ziemi będzie ziemia dla kaktusów, ziemia uniwersalna (z perlitem i kamieniami) lub ziemia dla sukulentów. Podłoże aloesu nie powinno magazynować zbyt dużej ilości wody.
- **Dodatkowe informacje:** Aloes należy hodować w glinianej doniczce, która ułatwia mu wchłanianie wody. Powinna być szeroka, ponieważ korzenie rośliny rosną wszędzie. W doniczce powinny być otwory, które dodatkowo odprowadzają wodę. Po trzech latach uprawiania aloesu jego miąższ można stosować w celach leczniczych – wystarczy oberwać liść z dolnej części i przyłożyć go do rany lub oparzenia.





# Dom Utopii

## – miejsce, gdzie mnoży się dobro



Fot.: M. Szymczyk-Karnasiewicz



**Dom Utopii – Międzynarodowe Centrum Empatii to stosunkowo nowe miejsce na mapie Nowej Huty.**

**O sadzeniu pół tysiąca krzewów, pomocy nietoperzom i organizacji wydarzeń integrujących opowiada nam jego pracowniczka – Małgorzata Szymczyk-Karnasiewicz.**

### ► **ALICJA BAZAN: Jak wygląda Pani praca w Domu Utopii?**

**MAŁGORZATA SZYM CZYK-KARNASIEWICZ:** Pracę w Domu Utopii rozpoczęłam w czerwcu ubiegłego roku, czyli wtedy, kiedy zaczął on funkcjonować. Moją rolą było stworzenie warunków do tego, by mogły tutaj rozwijać się relacje pomiędzy mieszkańcami Nowej Huty. Jednym z projektów, które koordynuję, jest Spółdzielnia Dobrych Praktyk. W ramach niego staramy się wypracowywać różne formy współpracy z organizacjami, z grupami nieformalnymi, grupami sąsiedzkimi. Jestem także wolontariuszką w Foodsharing Kraków – ratuję jedzenie, odbieram je od dostawców i przewożę do lodówki społecznej, gdzie każdy, kto potrzebuje, może coś za darmo przegryźć. Zajmuję się też promocją naszych działań i wydarzeń w mediach społecznościowych oraz wieloma kwestiami organizacyjnymi. Wszystkie działania Domu Utopii są prowadzone przez wspaniały zespół, który tworzą: Łukasz Trzciniński, Dominik Stanisławski, Tomasz Talerzak, Marlena Nikody oraz Małgorzata Skrzydłowska – dyrektorka ds. Domu Utopii.

### ► **Jakie zadania ma spełniać Dom Utopii?**

Tworzymy głównie przestrzeń do współpracy między sąsiadami. W Domu Utopii odbywają się co tydzień warsztaty jogi dla nieformalnej grupy Babki z Nowej Huty, która łączy mieszkające w dzielnicy kobiety, chcące razem

aktywnie spędzić wolny czas. Spotykają się również u nas dorosłe osoby z niepełnosprawnościami intelektualnymi ze Środowiskowego Domu Pomocy ze Szkolnego, które mogą uczestniczyć w zajęciach sportowych z instruktorką. W zamian za tę możliwość pomagają nam w pracach w naszym ogrodzie społecznym.

### ► **Jak wygląda funkcjonowanie takich ogrodów?**

Mamy dwa ogrody: ogród jadalny przy Teatrze Łąźnia Nowa, w którym uprawiamy dynie, i drugi na dachu, z roślinami jadalnymi. Obydwa udostępniamy mieszkańcom. W każdą niedzielę od piętnastej do siedemnastej można przyjść, aby wspólnie zadbać o rośliny. Istnieje grupa na Facebooku „Uprawiamy na dachu Utopii”, na której pojawiają się wszystkie bieżące ogłoszenia. Organizujemy też Warsztaty Solidarności Międzygatunkowej.

### ► **Na czym one polegają?**

Mają budować szeroko rozumianą uważność na nasze otoczenie, na otaczający nas świat. Wierzymy, że na szacunek zasługuje nie tylko drugi człowiek, ale cały świat. Opiekujemy się nietoperzami, zajmujemy się grzybami, których wiele gatunków jest w Nowej Hucie. Rozwijamy rozumienie świata jako jedności. Staramy się produkować jak najmniej śmieci, bliska jest nam idea zero waste. Nie kupujemy wody w butelkach, ale łapiemy ją z kranu. Resztki organiczne trafiają na kompost. Dojeżdżamy do





pracy rowerami lub komunikacją miejską, nie samochodem. Staramy się ograniczać spożywanie mięsa, ja jestem wegetarianką.

