



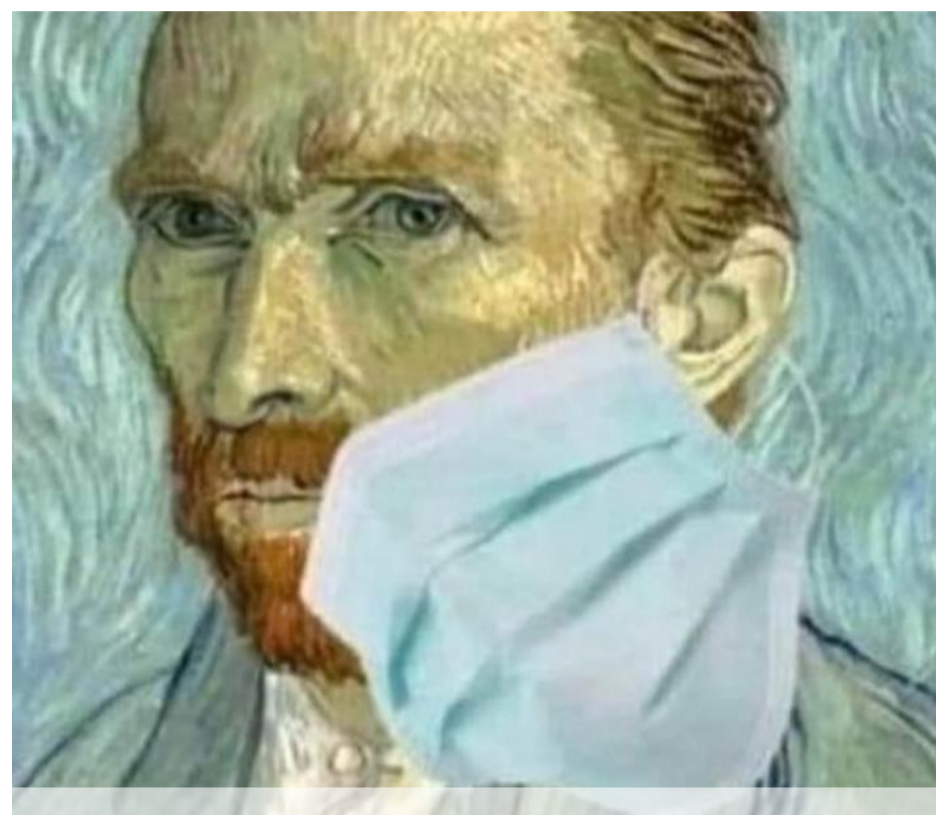
ZDJĘCIA:  
OKTAWIA GRYCH  
POLINA ISHCENKO

## HUSKY SZESNASTKI PODCZAS TRWANIA ZARAZY, CZYLI CO ROBIĆ W CZASIE PANDEMII?



## DLACZEGO WAŻNE JEST PRZESTRZEGANIE HIGIENY PODCZAS PANDEMII? - ZUZANNA SEWERYN

Codziennie setki milionów ludzi na całym świecie stara się bezpiecznie przeczekać globalną epidemię Koronawirusa, lecz nie wszyscy rozumieją dlaczego m.in. noszenie maseczek i nie wychodzenie z domu bez potrzeby jest takie ważne. W tym artykule odpowiem na tematy dotyczące istotnych zasad, których każdy z nas powinien się trzymać w czasie pandemii.



Cytat z książki Stephena Kinga pt. „Przebudzenie,, mówi: „Dom jest tam, gdzie chcą żebyś został dłużej,,. Możemy się chyba zgodzić, że cytat ten jest do naszych czasów i sytuacji bardzo adekwatny. Możliwe, że niektórzy z was spotkali się z takim terminem jak „Efekt kuli śnieżnej,, jeżeli nie, to już spieszę z krótkim wyjaśnieniem. Jest to proces rozpoczynający się na małą skalę i rozrastającym się coraz bardziej, a tym samym stającym się coraz trudniejszym do zatrzymania. Załóżmy, że osoba, która nieświadomie jest zakażona wspomnianym już wcześniej wirusem postanawia udać się na niewinne spotkanie z przyjacielem. Przyjaciel ten wraca do domu i bezwiednie zaraża członków swojej rodziny. Jego rodzice wybierają się do pracy, gdzie spotykają i zarażają innych ludzi. Przebieg tego procesu można przeciągać w nieskończoność. Na przykładzie Włoch możemy zobaczyć do czego doprowadziło niewinne imprezowanie i wychodzenie z domu podczas kwarantanny. Zrozumiałym jest, że bycie zamkniętym w domu przez długi czas nie jest czymś koniecznym przyjemnym i może wywoływać w nas poczucie nudy i osamotnienia, jednak pamiętajmy o tym, że każdy z nas znajduje się teraz pod presją takiej właśnie sytuacji. Musimy być odpowiedzialni i starać się doprowadzać do zmniejszenia liczby zachorowań, byśmy prędzej mogli wrócić do normalnego życia.

