źródło: pl.freepik.com z dn. 27.05 .2020r.

Piszemy o sprawach, o których wszyscy będą mówić

NUMER 19, CZERWIEC 2020 r.

„Kiedy się śmieje dziecko, śmieje się cały świat” J. Korczak

Oliwia Moryl

źródło: pl.freepik.com z dn 27.05.2020 r.

Czerwiec to wyjątkowy miesiąc pod wieloma względami. 20 czerwca będzie pierwszy dzień lata, a 6 dni później (26 czerwca) odetchniemy z ulgą, ponieważ właśnie wtedy zakończymy rok szkolny i zaczniemy wakacje. Przed wakacjami czeka nas jeszcze myślę, że jedno z najbardziej wyczekiwanych wydarzeń dla dzieci, mianowicie Dzień Dziecka, który odbywa się 1 czerwca.

A.C. Swinburne powiedział „*Tam gdzie nie ma dzieci, brakuje nieba*”, dlatego i dzieci zasługują na swoje święto. Święto jest stosunkowo obchodzone od niedawna na świecie, ponieważ ma zaledwie 65 lat. W 1942 r. Liga Narodów, która obradowała w Genewie przyjęła Deklarację Praw Dziecka w której podkreślano, że każde dziecko ma prawo do normalnego rozwoju i opieki, a „ludzkość powinna dać dziecku wszystko, co posiada najlepsze”. Niestety idea święta niesie za sobą przykrą historię nawiązującą do drugiej wojny światowej podczas, której zginęły miliony najmłodszych ludzi. W 1949 r. Światowa Federacja Kobiet Demokratycznych postulowała, aby ustanowić święto młodych i bezbronnych ludzi, a celem tego było uświadomienie innych, że trzeba chronić najmłodszych przed okrucieństwem jakie niesie ze sobą wojna. Zgromadzenie Ogólne Organizacji Narodów Zjednoczonych ustanowiło w 1954 r. Dzień Dziecka i ustalili, że potrzebne jest święto, w którego trakcie upowszechniana byłaby wiedza o prawach dziecka.

Na świecie każdy najmłodszy obywatel Ziemi obchodzi swoje święto 20 listopada, a w niektórych państwach ta data jest różna, np. w Polsce obchodzimy 1 czerwca. W naszym kraju już w 1992 r. obchodzono święto, które przypadało 22 września. Dzieci miały dzień wolny od zajęć, brały udział w mszach, a po nabożeństwie odbywały się apele w szkołach, nie brakowało również zabaw i tego co dzieci uwielbiają najbardziej – słodyczy.

Obecnie w naszych czasach mamy możliwość spędzenia tego wyjątkowego dnia na tysiące różnych sposobów. Niestety w tym trudnym dla nas wszystkich czasie warto zostać w domu i zadbać o swoje bezpieczeństwo, ale to nie oznacza, że trzeba się nudzić! Zamiast wizyty w kinie można samemu zrobić kino domowe, przygotować ulubione przekąski i rodzinnie zobaczyć ciekawe filmy, a uciecha z takiego rozwiązania będzie jeszcze większa niż w prawdziwym kinie! Zamiast jechać do lodziarni na lody i ciasto można samemu wraz z bliskimi spędzić czas w kuchni i upiec ulubione wypieki, a nawet zrobić domowej roboty lody, które będą również dobre, jak te w lodziarniach. Spędźmy nasze święto z bliskimi pamiętając o bezpieczeństwie.

źródło: pl.freepik.com z dn. 27.05.2020 r.

Wszystkiego najlepszego z okazji Dnia Dziecka!

Spis treści

W nowym numerze m.in:

- Oliwia Moryl o Dniu Dziecka
- Sara Wojciechowska przedstawia dobre strony miłosnego dystansu
- Aleksandra Janicka pisze o bezgranicznej miłości zwierząt
- Amelia Andruszkiewicz pisze o regeneracji naszego środowiska
- Michał Thomys i top 10 książek na nudę
- Michał Thomys podpowiada gdzie spędzić wakacje w Kędzierzynie-Koźlu
- Paulina Swoboda życzy „Na zdrowie!”
- Katarzyna Cendrowska o powrocie do dzieciństwa
- Fotoreportaż „Z aparatem po Dębowej” Patrycji Tomczyk
- Wiersze z cyklu „Moje teksty z szuflady”

Miłosny dystans

Sara Wojciechowska

W tym trudnym czasie niestety nie możemy tak często wychodzić na zewnątrz. Mimo pięknej pogody zalecane jest nam pozostanie w domach, co w niektórych przypadkach prowadzi do przymusowych związków na odległość. Choć nie tylko związków, ale przyjaźni również. Czy jesteśmy w stanie dostrzec jakieś plusy tej sytuacji? Owszem! Pomijając fakt, że ludzie od dawna praktykują miłość/przyjaźń na odległość na przykład z dziewczyną poznaną na plaży w Sopocie, albo z chłopakiem poznanym przez internet, to też może być ciekawa odskocznia od normalnego życia.