► **W Waszych mediach społecznościowych znalazłam także informację o pomocy uchodźcom.**

Tak, kiedy wybuchła wojna w Ukrainie, gotowaliśmy wspólnie z osobami uchodźczymi posiłki. Zamieszkała w naszym Domu dwójka uchodźców. Bardzo szybko się zaprzyjaźniliśmy. Oboje są ludźmi pióra. Zaproponowaliśmy im więc wspólne zorganizowanie cyklu spotkań.

► **Czemu poświęcone były te spotkania?**

Włodimir został kuratorem Bulwar[t]u Sztuki „Ziarna wspólnej przyszłości”, który odbywał się cyklicznie w sierpniu. Celem było dowiedzenie się o losach uchodźczyń i uchodźców i o tym, jak Kraków stał się ich nowym domem, jak ułożyło się ich życie. Ja to wydarzenie koordynowałam, zajmowałam się współpracą i organizacją. Zapraszałam goście i gości – artystki i artystów, dziennikarki i dziennikarzy, działaczki i działaczy. Dzielili się oni swoją historią, twórczością, swoimi emocjami towarzyszącymi wybuchowi wojny.

► **Te spotkania musiały być pełne emocji...**

To prawda. Jedną z gościń była poetka Julia Berezko-Kamińska, która opowiedziała o dniach spędzonych w piwnicy pod ostrzałami, w Buczy, kiedy każde jej wyjście do łazienki wiązało się z potencjalną utratą życia. Dlatego nakręcała filmy wideo, chcąc zostawić po sobie ślad, i wiedząc, że być może nie dożyje kolejnego świtu. Wyznała, że Kraków jest miejscem, gdzie zmartwychwstała, gdzie odzyskała siły do tworzenia. Niedawno ukazała się jej



Spotkanie z autorką „Grawitacji słowa”



Fot.: M. Szymczyk-Kamińszewicz

książka „Grawitacja słowa”, która zgodnie z wcześniejszymi planami miała pojawić się na rynku jeszcze przed rozpoczęciem rosyjskiej inwazji.

► **Jakie działania Domu Utopii są szczególnie widoczne w mieście?**

Najbardziej spektakularna była realizacja inicjatywy „Upiększamy teren wokół Domu Utopii”. Wzięło w niej udział około sześćdziesięciu osób, w tym wielu uczniów Zespołu Szkół Elektrycznych Nr 2, jedna z klas Liceum Pałotyńskiego oraz dwanaścioro członków Środowiskowego Domu Samopomocy. Było to działanie bardzo wspólnotowe, angażujące. Posadziliśmy pół tysiąca krzewów.

► **Jakie akcje i wydarzenia są planowane w najbliższym czasie?**

Planujemy zorganizować warsztaty ceramiczne. Niedawno otworzyliśmy dwie wystawy. Jedna z nich, autorstwa Mourice Bergera, przedstawia flagę podpisaną JUTRO. Jej celem jest pokazanie, jak zmienia się klimat. Flaga, pod wpływem działania wiatru, deszczu i słońca, ulega degradacji. Oprócz tego mam kilka pomysłów, które chciałabym zrealizować z mieszkańcami w ramach działań ogrodniczych. Będą one wymagały nie tylko jednorazowej pomocy, ale również stałego, regularnego zaangażowania. Cieszę się, że po wakacjach wrócą nasi stali bywalcy, że będziemy mogli znowu wspólnie spędzać czas.