W popularnym serialu „La casa de papel”, nikt nie narzekał na noszenie masek (hmm...prawie nikt). Mogliście usłyszeć lub przeczytać w sieci wiadomość o tym, że noszenie maseczek nic nie daje, przecież one i tak nie ochronią przed zarażeniem osoby, która je nosi, że są do niczego. Uważam, że stwierdzenia te są błędne. Oczywiście zwykłe maseczki chirurgiczne czy też domowej roboty nie są stuprocentowym zabezpieczeniem przed rozprzestrzenianiem się wirusa, jednak zawsze dają nam szansę na zatrzymanie na jej wewnętrznej powierzchni wydychanych przez nas potencjalnych wirusów. Z badań przeprowadzonych przez Marianne van der Sande w 2007 roku wynika, że gdy użyjemy domowej produkcji maseczki i przykładowo wartość referencyjna cząsteczek wytworzonych w środowisku będzie wynosić 100, to wartość referencyjna możliwie przedostałych się cząsteczek przez ten typ maseczki będzie wynosić jedynie 33. Oczywiście przy użyciu każdej lepiej wykonanej maseczki wartość ta będzie coraz mniejsza. Warto jest nosić jakąkolwiek maseczkę, czy chociaż chustkę. Każda opcja zasłaniania dróg oddechowych jest lepsza niż jej brak. W dodatku maseczki, które nosimy nie muszą być jedynie beżowym materiałem. Jeśli chcemy, możemy je udekorować w ciekawe wzory i kolory, a w ten sposób staną się ciekawym dodatkiem naszego wystroju. Należy również pamiętać o praniu maseczek, które po paru godzinach noszenia mają na sobie to co zatrzymały.

Ważne jest również to co znajduje się na naszych rękach i jaką przechodzą one pielęgnację. Gdy już musimy koniecznie wybrać się na potrzebne zakupy należy mieć przy sobie parę rękawiczek czy chociażby żel antybakteryjny, który będziemy stosować podczas naszego wyjścia. Wystarczy użyć swojej wyobraźni by zrozumieć jak wiele rąk mogło dotykać wózki sklepowe, produkty, klamki, kasy i wiele innych przedmiotów. Należy również powstrzymać się od dotykania twarzy i jej okolic. Warto byłoby odzwyczaić się od drapania się po nosie czy podpierania się ręką o twarz, bo to właśnie z niej zarazki i wirusy mają najprostszą drogę do naszego układu oddechowego. W czasie kwarantanny mycie rąk powinno być częstsze niż przed jej rozpoczęciem. Powinniśmy również dowiedzieć się jak dokładnie myć ręce tak, aby nie pozostali na nich żadni „nieproszeni goście”.

Podsumowując, naszym obowiązkiem jest zadbanie o zdrowie swoje i innych. Jesteśmy Panami swojego losu i to my decydujemy jak on się potoczy. Jeżeli będziemy ostrożni i zostaniemy w naszych domach, to możemy sprawić że wyjdziemy z nich szybciej niż myślimy, a przestrzeganie zasad higieny nas teraz obowiązujących nie jest takie ciężkie jak się wydaje. Zostańmy w domu, zostańmy zdrowi.

Opracowanie: Zuzanna Seweryn 2A

Źródła: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0002618>

[https://pl.wikipedia.org/wiki/Efekt\\_kuli\\_%C5%9Bnie%C5%BCnej](https://pl.wikipedia.org/wiki/Efekt_kuli_%C5%9Bnie%C5%BCnej)

<https://www.medonet.pl/koronawirus-pytania-i-odpowiedzi/jak-sie-chronic,dlaczego-wszyscy-powinni-nosic-maski--naukowcy-tlumacza,artykul,78117098.html>

Poniżej na zdjęciu: Natalia Wróbel



## Pandemie, a losy państw - Tomasz Ciastoń

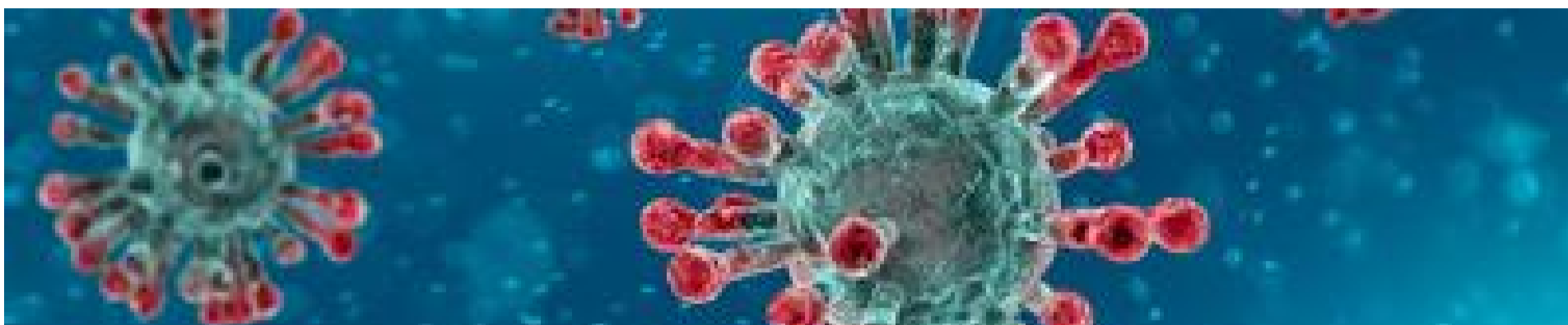
**Wielkie epidemie zawsze oddziaływały na losy państw i narodów. Od zarania cywilizacji, a więc od starożytności, ludzkość musiała borykać się z niewidzialnym przeciwnikiem, który nie uznawał żadnych reguł gry. Nie interesowały go podziały społeczne, rasowe, religijne, ani status majątkowy. Dosięgał żebraków, jak i królów. Nie respektował praw i obowiązków, które regulowały życie w społeczeństwach. Atakował i niszczył, ale czy mikroby wirusów niosły ze sobą tylko śmierć, grozę i smutek po stracie najbliższych?**

**Losy cywilizacji nie zawsze leżały w gestii wielkich władców, wodzów wojskowych, uczonych, czy charyzmatycznych liderów. W historii Europy, Ameryki Północnej oraz reszty świata zdarzało się, że prekursorem przełomowych zmian była niewidoczna pałeczka wirusa, dyrygująca symfonią postępu i recesji.**