Może i wydaje nam się, że nie może być nic ciekawego w ciągłym siedzeniu w domu, ale uwierzcie mi, po nie raz nudnym dniu wideo rozmowa z waszą drugą połówką będzie porównywalna do prezentu urodzinowego. Zdaję sobie sprawę z tego, że zwykła rozmowa telefoniczna nie ma porównania ze spotkaniami na żywo, jednak we wszystkim można dostrzec dobrą stronę.

Dziewczyny! Zaoszczędzicie na kosmetykach nie wychodząc z domu na randki. Jestem pewna, że wasi chłopcy docenią to, że pokazujecie im się na kamerce bez makijażu.

Może to jest szansa by powrócić do listów.

Na pewno osoba, na której wam zależy to doceni.

A co jeżeli macie już dość izolacji i po prostu musicie się spotkać? Rozumiem was doskonale. Możemy też popatrzeć na to z innej strony. Jeżeli to będzie dla was przerwa od widywania się to pomyślcie ile radości dadzą wam przyszłe chwile razem. Rozłąkę można też potraktować jako test dla waszej miłości. Czy dacie radę wytrzymać? Na pewno!

Powoli wracamy do normalności, a razem z nią powrócimy do starych nawyków, jednak musimy jeszcze na to poczekać. Jak wszyscy dobrze wiemy, mimo iż staramy się powracać do tego co było, to nadal będziemy musieli ściśle trzymać się wyznaczonych przez rząd reguł. Lepiej chuchać na zimne, uwierzcie mi.

źródło: pl.freepik.com z dn. 29.05.2020 r.

źródło: pl.freepik.com z dn. 28.05.2020 r.

Jak wielkie znaczenie mają zwierzęta domowe?

Aleksandra Janicka

Na pewno większość z nas ma w domu przynajmniej jednego domowego pupila. Może być to pies, rybka lub chomik. Każdy z nas przynajmniej raz miał kontakt z udomowionym zwierzęciem. Jak wiadomo kontakty ze zwierzętami, sprzyjają empatii, ponieważ są one tak bezinteresowne. Uczą nas bezgranicznej miłości bo kochają nas całym sercem i to bez warunków.

Może więc warto nie brać, a więcej dawać. I nie mówię tu o zwyczajnej opiece. Mam na myśli, dostarczanie im tyle radości ile tylko się da.

fot: Aleksandra Janicka

Taka relacja może być bardzo silna, a od naszego domowego zwierzaka można nauczyć się potężnych wartości. Zwierzęta kochają całym sercem i nie oczekują niczego w zamian. Czasem dłuższy spacer z psem, pożądanie wysprzątana klatka królika może sprawić, że zdobędziemy największego przyjaciela. Lojalnego, który będzie nas kochał do końca swojego życia.

Zwierzęta uczą akceptacji i troski. To proste istoty, które działają w równie prosty sposób. Nie kierują się uprzedzeniami czy niechęcią. Dają to, co dostają i okazują wielką wdzięczność.

Domowy pupil uczy nas odpowiedzialności, ponieważ to my jesteśmy za niego odpowiedzialni.

A domowe zwierzę jest od nas niemal całkowicie zależne.

fot: Aleksandra Janicka

Regeneracja

Amelia Andruszkiewicz

Codziennie docierają do nas setki nowych informacji o koronawirusie - liczby zachorowań czy ustalenia rządu. Chociaż brzmi to ironicznie, gdy my tracimy życie i zdrowie nasza planeta stanowczo je zyskuje.

Pandemia bardzo ograniczyła działalności gospodarcze i przemysłowe, które od lat niszczyły środowisko. W wyniku ograniczenia działalności gospodarczej spadla emisja CO2, a to nie powinno nas to wcale dziwić.

