

C M Y K A Ł K A

LISTOPAD 2024 🍂 NR 03 🍂 WYDANIE JESIENNE



Co w numerze?

- 🍂 Halloween w Poligrafie
- 🍂 Jesienne zupy
- 🍂 Wywiady z uczniami
- 🍂 Wywiad z psychiatrą
- 🍂 Kakao - zdrowa przyjemność
- 🍂 Wycieczka do muzeum czekolady
- 🍂 Święto światła
- 🍂 (NIE)ZIEMSKIE NIEBO



Droga Społeczności Poligrafa!

Wracamy do Was z jesiennym numerem naszej gazetki. W tym wydaniu będziecie mogli przeczytać ciekawy wywiad z psychiatrą, doktorem habilitowanym medycyny Andrzejem Silczukiem. Zobaczycie relację z naszego szkolnego Halloween. W numerze artykuł o rozgrzewających zapachach, który zaostry wasz apetyt. Dowiedziecie się o pozytywnym wpływie kakao na Wasze zdrowie. Przeczytacie ciekawe wywiady z Waszymi koleżankami i kolegami na temat tego, jak radzić sobie ze stresem i złym samopoczuciem. Nie zapomnieliśmy również pokazać kreatywnych prac uczniów naszej szkoły!

Miłego czytania życzy
Redakcja CMYKAŁKI!

GALERYJKA POLIGRAFKA



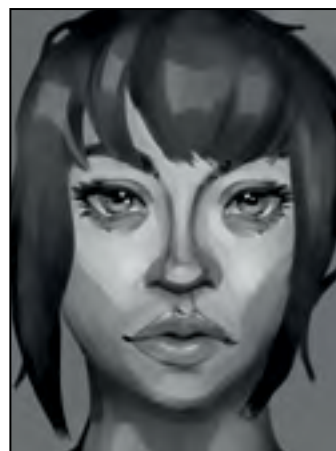
Magdalena Strzyga
klasa 3tc3



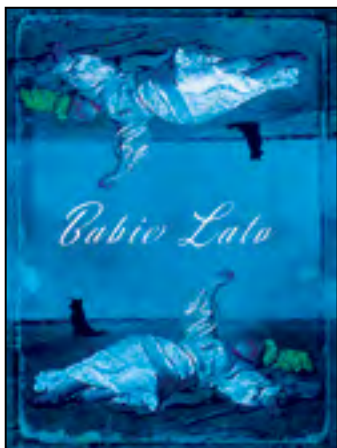
Mateusz Jaszcz
klasa 4tc2



Oliwia Wołoszyn
klasa 2tc3



Natalia Jeszke
klasa 4tc2



Maksymilian Salata
klasa 2tc3



Antek Ziebart
klasa 5tc1



Stanisław Kurman
klasa 3tc4



Zofia Olszewska
klasa 3tc1

Redakcja:

Anna Zalewska, Antoni Błoński, Antonina Świgoń,
Emilia Bober, Jakub Nawala, Julia Śmietanińska,
Julianna Zawadzka, Natalia Jeszke, Oliwia Wołoszyn,
Stanisław Kurman, Su, Wiktoria Emanuel,
Wojciech Marzec, Zofia Gogolewska

Pomoc merytoryczna:

Anna Milczewska, Witek Popiel

Korekta:

Aleksandra Krawczyk,
Magdalena Kowalewska, Damian Brillowski



Zespół Szkół Poligraficznych
im. Marszałka Józefa Piłsudskiego
00-178 Warszawa, ul. Stawki 14
zspoligraf.pl
facebook.com/ZSPoligraf