**Pierwsze wzmianki o epidemii uprzykrzającej życie ludziom znajdziemy w starożytności. Przykład stanowi choćby zaraza zesłana przez wściekłego Apolla, która doskwierała Grekom od wielu lat oblegającym Troję. Prawdziwej jednak rewolucji dokonała epidemia tyfusu z V w.p.n.e, która zdziesiątkowała dumne Ateny, co doprowadziło do nowego rozdania kart na półwyspie Peloponez i w całym świecie starożytnej Grecji. To wirus zakończył hegemonię Ateńczyków, ich miasto otrzymało potężny cios w handel, gospodarkę, wojsko oraz cieszącą się wielką sławą marynarkę wojenną.**

**Kolejny raz mikroby zachwiały europejskim ładem kilka stuleci później, bo w VI w.n.e, kiedy to potęga Cesarstwa Bizantyjskiego ugięła się pod naporem nieznanego dotąd najeźdźcy: dżumy. Zarazę nazwano Dżumą Justyniana, od imienia ówczesnego władcy Bizancjum. Mieszkańcy potężnej krainy mogli tylko bezradnie patrzeć, jak wokół nich kończył się świat jaki znają. Ich bliscy, obojętnie, młodzi czy starzy, ulegali gorączce i osłabieniu, które wysysało z nich siły życiowe, a wkrótce zapadali odrętwienie. Zaprzestawali czynności fizjologicznych, nie potrafili jeść ani wydalać w kontrolowany sposób. Mogli jedynie leżeć na wznak i czekać, aż przyjdzie po nich ponury żniwiarz. Bilans śmiertelnych ofiar wynosił około dziesięciu tysięcy zmarłych dziennie, co przy gęstości i liczbie zaludnienia ziem Bizancjum oznaczało wymieranie całych miast oraz wsi. Równolegle z dżumą rozprzestrzeniały się głód i panika, powodujące szok wśród szczęśliwców, którzy przeżyli zagładę. Więzy społeczne poszły w odstawkę. Górę wziął instynkt przetrwania, a ludzie okazali swoją mroczną naturę. Celem życia stało się z dnia na dzień przeżycie.**



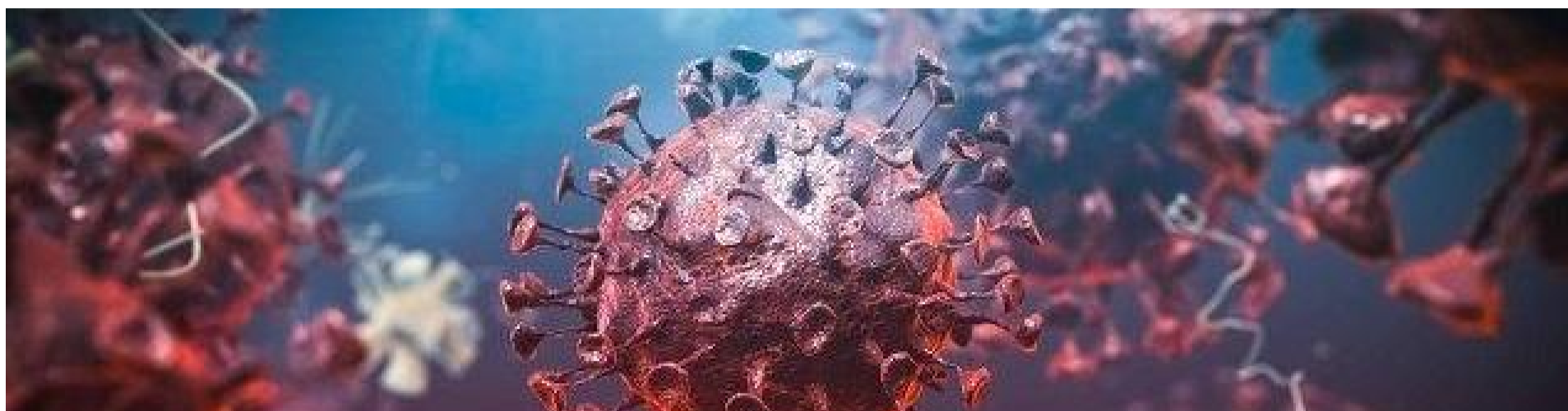
**Straszna epidemia dżumy z VI wieku okazała się jedynie młodszą siostrzyczką pandemii, która nastąpiła w późnym średniowieczu, bo w wieku XIV. Zaraza nadeszła tym razem z dalekiego wschodu, niesiona przez hordy mongolskie jedwabnym szlakiem, aż do Kaffy na Krymie, a później transportowana statkami handlarzy do wybrzeży Włoch i południowej Francji, skąd rozlała się po całej Europie. Medycyna prędko poddała się w nierównej walce. „Uciekaj prędko i daleko, a wracaj powoli”; taka oto maksyma była propagowana przez środowisko lekarskie. Bezradność, potęgowana niewiedzą, pchnęła ludność do ślepych aktów agresji i szaleństwa. Przyczyn epidemii doszukiwano się w astronomii, czy grzechu. W Niemczech i we Francji wybuchły prześladowania Żydów, których bezpodstawnie oskarżano o jej zapoczątkowanie, poprzez zatrucie wody. Ogarnięta strachem i żądzą zemsty za bezsilność tłuszcza nie przywiązywała żadnej wagi do faktu, że dżuma zabierała po społu Żydów, chrześcijan, jak i wyznawców wszystkich pozostałych religii.**