Zjawisko to zainteresowało amerykańskich naukowców, którzy postanowili zbadać chińskie powietrze. Emisja CO2 spadła tam aż o jedną czwartą. Badacze twierdzą nawet, iż czystsze powietrze mogło uratować życie tysiącom dzieci poniżej piątego roku życia oraz osobom w podeszłym wieku. Do poprawy jakości powietrza przyczynił się też brak lotów samolotami czy ograniczona komunikacja miejska. Niestety, istnieją plusy jak i istnieją również minusy. Naukowcy obawiają się, że gdy wszystko zacznie wracać do normy rządy będą wspierały działania bardzo inwazyjne dla środowiska tylko po to, aby odbudować gospodarkę.

Kolejnym aspektem są rzeki, jeziora i oceany. Przez zmniejszającą się działalność człowieka na środowisko jakość wód bardzo się poprawiła. Do oceanów i rzek nie są wyrzucane, w tak dużych ilościach śmieci oraz wody nie są tak bardzo zanieczyszczone. Przykładem takiego zjawiska są też kanały w Wenecji. Duża ilość turystów jest najzwyczajniej w świecie zawiedziona jakością wód w kanałach weneckich. Teraz sytuacja wygląda całkowicie inaczej. Wody są przezroczyste jak relacjonują mieszkańcy. Można dostrzec również zwierzęta oraz ławice ryb.

To, że nasza aktywność na świeżym powietrzu spadła, zaobserwowali nie tylko ludzie, ale również zwierzęta . Zoo, parki narodowe, rożne szlaki czy liczne rezerwaty zostały zamknięte. Przez obecna sytuację coraz częściej można zobaczyć zwierzęta na opustoszałych ulicach. W Zakopanym na ulice wychodzi ogromna ilość saren i jeleni. Zjawisko to nie występuje tylko w Polsce. W Hiszpanii na ulicach pojawiły się dziki, w Walii kozice, w Marsylii bażanty, a w Chile na ulicach pojawiła się nawet puma. Lecz jedna sytuacja całkowicie podbiła Internet. Lwy z Parku Narodowego Krugera w RPA , który został zamknięty dla zwiedzających 25 marca 2020 roku postanowiły uciąć sobie drzemkę na środku głównej drogi. Lwy nigdy nie wychodziły na drogę w dzień z obawy przed samochodami, jak widać jednak sytuacja trochę się zmieniła.

Środowisko się poprawiło lecz sytuacja na świecie nadal pozostawia wiele do życzenia. Czy te dowody na poprawę natury czegoś nas nauczą? Czy to działanie się skończy, czy natura wreszcie się zregeneruje i odpocznie od działalności ludzi? Przesyłamy dużo zdrowia od redakcji Echa Studni.

Z serii: *Wiem co czytam!*

Nuda? Nie z książkami!

Michał Thomys

źródło: pl.freepik.com z dn. 27.05 .2020r.

Dziś chciałbym do was przyjść z kolejną dawką książek, które będą idealne na nudę!