Instagram CMYKAŁKI:
cmykalka.poligraf

Kontakt z redakcją:
redakcjacmykalki@gmail.com

ŚWIĘTO ŚWIATŁA

Światło od wieków odgrywa kluczową rolę w życiu ludzi. Motywy związane z tym zjawiskiem pojawiały się w literaturze, która kształtowała kulturę europejską. Warto w tym kontekście przywołać mitologię grecką np. mit o Prometeuszu, który wykradł bogom kilka iskier, aby ułatwić życie ludziom. Omawiając temat światła, nie sposób pominąć Biblii, w której symbolizuje ono dobro oraz miłość Boga do człowieka. Ilustruje to fragment z Ewangelii Św. Jana (8:12): „Ja jestem światłością świata. Kto idzie za Mną, nie będzie chodził w ciemności, lecz będzie miał światło życia”. Pismo Święte stanowi bowiem skarbnicę motywów związanych ze światłem, które ma istotne znaczenie dla naszej kultury. W poniższym artykule pragniemy pokazać uniwersalne znaczenie tematyki światła. Sięgnęliśmy do dwóch odległych od siebie tradycji: szwedzkiego dnia św. Łucji, związanego z kulturą chrześcijańską oraz hinduskiego święta Diwali. Mamy nadzieję, że te informacje będą dla Was interesujące i wartościowe.

Diwali to jedno z głównych świąt hinduistycznych. Jest to święto radości i szczęścia, obchodzone w całym kraju z wielkim rozmachem. Ludzie obchodzą ten dzień, wykonując różne rytuały pudża (czyli swoistej ofiary mającej na celu pokazanie przywiązania do bóstwa). Podczas Diwali ludzie czczą boginię bogactwa i dobrobytu, Maa Lakszmi. Święto w tym roku przypadało **31 października** i trwało 5 dni. Diwali jest uważane za jeden z najważniejszych festiwali hinduskich – to celebrowanie triumfu światła nad ciemnością. Hołd Maa Lakszmi jest oddawany z wielkim oddaniem. W tym dniu Bogini przybiera ludzki wygląd i obdarza swoich wielbicieli zdrowiem, pieniędzmi i sukcesem.



Hindusi obchodzą to święto, zapalając diya (rodzaj lampionu) i wręczając prezenty swoim bliskim. Zapalanie świateł w kulturze indyjskiej jest symbolem cnoty, niewinności i dobrobytu.

Historia Diwali ma początki w starożytnej mitologii hinduskiej. Według legendy Pan Rama, siódma inkarnacja Pana Wisznu, powrócił do swojego królestwa Ajodhji po pokonaniu króla demonów Rawany. Ponieważ był to dzień bez księżyca (Amawasya) w hinduskim miesiącu Kartik, w noc powrotu, ludzie z Ajodhji witali Pana Ramę, zapalając diyas (gliniane lampy) i dekorując swoje domy rangoli (kolorowymi wzorami).

W południowych Indiach ludzie obchodzą to święto jako dzień, w którym Pan-Kryszna pokonał demona Narakasurę. Dodatkowo uważa się, że tego dnia Pan-Wisznu i Bogini Lakszmi wzięli ślub. Inna legenda mówi, że bogini Lakszmi urodziła się w dniu nowiu księżyca w miesiącu Kartik. W religii hinduskiej ludzie z wielką radością i entuzjazmem obchodzą Deepawali, święto świateł. W każdym domu czci się Pana-Ganeshę i Boginię Lakszmi.

Czym jest Dzień Świętej Łucji?

Dzień św. Łucji jako święto światła jest obchodzony w Szwecji, Norwegii i szwedzkojęzycznych obszarach Finlandii **13 grudnia**. Św. Łucja uznawana jest za jedną z wcześniejszych męczennic chrześcijaństwa. Zginęła z rąk Rzymian w 304 r. n.e., nie chcąc się wyrzec swojej wiary.

Jak obchodzony jest dzień Świętej Łucji?

Dziewczynka obchodząca Dzień Świętej Łucji nosi na głowie zapalony wieniec i trzyma w rękach chleb szafranowy, w ten sposób, pokazując przywiązanie do domu i swojej rodziny.