Pandemia powracała wielokrotnie, co parę lat. Szacuje się, że pochłonęła sto milionów istnień na całym świecie, redukując populację do 350 milionów ludzi. Sam Stary Kontynent utracił między 17, a 28 milionów obywateli, co przełożyło się na sferę gospodarczą, społeczną i kulturalną. Ludzie żyli w ciągłym strachu, śmierć zagościła w ich umysłach, czego wyrazem jest między innymi obraz *Danse Macabre*, malowany przez wielu artystów z tamtego okresu. Dżuma zachwiała ustrojem feudalnych gospodarek. Wielu chłopów pożegnało się z życiem, przez co folwarki w Europie zachodniej utraciły znaczną część siły roboczej. Wzrosły koszty pracy i prostaczkowie zaczęli coraz głośniej dopominać się złuzowania kagańca. Ceny żywności poszły w górę, szalał kryzys. Postępujący upadek moralny pchał ludzi na trakty, gdzie łączyli się w zbrojne bandy, napadając na podróżnych oraz wsie. Wielu utraciło wiarę, równie wielu popadło w odmęty fanatyzmu religijnego, który również zebrał żniwo. Rzesze żebraków przetaczały się ulicami cichych już miast.

Na zachodzie szalały bunty chłopskie, krwawo tłumione przez przerażoną szlachtę, jednak zmian zapoczątkowanych przez mikroby nie udało się zatrzymać siłą pańskiego oręża. Dżuma położyła podwaliny pod rozwój gospodarki wolnorynkowej. Skurczyły się wpływy feudałów, a szeroko pojęty plebs zyskał na wartości, dzięki pracy swoich rąk. Rozwinęły się nauka oraz medycyna. Guy de Chauliac, francuski chirurg, napisał dzieło poświęcone badaniom nad chorymi, które stało się kamieniem węgielnym dla europejskiej medycyny na następne 300 lat. Czarna Śmierć odcisnęła trwałe piętno w Europie, a jej ślady oglądamy aż po dziś dzień.



Do wieku XX Europą przetaczały się różne epidemie, mniejsze lub większe, jednak zgroza na miarę Dżumy nastąpiła dopiero z pojawieniem się grypy Hiszpanki. Z początkiem 1918 roku w Stanach Zjednoczonych zameldował się nowy wirus, którego błędnie diagnozowano jako zapalenie opon mózgowych, zaś winą na rozprzestrzenianie się zarazy niesłusznie obarczano świnie. W sierpniu hiszpanka wraz z korpusem armii USA przemierzyła Atlantyk, dołączając w Europie do wojny jako osobna, trzecia strona konfliktu. Nie oszczędzała zarówno żołnierzy ententy, jak i państw centralnych. Oczywiście propaganda obydwu obozów przypisywała jej pojawienie się przeciwnikowi. Brytyjczycy i Francuzi obwiniali Niemców o rozpylanie zarazków na ulicach miast, ci zaś winą obarczali chińskich naukowców pracujących dla tych pierwszych. Hiszpanka zapanowała na dwa lata, zabijając dwa razy więcej ludzi, niż pierwsza wojna światowa, bo liczbę ofiar szacuje się na 20 milionów w samej Europie. Brakuje statystyk z Afryki i Azji, gdzie panowało głód i ubóstwo, które potęgowały jej śmiertelność. Najodważniejsi wirusolodzy mówią nawet o stu milionach zgonów spowodowanych epidemią, co równać się może ze żniwem zebranym przez Czarną Śmierć. Wysoka zaraźliwość szła w parze z umieralnością, o dziwo, zwłaszcza wśród osób młodych i silnych, a więc w przedziale wiekowym od 20 do 40 lat. Dopiero w 2007 roku w dzienniku Nature pojawiło się wyjaśnienie tego zagadnienia. Młodych nie zabijała sama grypa, lecz układ odpornościowy, który niszczył ją wraz z płucami, zalewając je krwią, co powodowało uduszenie się chorego. 20, 30 i 40 latkowie posiadają stosunkowo najsilniejszy układ odpornościowy, co okazało się dla nich w zetknięciu z hiszpanką zabójcze. Śmiertelność wśród dzieci oraz starców była zaskakująco niska.



**Epidemia Hiszpanki rozpropagowała metody walk z chorobami zakaźnymi, obowiązujące do dziś. To wtedy po raz pierwszy władze zdecydowały się na wprowadzanie kwarantann, nakaz noszenia maseczek, czy popularyzację dostępnej ówczesnie wiedzy medycznej.**

**Każdy wirus niesie ze sobą nie tylko śmierć i cień strachu, ale także szereg zmian w strukturze społeczeństw. Ludzie zostają postawieni przed wyzwaniem, którego stawką jest życie ich własne oraz ich rodzin. Nie sposób porzucić raz doznanych doświadczeń z przeszłości, w której choroby zakaźne szalały bez ograniczeń, siejąc spustoszenie na całym świecie. Współczesna medycyna, szczepionki oraz leki pozwalają nam skuteczniej walczyć i zapobiegać wirusom. Powinniśmy jednak wyciągnąć wnioski z ponurej przeszłości naszych przodków. Żadne społeczeństwo nie jest niezniszczalne, żadne zasady i ideologie nie przetrwają w starciu z zagrożeniem pandemii. Nie obronią nas sojusze wojskowe, ani polityczne. Może to uczynić medycyna, lecz w kryzysie epidemicznym jaki cyklicznie nawiedza Ziemię, zdani jesteśmy przede wszystkim na siebie samych oraz na nasz własny, zdrowy rozsądek.**

## DOMU NA BRZUCH I POŚLADKI - DOMINIKA MADEJ

### BRZUCH

**DESKA (plank)** – 40 sekund (dla zaawansowanych wykonać ćwiczenie dłużej, dla początkujących minimum 20 sekund, a następnie stopniowo wydłużać czas przy następnych próbach)

Klęknij na podłodze, barki powinny znajdować się nad łokciami, oprzyj się na palcach stóp i przedramionach, unieś tułów. Pośladki nie powinny być za wysoko, biodra, pięty i ramiona powinny być w jednej linii.