- „Te wiedźmy nie płoną” - Isabel Sterling → Opowieść o młodej czarownicy, która potrafi władać czterema żywiołami. Musi jednak dochować tajemnicy, bo straci swoje moce. W Salem nagle pojawia się czarna magia, a wraz z nią Morgana, w której zakochała się główna bohaterka. Czy Hannah zdoła ocalić sabat?
- „Świadectwo kości” - Dolores Redondo → „Tartallo”. Jedno słowo, które może stać się rozwiązaniem do mrożącej krew w żyłach tajemnicy. Historia o Jasonie, który został oskarżony o gwałt i zamordowanie swej pasierbicy.
- „Gdyby nie ty” - Colleen Hoover → Równolegle poznajemy historię Morgan i jej córki Clary. Wystarczył jeden wypadek, aby zmienić ich życie z dnia na dzień. Aby wszystkie skrywane tajemnice wypłynęły i powoli niszczyły relacje miedzy matką, a córką. Czy mimo wszystkich przeciwności jakie kobiety napotykają na swej drodze, uda im się odbudować łączącą ich więź i znaleźć drogę do szczęścia?
- „Idealne dziecko” – Lucinda Berry → Książka wyzwalająca ogromne emocje. Opowiada o bardzo trudnej historii dziecka. Podobno dobro zawsze zwycięża, czy tym razem również? Poczytajcie i sami się przekonajcie czy zło istnieje i czy dobrocią potrafimy je złamać.
- „Nowy wspaniały świat” - Aldous Huxley → Rok 632 nowej, wspaniałej ery, w której ludzie powstają wyłącznie z probówek, metodą doskonałej programowanej eugeniki. Od niemowlęcia poddawani są wszechstronnemu psychologicznemu i biologicznemu warunkowaniu – po to, by w wieku dojrzałym stać się cząstkami kastowej społeczności, złożonej z pozbawionych wyższych uczuć ludzkich automatów. Czy to naprawdę doskonały świat?
- „Outsider” – Stephen King → Okrutna, makabryczna, mrożącą krew w żyłach zbrodnia. Mnóstwo dowodów i śladów wskazujących jednego, konkretnego sprawcę. Początkowo autor wprowadza nas do świata typowo kryminalnego: morderstwo, ślady zbrodni, poszukiwania. Jednak im dalej poznajemy historię tym głębiej wchodzimy w mrok i tajemnicę.
- „Dżuma” - Albert Camus → Książka wróciła na półki poprzez aktualną sytuację związaną z epidemią, która dotyczy każdego z nas. „Dżuma” to wielkie dzieło, które ukazuje czytelnikowi specyfikę natury ludzkiej. Camus wręcz perfekcyjnie opisuje jak na człowieka wpływa strach, odosobnienie, trudności życiowe oraz czym tak naprawdę jest miłość i szczęście.
- „Pakt z diabłem” - Meghan March → Podczas lektury towarzyszy czytelnikowi masa emocji - strach, współczucie, zazdrość, gniew, a nawet pożądanie. Autorka w fantastyczny sposób opisuje wszystkie przygody bohaterów. Zatracając się w opowieści czytelnik potrafi przeżywać wszystko razem z nimi.
- „Nieznajomy” - Harlan Coben → Wielowątkowy thriller, trzymający w napięciu z zaskakującym zakończeniem. Pokazuje, do czego mogą doprowadzić skrywane od lat tajemnice, kłamstwa i chciwość. Autor we właściwym sobie stylu, od samego początku wciąga nas w wir akcji i - co ważne - potrafi utrzymać ten stan do samego końca.
- „Złe miejsce” - K.N. Haner → To mocna, surowa historia. To książka, która bardzo wciąga i czytelnikom mocniejszych klimatów zdecydowanie się spodoba. Blaire to dziewczyna, która nigdy nie zaznała wolności. Od zawsze zależna od rodziców, najpierw od matki, a po uzyskaniu pełnoletności od ojca. Jej pozycja to bycie prezesem w jego firmie. Brzmi cudownie? Może i tak, ale nie gdy Twoim zadaniem jest bycie kobiecą kartą przetargową w biznesie ojca.

Wakacje w KK

Michał Thomys

źródło: pl.freepik.com z dn. 29.05 .2020r.

Wakacje w tym roku z pewnością będą najdziwniejszymi w naszym życiu. Bo co nam zostaje? Siedzieć w domu i kompletnie nic nie robić? Otóż nie! Mamy wiele możliwości, by spędzić te wakacje inaczej. Przede wszystkim myślę, że najlepiej i najbezpieczniej je spędzić aktywnie, a nie zamykając się w domu. Gdzie możemy spędzić tegoroczne wakacje?

- Skatepark w Kędzierzynie-Koźlu to idealna miejscówka dla wszystkich osób, które uwielbiają jeździć na deskach! A dlaczego o nim wspominam, gdy wszyscy skaterzy w mieście znają to miejsce? Te wakacje będą inne, więc czemu nie wykorzystać tego czasu na naukę jazdy na desce? Jest wiele możliwości nauki, a przez dwa miesiące sporo czasu. Zamiast leżeć przed telewizorem warto zajrzeć na różne poradniki, kupić najtańszą deskę do jazdy i spróbować! Oczywiście pamiętając, żeby się nie zrażać po paru błędach. Jeśli marzyliście kiedyś o tym lub myślicie, że spodobałaby wam się jazda na desce, to jest na to idealna pora, nawet by zacząć od zaraz!

- Jeśli uwielbiacie spokojne spacery wśród zieleni to warto wychodzić codziennie na spacery. Nie trzeba do tego wiele wysiłku, a organizm czuje się o wiele lepiej! W naszym mieście jest parę parków, po których możecie pospacerować. Z psem, z przyjaciółmi, z rodziną, a może sami. Zawsze jest to dobra opcja na spędzenie czasu i oglądania przyrody, nie przez okno.

- Z paczką przyjaciół uwielbiacie grać w piłkę, a nie wiecie gdzie? To kierujcie się na Orlik na ul. Skarbową w Koźlu, gdzie możecie pograć i spędzić ze sobą miło czas, a później np. możecie iść obok na siłownię i profilaktycznie sobie poćwiczyć.