W krajach skandynawskich każde miasto wybiera swoją własną Świętą Łucję. Obchody tego dnia mają formę festiwalu. Dzień rozpoczyna się procesją prowadzoną przez osobę wyznaczoną do tej roli. Za nią podążają młode dziewczynki ubrane na biało i noszące zapalone wieńce na głowach oraz chłopcy ubrani w białe stroje przypominające piżamy. Dzieci śpiewają tradycyjne pieśni. Festiwal wyznacza początek czasu bożonarodzeniowego w Skandynawii i ma przynieść nadzieję i światło w najciemniejszym okresie roku. Szkoły zazwyczaj zamykają się około południa w dniu festiwalu, aby rodziny mogły przygotować się do święta. Rodziny obchodzą Dzień Świętej Łucji w swoich domach, prosząc jedną z córek (tradycyjnie najstarszą), aby ubrała się na biało. Jej obowiązkiem tego dnia jest podanie kawy oraz wypieków (chleba szafranowego i herbatników imbirowych) pozostałym członkom rodziny. Tymi smakołykami obdarowywani są goście i wszyscy uczestnicy tego wyjątkowego dnia.

Emilia Bober, Su



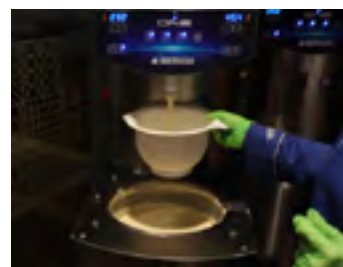
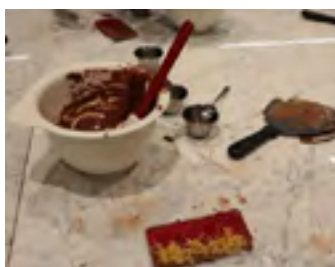
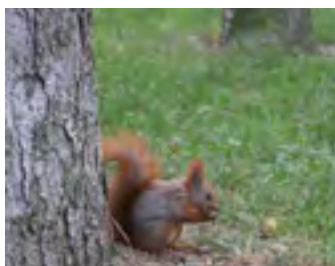
Materiały wykorzystane do napisania artykułu:
www.britannica.com/topic/St-Lucias-Day
<https://timesofindia.indiatimes.com/religion/festivals/diwali-2024-when-is-deepawali-all-you-need-to-know-about-this-festival/articleshow/113721232.cms>

WARSZTATY W MUZEUM CZEKOLADY

26 września odbyła się wycieczka do Fabryki Czekolady Wedla w Warszawie. W wyjściu brała udział klasa 4tc3 oraz osoby chętne, które uczestniczyły aktywnie w wolontariacie. Wyruszyliśmy ze szkoły o godzinie 11:25. Do Fabryki Wedla dojechaliśmy tramwajem. Przed rozpoczęciem warsztatów wybraliśmy się na mały spacer wokół jeziora znajdującego się tuż obok. Na swojej drodze napotkaliśmy niesamowicie ładną wiewiórkę. Naszym pragnieniem był, aby ją nakarmić. Z pomocą przyszła bardzo miła starsza para, która podzieliła się z nami swoimi fistaszkami. Jak sami przyznali specjalnie przychodzą do parku karmić wiewiórki.

Po krótkim spacerze wróciliśmy do fabryki, gdzie przywitani nas pracownicy. Mieliśmy kilka minut na zapoznanie się z miejscem i ewentualnym zakupem pamiątek lub słodyczy. Następnie wjechaliśmy windą na wyższe piętro, a przewodnik zaprowadził nas do sali, w której wykonywaliśmy swoją autorską czekoladę. Przywitała nas tam przemiła Pani Basia, która wyjaśniła nam na czym polega temperowanie czekolady. Do wyboru mieliśmy mleczną lub białą. Obie smakowały wyśmienicie. Po warsztatach nasze wyroby trafiły do papierowych torebek i zabraliśmy je do domu. Wycieczka była udana i na pewno warta powtórzenia.