### Brzuszki – 2 serie po 25 powtórzeń

Położ się na ziemi., ognij nogi w kolanach, dłońmi złap za kark, aby utworzyły dwa trójkąty, a łokcie rozstaw szeroko. Unieś nad ziemię plecy oraz głowę (postaraj się, aby było to w jednym momencie) na wydechu. Mięśnie powinny być cały czas napięte.



## Husky Szesnastki

---

## POŚLADKI

### Przysiady – 3 serie po 20 powtórzeń

Stań prosto, nogi rozstawiając na szerokość barków, ręce trzymaj przed sobą z łokciami na szerokość kolan, aby utworzyły przed tobą trójkąt. Biodra wypchnij w tył, a kolana trzymaj na zewnątrz i ugnij kolana, zjedź w dół aż pośladki znajdą się w pozycji równoległej do podłoża. Przytrzymaj tę pozycję chwilę, następnie szybko wróć do pozycji wyjściowej.



### Wykroki – 4 serie po 30 sekund ćwiczenia

Stań w rokzkroku, aby nogi były ułożone jedna przed drugą. Ściągnij łopatki, napnij mięśnie brzucha i pośladki, wypnij klatkę piersiową do przodu i wykonaj krok w przód, następnie wróć do pozycji wyjściowej i wykonaj ćwiczenie ponownie na drugą nogę.



## Husky Szesnastki

## SPOSÓB NA NAUKĘ - OKTAWIA GRYCH

**Jak wiemy czas kwarantanny, epidemii nie należy do łatwych. Musimy się uczyć w domu, więcej niż zazwyczaj. Przygotowałam pięć sposobów na samodzielną naukę w domu.**

### 1. Porządek

Ucząc się powinniśmy zadbać o porządek na biurku, bądź w miejscu, w którym masz zamiar się uczyć. Najlepiej mieć wokół siebie tylko potrzebne książki, zeszyty lub inne materiały, wodę oraz jakieś przekąski, by nie musieć odrywać się od nauki i trwać w skupieniu.

### 2. Fiszki

Przy nauce języka obcego przydatne jest zapisywanie słówek, zwłaszcza dla wzrokowców. Najlepiej przygotować sobie niewielkie karteczki, czyste z obydwóch stron. Na jednej stronie zapisać słowo lub hasło do zapamiętania, a na drugiej wyjaśnienie, tłumaczenie. Już podczas ich przygotowywania nieświadomie przyswajamy wiedzę.

### 3. Zabawa w skojarzenia

Zabawa w skojarzenia to też łatwy sposób na zapamiętanie informacji, przykładowo jakaś zabawna regułka. Brak zasad tylko czysta zabawa.

### 4. Nauka przy muzyce

Nie każdy potrafi uczyć się przy muzyce, są też zwolnicy ciszy. Muzyka w tle może być motywacją dla mózgu. Dźwięk pobudza mózg, który staje się bardziej chłonny.

### 5. Nagrywanie na dyktafon

Do nauki i może przydać się dyktafon, jeśli jest się słuchowcem. Materiał do nauczania należy czytać głośno, nagrywając na dyktafon lub telefon. Odtwarzając nagranie powtarzamy i przyswajamy materiał.



Działania wojenne na frontach drugiej wojny zaowocowały utworzeniem koalicji antyhitlerowskiej. Skupiała ona wiele krajów, jednak największą rolę w decydujących działaniach wojennych odgrywały w niej USA, ZSRR oraz Wielka Brytania. Dwa pierwsze kraje na skutek rozrostu maszyny militarno-gospodarczej urosły do rangi supermocarstw. Konferencje przywódców Wielkiej Trójki z 1945, najpierw w lutym w Jałcie na Krymie, a następnie w Poczdamie nieopodal Berlina na przełomie trwania lipca i sierpnia, podzieliły świat pomiędzy ówczesnych największych chłopców.

Na gruzach tysiącletniej Rzeszy Hitlera usadowili się dwaj zapaśnicy sumo, a już wkrótce cały świat miał posłużyć im za ring krwawych zmaganiań.

W 1946r. podczas przemówienia w Fulton, w stanie Missouri, Winston Churchill deklamuje zdanie, które przeżyje go po tysiącokroć.

- Od Szczecina nad Bałtykiem do Triestu nad Adriatykiem zapadła żelazna kurtyna dzieląc nasz kontynent. Poza tą linią pozostały stolice tego, co dawniej było Europą Środkową i Wschodnią. Warszawa, Berlin, Praga, Wiedeń, Budapeszt, Belgrad, Bukareszt i Sofia, wszystkie te miasta i wszyscy ich mieszkańcy leżą w czymś, co trzeba nazwać strefą sowiecką, są one wszystkie poddane, w takiej czy innej formie, wpływowi sowieckiemu, ale