- Uwielbiacie jazdę na rowerze? Wykorzystajcie ten czas na to! Jest tyle ścieżek, tyle można zwiedzić, zobaczyć. Jest to świetna forma aktywności, a dzięki temu będziecie zdrowi i silniejsi. Zawołajcie kogoś z rodziny czy przyjaciół i wybierzcie się na przejażdżkę, bo dlaczego nie!

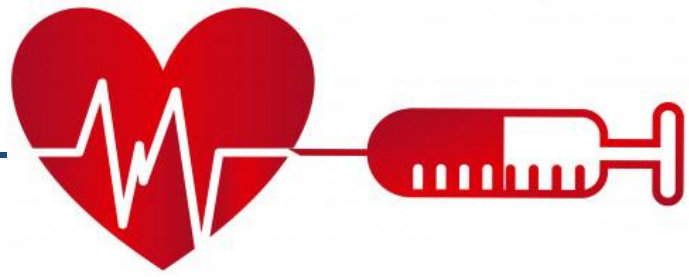
- No i oczywiście – jezioro na Dębowej. Można się poopalać, popływać. Nie wykluczam, że nawet jest to dobry pomysł na spacer czy jazdę rowerem po tamtejszych dróżkach. Piękny widok, słońce, spokój, śpiew ptaków. Zamiast marzyć tylko o tym, warto się tam wybrać!

- Muzeum Ziemi Kozielskiej w organizacji to również wspaniała propozycja. Dzięki temu niesamowitemu miejscu możemy dowiedzieć się całkiem sporo o Kędzierzynie-Koźlu. Dodatkowo nasze muzeum planuje ciekawe atrakcje na wakacje, w których warto uczestniczyć.

- Miejska Biblioteka Publiczna w Kędzierzynie-Koźlu jest w trakcie przygotowywania projektu pn. „Młodzi kreatywni – interaktywni” i jest on skierowany głównie dla młodzieży uczącej się w szkołach średnich. Młodzi ludzie w ramach projektu będą uczestniczyć w spotkaniach z gwiazdami social mediów, a także w warsztatach przemodelowania wybranej książki na grę mobilną. Jest to wspaniała opcja dla wszystkich, którzy uwielbiają gry komputerowe lub dziennie oglądają swoich internetowych idoli i chcieliby ich o coś spytać.

Na zdrowie!

Paulina Swoboda



źródło: pl.freepik.com z dn. 29.05 .2020r.

Nie bez powodu w języku funkcjonuje tak wiele powiedzeń o zdrowiu. Fraszka Jana Kochanowskiego „Na zdrowie" również nie powstała bez przyczyny. Zdrowie to wartość sama w sobie, często doceniana dopiero w obliczu pojawienia się choroby. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) definiuje zdrowie jako pełen dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny, a nie tylko brak choroby czy niepełnosprawności. Powyższe zdanie pokazuje korelację trzech aspektów niezbędnych do tego, aby po prostu czuć się dobrze.

Lao Tzu posłużył się takim zdaniem „nawet najdalsza podróż zaczyna się od pierwszego kroku". Uważając nasze życie za podróż z całą pewnością można uznać młodość za właśnie taki „pierwszy krok" w stronę zdrowia. Podobnie można popatrzeć na poranek i w ten o to sposób „rytuał poranny" nie jest już taką błahostką.

fot. Natalia Laska

Od czego zacząć? Ja preferuję szklankę wody z cytryną. Wokół tego tematu pojawiło się wiele mitów, lecz skupmy się na faktach. Picie wody z cytryną wspomaga proces odchudzania i korzystnie wpływa na stan skóry, lecz najważniejsze, przyspiesza perystaltykę jelit zapewniając odpowiednią florę dla dobrych bakterii, które nami „żądzą" (więcej na ten temat w książce „Człowiek na bakterie" Margrit Kossobudzkiej, dostępnej w kozielskiej bibliotece). Do wypicia wody można dołączyć poranny trening wdzięczności, aby również psychicznie nastroić się do wyzwań nadchodzącego dnia.