Alicja Bazan



**RÓŻANA KONFITURA**  
– w ramach  
„Jadalna Nowa  
Huła” – warsztaty,  
przyrodnicze spacery,  
spotkania i pogadanki  
oraz inne aktywności



Fot.: M. Szymczyk-Kamińszewicz





# Realia polskiego systemu ochrony zdrowia psychicznego

**Zaburzenia psychiczne nie są już tak wielkim tematem tabu, jak jeszcze kilkanaście lat temu. Coraz częściej – chociażby w mediach – słyszymy o potrzebie dbania o dobrostan psychiczny. Czy wobec tego nasze państwo gwarantuje dostateczną opiekę chorym na depresję, zaburzenia lękowe czy zaburzenia odżywiania?**

W wyniku wieloletniego rozwoju nauk medycznych i społecznych badacze doszli do wniosku, że kluczowym elementem prawidłowego rozwoju i dobrostanu człowieka jest zarówno zdrowie fizyczne, jak i psychiczne. To holistyczne podejście do natury każdego z nas jest podstawą współczesnego spoglądania na pacjenta w procesie terapeutycznym, który musi uwzględniać zarówno zaspokojenie potrzeb fizycznych, jak i ściśle duchowych. Oznacza to w skrócie, że utrzymanie zdrowia psychicznego jest praktycznie niemożliwe przy dolegliwościach ze strony naszego ciała. Tak samo działa to w drugą stronę – nasze samopoczucie wywiera istotny wpływ na procesy biologiczne, które zachodzą w naszym organizmie, co przekłada się na tempo zużywania się i starzenia.

## **Współczesny styl życia a dobrostan psychiczny**

Wraz z rozwojem naszej cywilizacji odsetek społeczeństwa cierpiącego na różnego rodzaju zaburzenia psychiczne stale się podnosi. Dzieje się tak m.in. dlatego, że proces rozwoju ludzkości jest szybszy niż możliwości adaptacyjne człowieka. Wszechobecny chaos informacyjny, nastawienie na kontrolowanie wszystkiego, co się wokół nas dzieje, oraz powszechne zjawisko pracoholizmu wpływają negatywnie na nasz dobrostan psychiczny. Oprócz tego dieta złożona z coraz bardziej przetworzonych produktów oraz mniejsza aktywność fizyczna szkodzą nie tylko zdrowiu fizycznemu organizmu, lecz także niszczą dobrostan emocjonalny!





## Młodzi ludzie najbardziej podatną grupą

Młodzież szkolna poddawana jest nieustannej presji ze strony zarówno rodziców, jak i szkoły i rówieśników. Powszechnym zjawiskiem wśród rodziców jest próba realizacji swoich niespełnionych ambicji z okresu młodości poprzez nadmierne kontrolowanie swoich dzieci i ich wyborów. Zdrowiu psychicznemu najmniej odpornej grupy społecznej nie sprzyja również przetadowana i odgórnie określana podstawa programowa, w której znajduje się cała masa nieprzydatnej w dzisiejszym świecie wiedzy.

W związku z tym wydawać by się mogło, że młodzi ludzie mogą liczyć w tych trudnych okolicznościach na rówieśnicze braterstwo – nic bardziej mylnego! Niemal każdy nastolatek musi mierzyć się z tzw. presją rówieśniczą, czyli próbą siłowego przekonania jednostki do życia zgodnie z „wartościami” i „zasadami” większości. W ten sposób młodzi ludzie padają ofiarą przedwczesnej inicjacji alkoholowej czy seksualnej, która pozostawia na ich psychice trwałe negatywne ślady.

## Rola i „niedola” państwa

Naturalnym zadaniem państwa jest organizowanie życia społecznego w taki sposób, by tworzyć jak najlepsze warunki dla jego rozwoju. W oczywisty więc sposób dbanie o dobrostan psychiczny zarówno ogółu społeczeństwa, jak i grup najbardziej narażonych jest obowiązkiem państwa. Należy tu zadać głośno pytanie, czy nasz kraj wypełnia ten obowiązek – niestety, odpowiedź na to pytanie nie jest pozytywna.

W związku z pandemią COVID-19 stan zdrowia psychicznego Polaków – a zwłaszcza młodych ludzi – jeszcze się pogorszył, a pamiętajmy, że nie był on w dobrym stanie już przed okresem przymusowej izolacji społecznej. W tej sytuacji wszyscy oczekujemy od państwa polskiego wzmożonej aktywności na polu profilaktyki, diagnostyki oraz leczenia zaburzeń psychicznych, gdyż sytuacja staje się coraz trudniejsza, co będzie w większym stopniu rzutować na całe funkcjonowanie naszego społeczeństwa. Jak więc wygląda sytuacja na tym polu? – powiedzieć, że nie wygląda wcale, to jak nic nie powiedzieć.