Natalia Jeszke



RAJD PIESZY PO KAMPINOSIE

W pierwszą niedzielę października nauczyciele wraz z rodzinami, a także uczniowie naszej szkoły wzięli udział w rajdzie po Kampinosie. Akcja ta, była formą wsparcia Ogólnopolskiego charytatywnego biegu Fundacji "Twarze Depresji". Celem akcji jest uwrażliwienie społeczeństwa na problem depresji, która dotyka coraz młodsze osoby.

Dziękujemy wszystkim uczestnikom oraz naszemu niezawodnemu przewodnikowi panu Arkadiuszowi Kapelskiemu. To był piękny, pełny barw jesieni dzień.

Anna Zalewska



(NIE) ZIEMSKIE NIEBO

7 listopada 2024 r. odbył się wernisaż fotografii autorstwa Ike Jaroszuka. Ike jest osobą zafascynowaną pięknem nieba i w świetny sposób potrafi to niebo uwiecznić w kadrze aparatu fotograficznego. Efekt jest niezwykły, a prace Ike są świadectwem dużego talentu i determinacji. Wystawa Ike zainteresowała społeczność szkolną w tym nauczycieli oraz uczniów.

Fotografia jest medium artystycznym, pozwalającym uwiecznić wyjątkową chwilę. Jej początki sięgają połowy XIX wieku kiedy to francuski wynalazca Joseph-Nicéphore'a Niépce stworzył obraz na wypolerowanej cynkowej płytce. Od tamtego czasu zmieniło się prawie wszystko. Światłoczułą kliszę fotograficzną wyparły cyfrowe rozwiązania czyli światłoczuła matryca. Kiedyś fotografowie spędzając długie godziny w ciemni osiągnęli zamierzone przez siebie efekty. Dziś laboratorium fotograficzne zostało skutecznie zastąpione przez technologię komputerową i specjalistyczne oprogramowanie.

Mimo to sztuka fotografii ciągle jest środkiem umożliwiającym przekazanie autentycznych emocji, wyrażenia pasji, ukazania piękna. Tak jest w przypadku zdjęć Ike. Fotografie nieba zachwycają, przenosząc nas w miejsca niedostępne na co dzień. Obrazy, które widzimy wydają się być nierealne, bajkowe, a w istocie są częścią przyrody. Podziwiając je możemy zadumać się nad pięknem nieba.

Witek Popiel

Ike Jaroszuk o sobie:

Przede wszystkim jestem fotografem nieba. Zawsze wyczekuję na okazję, aby obiektyw skierować w górę. Jestem osobą, która za zdjęciami przejechała ponad 10.000 kilometrów. Spędziła tysiące godzin na analizie sytuacji meteorologicznych i zorzowych, oraz jest gotowa poświęcić swój sen i komfort dla jednego kadru. Mam na imię Ike, i od lat jeżdżę po kraju za burzami i zorzami. Codziennie wyczekuję następnej okazji, aby udać się w teren, odkryć piękno naszego kraju i udokumentować coś niezwykłego.