90% włókien nerwowych łączących mózg z jelitami prowadzi impulsy (a więc informacje) z jelit do mózgowia, a tylko 10% w przeciwnym kierunku. Myślę, że nie trudno dostrzec jaki wpływ na nasze zdrowie ma dieta. Nie bez powodu jelita są uznawane za drugi mózg. ☺

Skoro dieta, to podstawą jest śniadanie. W większość przypadków śniadanie białkowo-tłuszczowe najlepiej wpływa na nasz organizm. Ma to wpływ na stężenie węglowodanów we krwi, a tym samym reakcję wydzielania insuliny (obszerny temat, ale jak najbardziej warty zgłębienia). A tak w skrócie: spożycie na śniadanie węglowodanów (owsianka, pieczywo, płatki kukurydziane) drastycznie podnosi poziom cukru we krwi, w celu ich „przetworzenia" organizm produkuje insulinę, kiedy insulina już się upora z zadaniem, okazuje się, że brakuje cukru, więc niezbędne jest dostarczenie nowej porcji węglowodanów, czy to w formie kolejnego posiłku, czy uwolnienia rezerwy z naszego organizmu. W celu wizualizacji można sobie wyobrazić wykres sinusoidalny, gdzie dynamicznie zmienia się stężenie cukru oraz insuliny we krwi w zależności od czasu. W przypadku spożycia śniadania złożonego z białka i tłuszczy przyrosty różnych parametrów jest bardziej prostolinijny.

Kolejnym aspektem w profilaktyce zdrowotnej jest aktywność fizyczna, którą można porównać do fundamentu profilaktycznego. WHO szacuje, że aby utrzymać poziom zdrowia wymagana jest aktywność równa 150 min na tydzień. W celu poprawy wydolności fizycznej rekomenduje się poświęcenie 300 minut w tygodniu. Prosta matematyka, ćwicząc 5 dni w tygodniu należy odpowiednio poświęcać 30 min oraz 1h dziennie na sport. Form aktywności, jak ich sposobu jej kwalifikacji jest wiele. Według własnych preferencji można wybrać coś dla siebie. Nie trzeba się zmuszać do takiej, która nie spełnia naszych oczekiwań. Może to odpowiedni czas na eksperymentowanie! Moje ulubione formy aktywności to joga, jazda na rowerze, bieganie interwałowe, ćwiczenia sensomotoryczne oraz spacery. A twoje? Zdrowie byłoby nie pełne, gdybyśmy skupili się tylko na aktywności fizycznej. Ludzie są zwierzętami stadnymi, jakkolwiek to brzmi. Żyjemy w społeczeństwie i potrzebujemy ludzi wokół siebie (w większym lub mniejszym stopniu), dlatego tak ważne są kontakty społeczne. Nic tak nie poprawia samopoczucia, jak rozmowa z kimś bliskim. Nie jesteśmy sami. Dbajmy również o nasze zdrowie psychiczne i społeczne pielęgnując kontakty z ludźmi, nawet w czasach zarazy kiedy, o kontakt na żywo trudno. Wykorzystajmy technologię, aby spędzić czas z przyjaciółmi.

fot. Natalia Laska

W aspekcie zdrowia psychicznego ważny jest również samorozwój. Można o niego dbać na różne sposoby np. poprzez literaturę, webinary, programy dokumentalne. Opcji jest wiele, trzeba tylko poszukać. Dzień obfitujący we wrażenia pobudza autonomiczny układ nerwowy. W celu jego relaksacji wieczorem można sobie pozwolić na formę wyciszenia. I znów- jest ich wiele. Chciałabym przedstawić Wam arteterapię, czyli terapię przez sztukę. Wykorzystuje się np. sztuki wizualne i plastyczne (rysunek, rzeźbę, malarstwo, grafikę, witraż), fotografioterapię, ikebanę (układanie kompozycji np. z kwiatów), muzykoterapię, biblioterapię (czytanie głośne książek lub ich fragmentów połączone z rozmową po przeczytaniu), filmoterapia, teartoterapia, choreoterapia (improwizacje taneczne), aromaterapię (poburzanie skojarzeń, wspomnień), ergonomoterapię (rękodzieło artystyczne, pracę fizyczną), hortiterapię (kontakt z ogrodem), silvoterapię (kontakt z lasem), talassoterapię (zmysłowy kontakt z morzem).

Kolejnym pięknym elementem zakończenia dnia może być trening wdzięczności i szklanka herbaty. Tak przeżyty dzień może stanowić podstawę zdrowia w pełnym jego wymiarze. Nie zapominajmy jednak o odstawieniu przed snem urządzeń elektronicznych i o pełnowartościowym śnie.

Powrót do dzieciństwa

Katarzyna Cendrowska

źródło: pixabay.com z dn. 29.05 .2020r.