## Sprawdzam

Sprawdziłem dane dotyczące czasu oczekiwania na świadczenia ochrony zdrowia psychicznego w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia. Wyniki moich obserwacji są przerażające – na bezpłatną wizytę u lekarza psychiatry musimy poczekać co najmniej kilka miesięcy! Chyba nikomu nie trzeba mówić, że w tym czasie stan zdrowia chorego może się na tyle pogorszyć, że lekarz nie będzie miał już kogo leczyć...

### TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

czynny 24/7, bezpłatny

**tel. 116 111**

### DZIECIĘCY TELEFON ZAUFANIA

czynny 24/7, bezpłatny

**tel. 800 12 12 12**

### ANTYDEPRESYJNY TELEFON FORUM PRZECIW DEPRESJI

**tel. 22 594 91 00**

czynny w każdą środę i czwartek od 17.00 do 19.00

koszt połączenia jak na numer stacjonarny wg taryfy  
Twojego operatora telefonicznego

Jeszcze gorszy stan rzeczy panuje w zakresie czasu oczekiwania na psychoterapię – kolejne publiczne ośrodki zdrowia psychicznego, do których wysyłałem zapytania drogą mailową, odpisywały mi, że na pomoc ze strony terapeuty należy czekać od trzech do pięciu lat! Oczywiście – alternatywą dla publicznego systemu jest korzystanie z usług prywatnych podmiotów – jednak i tutaj czas oczekiwania na pomoc ze strony specjalisty może wynosić nawet dwa miesiące! Poza tym, w dobie szalejącej inflacji i realnego spadku siły nabywczej Polaków coraz trudniej wygospodarować pieniądze na zaspokojenie podstawowych potrzeb, a co dopiero przeznaczyć pokaźną sumę (jedna wizyta psychoterapeutyczna to co najmniej 150 zł) na ratunek psychiczny.

## Smutne wnioski

W obecnej chwili mamy do czynienia chyba z najbardziej burzliwymi latami od czasów II wojny światowej – pandemia koronawirusa, wojna w Ukrainie oraz szalejąca inflacja to tylko niektóre z czynników, które potęgują i tak poważne już problemy ze stanem psychiki polskiego społeczeństwa, w tym młodzieży najbardziej narażonej na choroby psychiczne. Niestety, nasze państwo nie wywiązuje się skutecznie z obowiązku pomagania obywatelom w kryzysie, a społeczeństwo wciąż nie dostrzega w wystarczającym stopniu tego problemu. Dlatego głośno mówmy o tym, jak wygląda sytuacja, bo nikt za nas nie zadba o nasz interes.