12.08.2024, Dąbrówka, Mazowieckie

Ike Jaroszuk



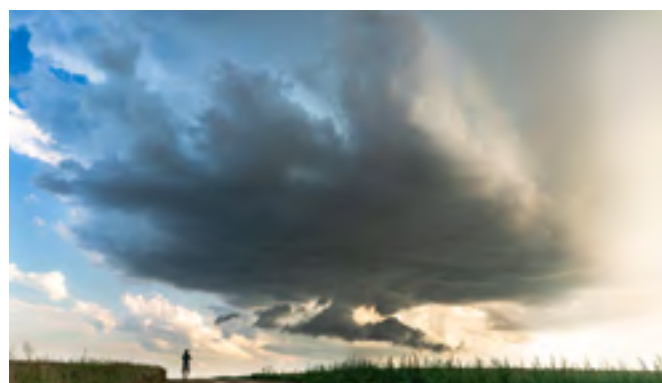
15.07.2023, Macon, Francja

Ike Jaroszuk



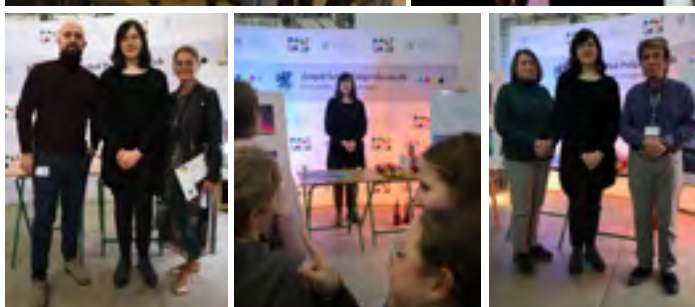
26-27.08.2023, Świętokrzyskie

Ike Jaroszuk



11.07.2024, Glucholazy, Śląskie

Ike Jaroszuk

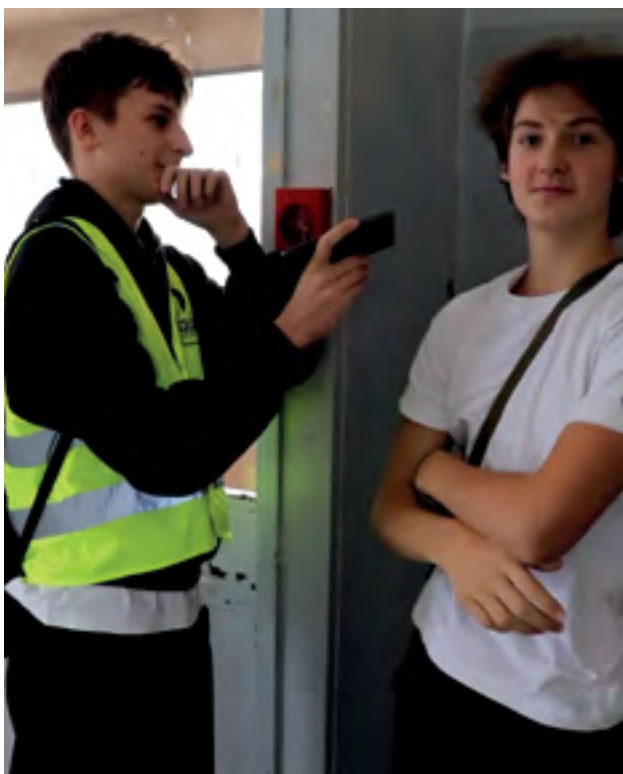


WYWIADY Z UCZNIAMI

Jak uczniowie naszej szkoły radzą sobie ze smutkiem, stresem i różnymi innymi nieprzyjemnymi sytuacjami? Jak się okazuje dla większości uczniów ważną rolę w życiu odgrywa muzyka, która jest dla nich niezawodnym lekarstwem. Sprawdziliśmy, czego słuchają?

- Cześć, z tej strony redakcja CMYKAŁKI®. Chcieliśmy Cię zapytać, co robisz aby pomóc sobie w różnych problemach i ciężkich momentach?
- Słucham różnej muzyki. Lubię taką, która akurat pasuje do mojego aktualnego humoru. Czasami słucham muzyki klasycznej, żeby się skoncentrować. Mówi się na to często „romantyzacja pewnych rzeczy”. Na przykład romantyzuję sobie w taki sposób pracę domową. Wyobrażam sobie, że jestem jakimś uczonym, który musi coś wymyślić lub rozwiązać [...]. Tak sobie pomagam muzyką.
- Dzięki za wywiad.