## ŁAD GLOBALNY PO II WOJNIE ŚWIATOWEJ - TOMASZ CIASTOŃ

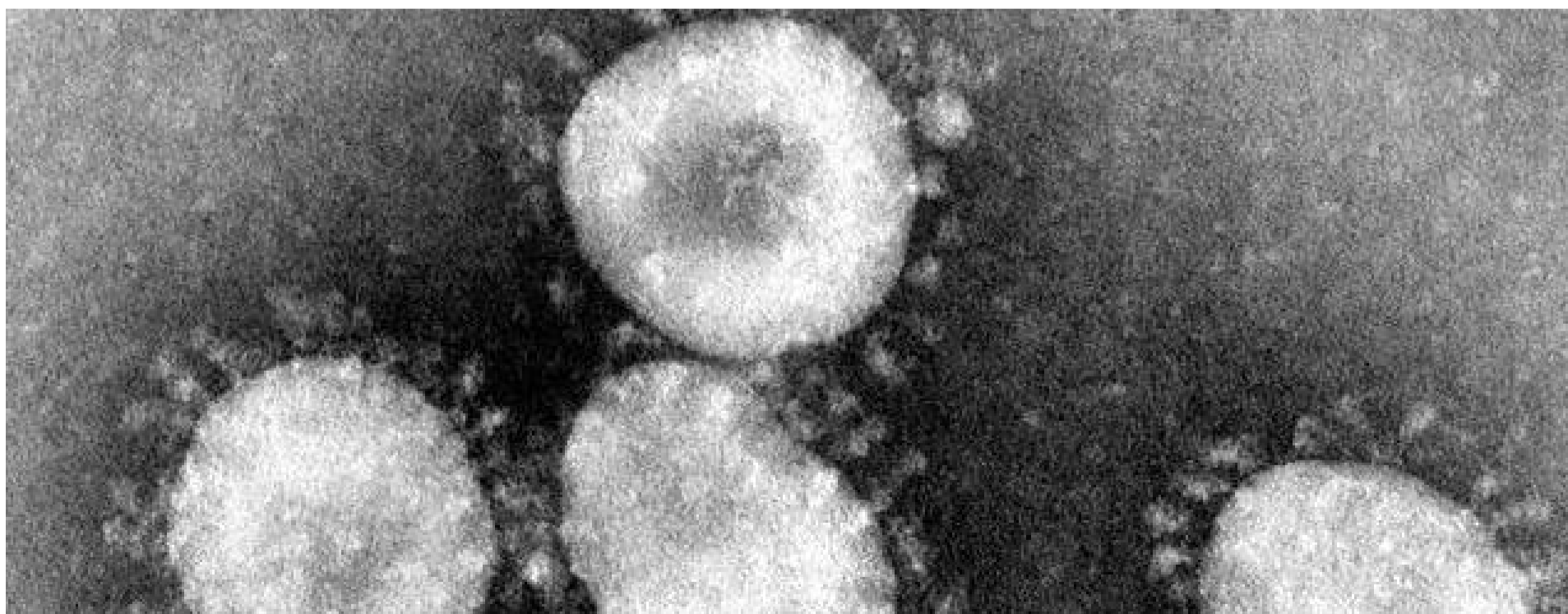




**Słowa już i jeszcze byłego w tamtym okresie premiera Wielkiej Brytanii określiły sytuację geopolityczną globu nad wyraz trafnie, nie pozostawiając złudzeń niedowiarkom. Bowiem to od Szczecina do Triestu przebiegała granica dwóch obozów. Dwóch światów, które gotowe były zetrzeć się ze sobą w walce o dominację absolutną, w wojnie nowego kalibru, straszniejszej niż wszystkie dotychczas. Wojnie, w cieniu której schować by się mogły dywizje pancerne SS, obozy koncentracyjne, gruzy Warszawy, Stalingradu, czy Berlina... Świat zyskał dwa nowe bieguny. Prócz geograficznych; północnego i południowego, pojawiły się dwa bieguny polityczne; wschodni i zachodni. Nastąpiły czasy zimnej wojny.**

**Stany Zjednoczone przewodziły światowi zachodu, gdzie królowały i królują po dziś dzień demokracja oraz kapitalizm. Po przeciwnej stronie barykady stanął Związek Radziecki, na czele swoich państw satelickich, uzbrojony milionami żołnierzy Armii Czerwonej, gotowej zanieść hasła rewolucji aż za Atlantyk. Politycy prędko zorientowali się w sytuacji, podjęto niezbędne działania.**

**USA na mocy Planu Marshalla wtłoczyły w żyły podupadłych europejskich gospodarek tony dolarów, dzięki którym te stanęły na nogi, nim w społeczeństwach zagnieździł się rak komunizmu. Powołano Organizację Paktu Północnoatlantyckiego, czyli NATO, które miało za zadanie obronić Europę przed inwazją sowiecką choćby za cenę odpalenia w kierunku wschodnim arsenału jądrowego. Zacieśniano europejskie więzi gospodarcze, poprzez między innymi utworzenie Europejskiej Wspólnoty Węgla i Stali- protoplasty Unii Europejskiej.**