**Jakub Kuźmiński**

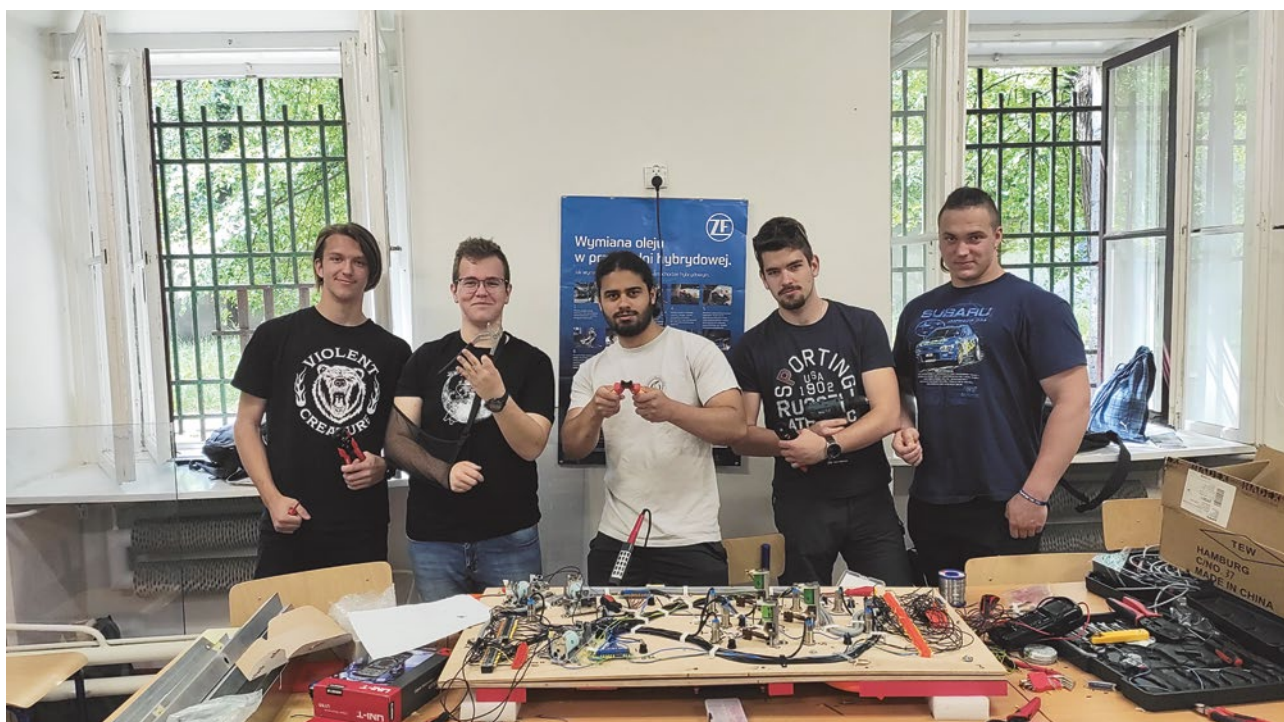


# Kosmopolityczne flippery

Każdy, kto odwiedził Zespół Szkół Mechanicznych nr 1 im. Szczepana Humberta w Krakowie między 1 a 10 czerwca, mógł poczuć się jak w międzynarodowej placówce badawczej. Z niezliczonej ilości kabelków i podzespołów uczniowie z Niemiec, Czech i Polski składali maszyny do gry. Zróżnicowanie językowe nie było przeszkodą tylko urozmaiceniem.

# Cosmopolitan flippers

Everyone who visited the Complex of Mechanical Schools No. 1 of Szczepan Humbert in Krakow between 1 and 10 June, could feel like in an international research institution. Students from Germany, the Czech Republic and Poland assembled game machines from countless cables and components. The linguistic variety was not an obstacle but a challenge.



Fot.: archiwum szkolne

Projekt „EDU-Play 4.0: współpraca młodzieży trzech krajów przy projektowaniu i budowie systemów mechatronicznych” rozpoczął się na początku 2020 roku. Z powodu pandemii uczniowie i nauczyciele, biorący udział w programie od września, musieli ustalić szczegóły przez internet. „Wybór padł na flippery, ponieważ grą można zainteresować młodzież. Jest to sprzęt zapomniany, dlatego musieliśmy wszystkiego sami się nauczyć i sprowadzić

The project “EDU-Play 4.0: cooperation between young people of three countries in the construction and design of mechatronic systems” began in early 2020. Due to the pandemic, students and teachers who had participated in the program since September had to arrange the details online. “The choice fell on flippers because the game can be of interest to young people. It is a forgotten equipment, so we had to learn everything ourselves and bring parts





Fot.: archiwum szkolne

części z całego świata” – mówi Frank Wiß, koordynator projektu ze strony niemieckiej. „W Moguncji uczniowie odwiedzili m.in. Muzeum Pinballu, aby lepiej zrozumieć, jaki sprzęt będą konstruować”. To także w Niemczech uczniowie wspólnie zbudowali zewnętrzną, metalowo-drewnianą obudowę urządzeń.