- Dzień dobry, co robisz aby poradzić sobie z problemami?
- Ja bardzo często słucham ciężkiego metalu, ale lubię też słuchać muzyki mojego ulubionego artysty - Chivasa. Mam na sobie merch, Chivasowe skarpetki. [...] Jest to bardzo fajny rodzaj muzyki, można się odstresować, wyżyć słuchowo, że tak powiem.



- Cześć, jestem z redakcji CMYKAŁKI®
- No siema
- Czego słuchasz, kiedy czujesz się gorzej i musisz poprawić sobie humor?
- Przeważnie to słucham zespołu Korn, ale chyba jednak najwięcej to słucham wykonawcy Yugo Kanno, który zrobił muzykę do 5 partu „Jojo’s Bizarre Adventure”. Bardzo polecam piosenkę „il vento d’oro” oraz „alba”. Mogę jeszcze polecić The Cure, jest to bardzo fajny zespół więc gdyby ktoś chciał posłuchać to śmiało.
- No jasne, wielkie dzięki za wywiad.

- Cześć, jestem z redakcji CMYKAŁKI®. Jakie rzeczy robisz, aby poradzić sobie w ciężkich momentach?
- Najczęściej słucham muzyki - Ametyst. Fenomenalny zespół, bardzo polecam na wszelkie depresje i kryzysy egzystencjalne. Ostatnio leci najczęściej „Wielka Płyta” od Ametystu.
- Dobra, dzięki.



- Cześć, tu redakcja **CMYKAŁKI®**. Czego najczęściej słuchasz, aby poradzić sobie z problemami?
- Kiedy mam problemy, zaczynam słuchać podcastu „Talk Tuah” od Haliey Welch. Jest to podcast, który pokazuje, że możesz być dziewczyną z małego miasta ale nadal wejść na szczyt. Jest bardzo motywacyjny. To chyba tyle.
- Na pewno przesłucham.
- Dobra, dzięki.

- Cześć, mam do ciebie pytanie.
- Jakież?
- Co robisz, aby podnieść się na duchu w trudnych sytuacjach?
- Muzyka to moje paliwo. Zaczynam coś projektować albo rysować. Po prostu muszę coś tworzyć, ale nigdy nie może zabraknąć muzyki, niezależnie co bym robiła. Kocham twórczość Taco Hemingwaya za jego świetne teksty. Słucham również często Kanye Westa. Słuchając jego muzyki mam wrażenie, że coś mnie zabiera do nieba. Tyler the Creator ze swoją świetną muzyką i Chivas z ostrzejszym i agresywniejszym brzmieniem, chociaż to bardziej, gdy moją trudną chwilą jest agresja.
- Ok, wielkie dzięki za wypowiedź.



Wywiady przeprowadzili: Antoni Błoński, Stanisław Kurman i Jakub Nawała z klasy 3tc4

- Cześć, jestem z redakcji **CMYKAŁKI®**. Powiedz mi, co robisz w sytuacjach, w których czujesz się gorzej, masz gorszy humor i chcesz sobie pomóc?
- Najczęściej słucham TV Girl i Ukeboya. Moje ulubione utwory, które mi pomagają to „Birds Don’t Sing” albo „Not Allowed” od TV Girl.
- Wielkie dzięki za wywiad.

- Cześć, redakcja **CMYKAŁKI®** z tej strony. Chciałem ci zadać pytanie, jak radzisz sobie z problemami? Co robisz, kiedy czujesz się gorzej?
- Mam kota i głaszczę go, bo mój kot jest bardzo fajny. [...]
- Ok, jasne. Dzięki za wywiad.

KAKAO ZDROWA PRZYJEMNOŚĆ

Dlaczego warto włączyć je do diety? Jak wpływa na nasz organizm?

Kakao to popularny przysmak dodawany do czekolady lub napojów mlecznych. Niewiele osób jednak wie, że kakao ma także wiele dobroczynnych właściwości. Przyjrzyjmy się więc temu, co czyni je nie tylko dobrym dodatkiem do deseru, ale również wartościowym składnikiem diety.