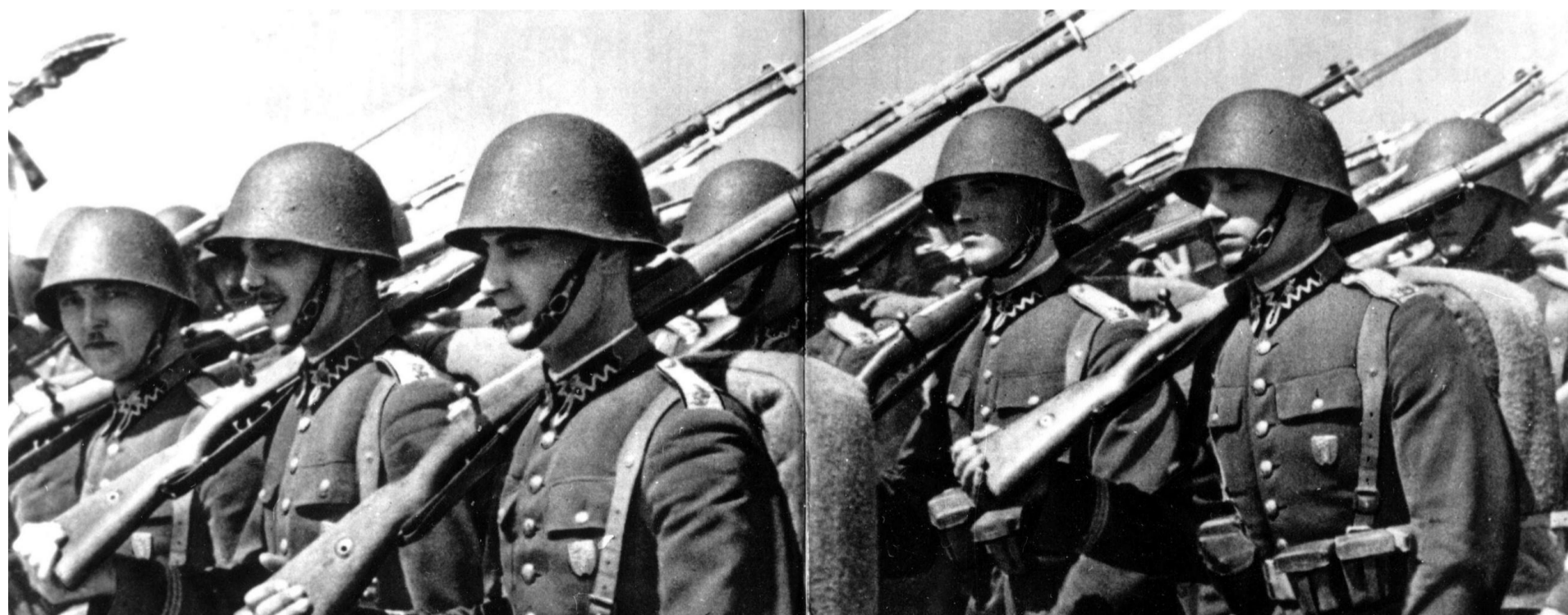


**Blok komunistów nie pozostawał w tyle. Na Kremlu zapadła decyzja o skonsolidowaniu wojsk sojuszniczych w Układ Warszawski, który aż do 1991r. stanowił przeciwwagę dla sił NATO.**

**Areną zmagania po raz kolejny stał się cały świat, jednak tym razem do starć doszło autentycznie w każdym zakątku globu. Od wojny na półwyspie koreańskim począwszy, poprzez Kryzys Kubański, Wietnam, aż po Bliski wschód, gdzie miały miejsce wojny Sześciodniowa oraz Yom Kippur. Wszędzie tam ścierało się dwóch szkolnych osiłków, dla których jedno podwórko okazało się stanowczo za małe. Choć na polu bitwy nigdy oficjalnie nie spotkały się siły USA i ZSRR, schemat walk przebiegał jednakowo. W lokalnym konflikcie występowały dwie strony, a każda światopoglądem znajdowała się bliżej jednego z mocarstw. Amerykanie i Rosjanie wspierali swoich ulubieńców, czasami oficjalnie, lecz przede wszystkim „pod stołem”, wysyłając broń, technologię i kapitał wojenny.**

**Zimna wojna nie ograniczała się wyłącznie do zmagania na polu militarnym. Nieustannie trwała walka propagandowa, wyścig zbrojeń i technologii, docinki gospodarcze. Za sztandarowy przykład posłużyć może lot na księżyc...**

**Świat stał się tykającą bombą na ponad 40 lat. W 1991 r. radziecki kolos wyzionął ducha. Zmarł na zawał serca spowodowany niewydolnością gospodarki. Czasami bywa tak, że gdzie jeden gnije, tam drugi korzysta. Nastąpił moment chwały Stanów Zjednoczonych. Oto Imperium Zła, o którym kilka lat wcześniej grzmiał Ronald Reagan na Florydzie, rozsypało się w proch i pył.**



**Prof. Józef M. Fiszer w jednej ze swoich prac napisał: „Nikt już nie kwestionuje tezy, że żyjemy w czasach bezprecedensowych zmian społecznych, politycznych, gospodarczych i kulturalnych, które zachodzą dziś na arenie międzynarodowej. Jest to efekt rozpadu w latach 1989–1991 tzw. porządku jałtańsko-poczdamskiego, globalizacji i budowy nowego systemu międzynarodowego, który wyraźnie ewoluuje w kierunku ładu wielobiegunowego.”**

**Słowa profesora odnoszą się do zmian, które przyniósł ze sobą wiek XXI.**

**Rosja, niegdysiejsza republika radziecka, spadkobierca ZSRR, wylizowała rany po klęsce w zimnej wojnie i pod przewodnictwem Władimira Putina odzyskała pozycję mocarstwa, choć w pojedynkę nie stanowi już śmiertelnego zagrożenia dla hegemonii USA, jak było to w świetlanych czasach potęgi Związku Radzieckiego.**

**Rodzą się nowi gracze o najwyższą stawkę: gospodarki Chin oraz Indii prą do przodu w zatrważającym tempie, a ich największym atutem jest olbrzymia ilość ludzi-trybików, których wykorzystać mogą w swojej rozrastającej się maszynie.**

**Europa, choć jest dziś bladym cieniem swej potęgi choćby sprzed dwustu laty, dąży do usamodzielnienia się od Stanów Zjednoczonych. Największe gospodarki starego kontynentu jednoczą się w Unii Europejskiej, która coraz mocniej konsoliduje jego kraje. Póki co, Unia Europejska nie posiada własnej armii, ani choćby w pełni scentralizowanej władzy, zaś głównym gwarantem jej bezpieczeństwa ciągle jest NATO, a więc Stany Zjednoczone. Nie oznacza to jednak, że ambicje mocarstwowe Europejczyków dadzą jeszcze o sobie znać, choć w formie nieco innej, niż na przestrzeni wieków.**

**Nie warto zapominać o rejonach takich jak Bliski Wschód, czy Ameryka Południowa, gdzie lokalne potęgi, tj. Arabia Saudyjska i Brazylia krzepną z roku na rok.**