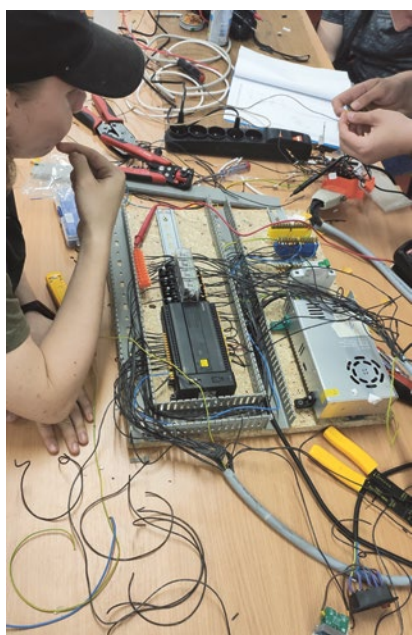
### Połączeni nie tylko technologią

W czeskim Rakovníku pod okiem Petra Lelovskiego powstały części elektryczne oraz wydrukowane przy pomocy drukarki 3D elementy pola gry. Wyjazd do Czech – podobnie jak ten do Niemiec – nie był jednak nastawiony tylko na pracę. Uczniowie wybrali się także na wycieczkę do Pragi i zwiedzali Muzeum Motocykli. Podczas drugiego wspólnego spotkania coraz lepiej zauważalna była integracja uczestników. Barbara Szymoniak, dyrektorka ZSM nr 1, twierdzi, że niezwykle cenne było nabycie przez uczniów umiejętności pracy w grupie na poziomie międzynarodowym. „Podczas projektu uczniowie poszerzyli swoje słownictwo z zakresu techniki, które znacząco wykracza poza program nauczania w szkołach”.

from all over the world” – says Frank Wiß, project coordinator on the German side – “In Mainz, students visited The Pinball Museum to better understand what equipment they will be constructing”. It was also in Germany that the students jointly built an external, metal and wooden housing for the devices.

### Connected not only by technology

In Rakovník, Czech Republic, under the supervision of Petr Lelovski, electrical parts and 3D-printed elements of the playing board were created. The trip to the Czech Republic was not focused only on work, nor was the one to Germany. Students also went on a trip to Prague and visited the Motorcycle Museum. During the second joint meeting, the integration of the participants was more and more noticeable. Barbara Szymoniak, the headteacher of ZSM No. 1, claims that it was extremely valuable for students to acquire the ability to work in a group on an international level – “During the project, students expanded their vocabulary in the field of technology, which significantly goes beyond the school programme”.



Fot.: archiwum szkolne



## Pamiętny mebel

Nieprzypadkowo to właśnie szkoła z Krakowa jest jedną ze stron projektu realizowanego w ramach programu „Erasmus+”. Jak podaje Barbara Szymoniak, jest to już kolejny projekt realizowany we współpracy z Berufsbildende Schule 1 w Moguncji: „Ze szkołą w Niemczech współpracujemy już od 2009 roku”. Rozmówczyni, wskazując na mebel w swoim gabinecie, dodaje, że „projekt rodził się przy tym stole, chociaż formalny wniosek złożyła strona niemiecka”. Z kolei ze Szkołą Średnią Przemysłową w Rakovníku jest to pierwsze wspólne przedsięwzięcie.

## Życie pchnięte w maszyny

Trzeci etap prac nad flipperami odbył się na początku czerwca w Krakowie. Na finiszu prac uczniowie stworzyli program, który pozwala na odpowiednią alokację i dystrybucję punktów na polu gry oraz dzięki któremu maszyny same zliczają i podają wyniki. Ukończone maszyny ozdobili symbolami Unii Europejskiej, która finansowała program, oraz logo szkół partnerskich. Alicja Grzywaczyk, koordynatorka i nauczycielka języka angielskiego w ZSM nr 1 nie kryje zadowolenia i podziwu: „Cieszymy się, że udało się przezwyciężyć bariery i zrealizować projekt”.