Do dnia dzisiejszego wracamy z przyjemnością do bajek, którym niegdyś oddaliśmy swe serca, siadamy do nich z uśmiechem na ustach i wypiekami na twarzy. Z ogromnym zainteresowaniem i zamiłowaniem podziwiamy znajome sceny bajkowe, czy śmiejemy się z dialogów naszych ukochanych bohaterów, na przykład z bajki "Król lew". Kto w końcu by nie wspominał słynnych tekstów Timona i Pumby. Pamiętamy również teksty z najlepszych dzieł, które przeszły do historii. Kto by w końcu ani razu nie zanucił słynnej piosenki "Mam tę moc"?

Bajki przekazują wiele ważnych wartości, które mogą być nieuchwytne dla dzieci, dopiero z wiekiem odnajdujemy drugie dno i czytamy między wierszami. Nagle żarty wypowiedziane przez postacie nabierają całkiem innego znaczenia, zaskakują swą prostotą i jesteśmy zaskoczeni, że pojawiły się w bajce. Ale cóż, dzieci są niewinne, nie rozumieją do końca przedstawionych sformułowań, może też dlatego wiele rzeczy rozumiemy dopiero po kilku latach. Oglądamy bajki zazwyczaj po to, aby oderwać się od rzeczywistości, która czasami daje nam w kość przez ilość obowiązków czy zmartwień. Bajki mają tą moc, że przenoszą nas w inny ciekawy świat, dzięki czemu możemy przeżywać razem z bohaterami niezwykłe przygody. Możemy choć przez chwilę czuć się wolni i beztroscy, zupełnie jak za czasów dzieciństwa. Nie rozmyślając o pracy, zadaniach domowych czy szkolnych cieszymy się bajką, którą oglądamy w tej właśnie chwili. Wszystko inne traci na te parę chwil znaczenie. Te historie wywołują u nas wiele emocji, o których mogliśmy nie mieć pojęcia. Śmiejemy się z Osła ze "Shreka", płaczemy przy "Coco" gdzie Miguel odkrywa prawdę o swojej rodzinie, a także kibicujemy Judy Hopps i Nickowi Bajerowi ze "Zwierzogrodu" w rozwiązaniu sprawy szaleństwa zwierząt. Widzimy jak dobro, przyjaźń oraz miłość zwyciężają ze złem i nienawiścią. Bajki kryją w sobie naprawdę wiele magii i dają ważne lekcje, które możemy wykorzystać w swoim życiu. Dlatego każdy z nas powinien chociaż czasem znaleźć chwilę aby odetchnąć, zapomnieć o problemach i przenieść się do świata bajek, które znowu pozwalą nam tworzyć marzenia.

Fotoreportaż

„Z aparatem po Dębowej”

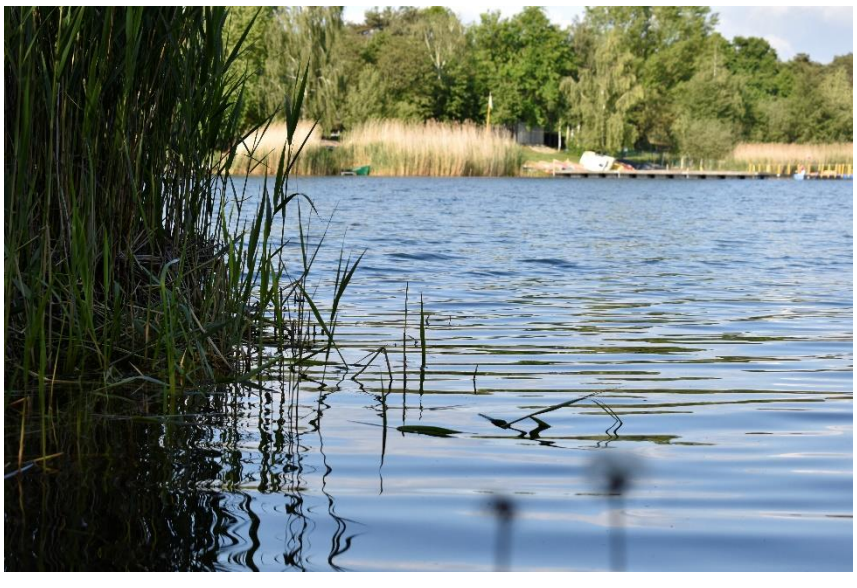
Patrycja Tomczyk

Tematem zdjęć jest życie. Mimo pandemii Dębowa tętni życiem. Ludzie spacerujący i odpoczywający, zwierzęta, które często nam towarzyszą. Natura, ktora pomaga się zrelaksować. Piękna pogoda zachęca do wychodzenia z domów, dlatego wybrałam się nad jezioro, które jest często oblegane. To co zobaczyłam widoczne jest na zdjęciach.