**W obliczu tak gwałtownych przemian, USA nie mogą cieszyć się już światem na wyłączność, jak miało to miejsce w latach 90tych. Mimo, iż nadal pozostają supermocarstwem, zdolnym stawić czoła każdemu rywalowi, czują na karku oddech Rosji i Chin. Ważna jak nigdy dotąd dla Polski stała się wielowektorowa polityka międzynarodowa, która umożliwi naszemu krajowi pełnienie roli podmiotu, nie zaś przedmiotu i pionka w porachunkach mocarstw. Wiek XXI może okazać się jeszcze gwałtowniejszy w przemianach, niż jego burzliwy poprzednik. Na naszych oczach, zgodnie z tezą prof. Fiszera, rodzi się ład wielobiegunowy, który niektórym może przypominać zwyczajny beład. Przynajmniej dopóki na prowadzenie w wyścigu szturów nie wyłoni się jasno określony lider, albo jak miało to miejsce pół wieku temu, para**

## **CO WARTO OBEJRZEĆ PODCZAS KWARANTANNY? - NATALIA WRÓBEL**

**Przedstawiam wykaz 10 seriali, które ciekawie spożytkują czas nudnych dni kwarantanny. Każdy znajdzie tutaj coś dla siebie-od kryminalnych, kontrowersyjnych dzieł, aż do animacyjnych i powodujących łzy.**

**DOM Z PAPIERU-** Ośmiu zamaskowanych przestępców wkrada się do budynku hiszpańskiej mennicy narodowej. Nie znają swoich imion i posługują się pseudonimami z nazw miast, a także nie mogą nawiązywać bliższych relacji. Na czele bandy stoi tajemniczy Profesor, którego plany nie idą tak, jak oczekiwał.

**RIVERDALE-** Po śmierci Jasona-syna najbardziej wpływowych ludzi w Riverdale. życie w miasteczku zmienia się kolosalnie. Gdy lokalna policja nie radzi sobie ze śledztwem, do akcji wkracza grupa przyjaciół pragnących odkrycia prawdy. których poszukiwania ukazują mroczne sekrety zbrodni.

**13 POWODÓW-** Po samobójstwie młodej dziewczyny-Hanny, jej znajomy otrzymuje trzynaście nagrań magnetofonowych, które nagrała przed śmiercią. Przekazywane z rąk do rąk między 13 znajomymi pokazują 13 powodów tragicznej decyzji dziewczyny.

**TY-** Pewnego dnia menadżer księgarni zauważa i od pierwszego wejrzenia zakochuje się początkującej poetce. Po czasie jego uczucie zamienia się w obsesję do dziewczyny, a jego analizy zachowań ukochanej i otaczających ją osób doprowadzają do likwidacji każdej, która szkodzi tej relacji.

**GRA O TRON-** Adaptacja sagi George'a R.R. Martina. Kilka rodzin szlacheckich walczy o panowanie nad ziemiami krainy Westeros i posiadaniu siedmiu królestw. Występuje wiele politycznych intryg w rodach, ale także między nimi, które pragną wyłącznie zasiąść na tytułowych tronie.

**WIEDŹMIN-** Serial podstawie kultowej sagi fantasy Andrzeja Sapkowskiego. Główny bohater-Geralt z Rivii jako zmutowany człowiek jest zobowiązany do podróży i zabijania potworów. Poszukując swojego miejsca w świecie, jego losy splatają się z otężną czarodziejką i skrywającą groźną tajemnicę młodą księżniczką.

**STRANGER THINGS-** W małym mieście znika 12-letni chłopiec- Will, którego zaginięcie nie nosi ze sobą żadnych tropów. Po bezradnych poszukiwaniach rodziny, do akcji włączają się najlepsi przyjaciele chłopca wraz z pomocą Eleven- napotkanej dziewczynce z nadprzyrodzonymi mocami.

**RICK AND MORTY-** Animacyjna parodia filmu „Powrót do przyszłość”. Opowiada o perypetiach ekscentrycznego naukowca - Ricka, który podróżuje ze swoim wnukiem-Mortym do najdziwniejszych miejsc w galaktyce i alternatywnej rzeczywistości, mając przy tym różne przygody.

**PRZYJACIELE-** Pełen humoru serial opowiadający o szóstce przyjaciół mieszkających w Nowym Yorku o odmiennych charakterach i doświadczeniach życiowych. Podczas spędzania wolnego czasu w kawiarence Central Park lub w jednym z mieszkań, wplątują się w wiele zabawnych i nieoczekiwanych sytuacji.

**BIG MOUTH-** Humorystyczna animacja przedstawiająca sytuacje, które przewracają świat nastolatków do góry nogami. Jest to ukazanie problemów, ale także zalet młodzieńczego wieku w sposób kontrowersyjny i zabawny.

**ULUBIONE  
FILMY/SERIALE/  
KSIĄŻKI WEDŁUG  
NASZYCH  
NAUCZYCIELI ->**

Książka	Film	Serial
Eduardo Mendoza : Brak wiadomości od Gurba	Angielski pacjent.	„Allo, allo”
Michaił Bulhakow: Mistrz i Małgorzata	Seria o agencie 007. James Bond.	„ Babylon. Berlin”
Gabriel Garcia Marquez: Miłość w czasach zarazy	Madagaskar2	„ Wataha”
Umberto Eco: Imię róży	Mamma mia	Dr Martin
Kodeks Konstantyna -Paul L.Maier	Służące	American Horror Story
Kurt Vonnegut "Rzeźnia numer pięć	Gran Torino	Fargo
Szachista W. Łysiak.	Shtisel	Interstellar
Szczerek Międzymorze		