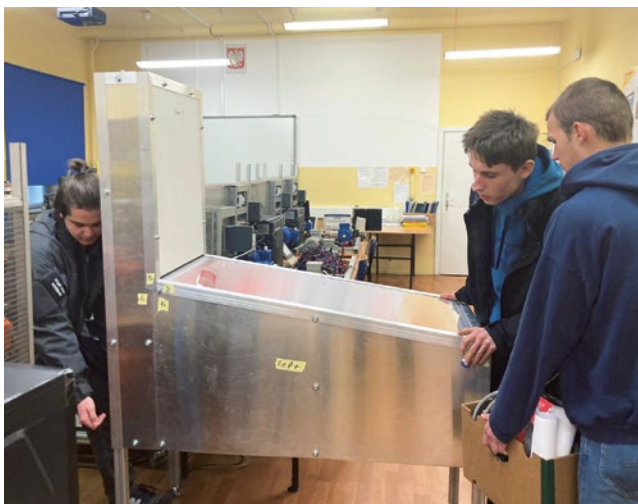
## Wrażenia z międzynarodowej przygody

Z rozmów z uczniami ze wszystkich szkół wynika, że budowa urządzeń do gry sprawiła im wiele zabawy. Przemek z Czech uważa: „świetnie, że ludzie mogą pobiegać między drzewami w centrum miasta na Plantach”. Poza tym bardzo podobała mu się też pozostała, „zielona” część wycieczki, ze spływem Dunajcem na czele. Caspar Loettgers twierdzi, że zarówno Niemcy, jak i Polacy i Czesi pokazali, co potrafią, a on sam, podczas współpracy w różnicowanym środowisku, podszkolił swoje umiejętności w zakresie języka angielskiego. Z kolei Mikołaj Moskal podkreślił, że „bawiąc się w elektrykę” otrzymał szansę na pobyt w szkołach w Czechach i Niemczech, co sprawiło mu dużo radości.



## A memorable piece of furniture

It is no coincidence that one of the parties to the project carried out under the “Erasmus +” program is the Krakow school. According to Barbara Szymoniak, this is another project carried out in cooperation with the Berufsbildende Schule 1 in Mainz – “We have been cooperating with this German school since 2009”. The interlocutor, pointing to a piece of furniture in her office, adds that “the project was born at this table, although the formal application was submitted by the German side”. However, it is the first joint venture with the Industrial Secondary School in Rakovník.



Fot.: archiwum szkolne





Fot.: archiwum szkolne

## Life pushed into machines

The third stage of work on pinball machines took place at the beginning of June in Krakow. At the end of the work, the students created a program allowing the appropriate allocation and distribution of points on the playing board. Thanks to this programme the machines count and report the results by themselves. They decorated the finished machines with the symbols of the European Union, which financed the program, and with the logos of partner schools. Alicja Grzywaczyk, the coordinator and teacher of English at ZSM No. 1, does not dissimulate her satisfaction and admiration – “We are glad that we managed to overcome the barriers and to realise the project”.

## International adventure impressions

From conversations with students from all schools, it appears that building gaming equipment was a lot of fun for them. Przemek from the Czech Republic thinks it is “great that people can run among trees in the Planty city centre park”. Apart from that, he also really appreciated the other, “green” part of the trip, especially the rafting down the Dunajec river. Caspar Loettgers claims that all three of them: Germans, Poles and Czechs showed what



Fot.: archiwum szkolne



## To wcale nie koniec

Ukończone maszyny staną w każdej ze szkół realizujących projekt i przez kolejne lata będą świadectwem udanej współpracy, a uczniowie wrócą do swojej codzienności bogatsi nie tylko o nowe doświadczenia i wiedzę, lecz przede wszystkim o nowych znajomych na lata. Jak podkreśla Barbara Szymoniak: „znajomości pozostaną”.

Wojtek Zalewski

they could do, and he himself, while working in a diverse environment, improved his English skills. Mikołaj Moskal, on the other hand, emphasized that “by playing electrics” he was given the chance to visit schools in the Czech Republic and Germany, which gave him a lot of joy.

## It doesn't stop there

Completed machines will be installed in each of the schools realising the project. In the coming years they will be a testimony of successful cooperation, and the students will return to their everyday life richer not only with new experience and knowledge, but above all, with new friends for years to come. As Barbara Szymoniak emphasizes: “contacts will remain”.

Wojtek Zalewski

# **PISANIE** to Twoja **pasja?**

**DOŁĄCZ  
DO NASZEGO  
ZESPOŁU  
REDAKCYJNEGO!**

**NAPISZ  
DO NAS  
I DOWIEDZ SIĘ  
WIĘCEJ:**



[facebook.com/MlodyKrakowCzytajze](https://facebook.com/MlodyKrakowCzytajze)



[@mlody\\_krakow\\_czytajze](https://www.instagram.com/mlody_krakow_czytajze)



[redakcja@demokracjawpraktyce.pl](mailto:redakcja@demokracjawpraktyce.pl)