fot. Patrycja Tomczyk

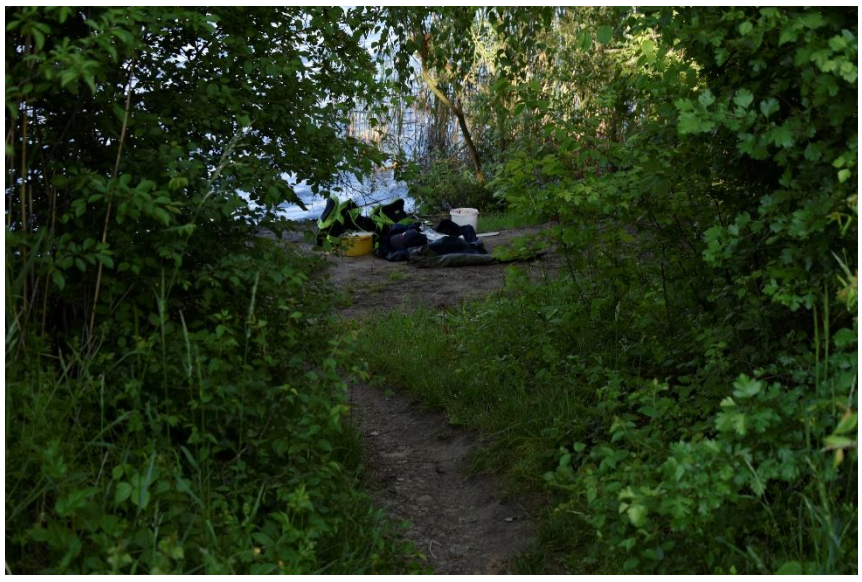
fot. Patrycja Tomczyk

fot. Patrycja Tomczyk



fot. Patrycja Tomczyk

fot. Patrycja Tomczyk



fot. Patrycja Tomczyk

Cykl „Moje teksty z szuflady”

Anonim

Oczy

Niebieski będzie Jego kolorem
Bólem i mym cierpieniem
Złamanym sercem i zmartwieniem

O mamo jego oczy
Były moim zbawieniem

To co się dało
Zaprzepaścić nam się udało
I mówili gorzej być nie może
A my dołki kopaliśmy sobie

Patrząc w niebo
Tyle pytań zadaję sobie tato

Czy tęskni za oczami
Które promieniały
Gdy go widziały
A może za czułymi pocałunkami
Gdy się żegnaliśmy

I gdybym spojrzała w twoje oczy
Nie pozbierałabym się po tym
Straciliśmy siebie
Gdy oczy niebieskie
Nie kojarzą nam się już z Niebem

źródło: pixabay.com z dn. 29.05 .2020r.

Anonim

…

Wiatr rozwiał włosy
Szepnął do ucha
Czym jest miłość
Zabzyczała mucha

Kochanie to ulotne uczucie
Jest i znika
Z czego to wynika?
A w sercu pozostaje kłucie

Tak jak deszcz leje i przestaje
Czasem mocniej czasem mniej
Pytanie sobie zadaję
Czemu kochać przestaję

Teraz rzuć na wiatr
Puste słowa
Stań na szczycie tatr
Powiedz jak bardzo mnie
kochasz

Kochanie to moja wina
Więcej się nie obwiniaj
Sprawiasz, że chcę zostać
Bo to jest przywiązanie

źródło: pixabay.com z dn. 29.05 .2020r.

Znajdź nas i polub na Facebooku

/ODM-Studnia-Otwarta-Kultura

„Echo Studni”
Wydawca: Miejska Biblioteka Publiczna w Kędzierzynie-Koźlu
Adres redakcji: ul. Poniatowskiego 1-3/II, 47-200 Kędzierzyn-Koźle
tel. 77 403 68 58
e-mail: studnia@mbpkk.pl

Opiekun redakcji: Bronisław Piróg
Współpraca: Natalia Laska
Sekretarz redakcji: Natalia Laska
Zespół: Amelia Andruszkiewicz, Katarzyna Cendrowska, Aleksandra Janicka, Natalia Laska, Oliwia Moryl, Paulina Swoboda, Michał Thomys, Patrycja Tomczyk, Sara Wojciechowska