Zdrowie

Badania wykazują, że w kakao znajduje się ponad 600 substancji mających dobroczynny wpływ na nasze zdrowie. Są to m.in.: białko, magnez, żelazo, potas, cynk, miedź, mangan, niacyna, flawonoidy, błonnik, antyoksydanty, witaminy A, E i z grupy B oraz kwasy omega-6. Wszystkie te składniki mają niezwykle pozytywny wpływ na nasz dobrostan.

Serce

Wiele badań wskazuje na to, że kakao poprawia pracę układu krążenia i zmniejsza szansę powstania zakrzepów. Dodatkowo udowodniono, że kakao może hamować rozwój miażdżycy tętnic wieńcowych po zaledwie dwóch godzinach od spożycia zalecanej porcji (czyli około 10 g).

Pozytywne działanie kakao na nadciśnienie tętnicze zaobserwowano wśród Indian Kunka. Plemię to spożywa duże ilości napojów na bazie kakao. Obserwacja stała się podstawą do hipotezy, że zawarte w kakao flawonole mogą być skuteczną ochroną przed nadciśnieniem tętniczym wśród członków tego plemienia.

W 2010 r. zebrano wyniki z 13 badań kontrolnych, w których uczestnicy spożywali wyznaczoną dawkę kakao przez minimum 2 tygodnie. Analiza wykazała znaczny spadek ciśnienia tętniczego, szczególnie w grupie badanych z nadciśnieniem lub stanem przednadcisnieniowym.

Mózg

W 2017 r. badacze z Uniwersytetu L'Aquila we Włoszech przeprowadzili obserwacje dotyczące wpływu kakao na ludzki mózg. Okazało się, że jedzenie gorzkiej czekolady której kakao jest ważnym składnikiem, świetnie wpływa na działanie ludzkiego mózgu. Doszli oni do wniosku, że kakao uzupełnia poziom polifenoli, wpływa na poprawę pamięci oraz lepsze przyswajanie informacji.

Tak świetne działanie kakao na pracę mózgu możemy zawdzięczać przede wszystkim przeciwutleniaczom oraz flawonolom, które wpływają na pracę układu krwionośnego dostarczającego krew do mózgu.

Sen

Badacze odkryli również, że spożywanie kakao ma pozytywny wpływ na sen. Stwierdzono, że u pań, które przed badaniem zgłaszały zaburzenia snu oraz problemy z zasypianiem, po regularnym jedzeniu gorzkiej czekolady zawierającej kakao, problemy znacznie się zmniejszyły. Poprawiła się również jakość snu.

Działanie przeciwzapalne

Związki zawarte w kakao mogą wspomagać leczenie stanu zapalnego. Jest to istotne w kontekście przeciwdziałania chorobom takim jak cukrzyca, choroba serca czy reumatoidalne zapalenie stawów.

Warto jednak pamiętać, że mówiąc o dobroczynnym działaniu kakao chodzi o nasiona z owocu kakaowca, nie zaś o proszek sypany zwykle do ciepłego mleka o dużej zawartości cukru. Pamiętaj, kiedy najdzie ochota na jakiś deser, możesz dodać prawdziwego kakao lub gorzkiej czekolady. Nie tylko zaspokoisz swoje kubki smakowe, ale również zadbasz o swoje zdrowie!



Zofia Gogolewska

Materiały wykorzystane do napisania artykułu:

„Czekolada - 13 korzyści dla zdrowia” wapteka.pl, „Gorzka czekolada a korzyści dla mózgu: jedzenie czekolady sprzyja koncentracji i skupieniu!” bartfan.eu, „Składniki bioaktywne nasion kakaowca, kakao i czekolady oraz ich wpływ na funkcje poznawcze i możliwe zastosowanie w chorobach kardiometabolicznych” [Renata Goldys](http://RenataGoldys.com), [Karolina Bernacka](http://KarolinaBernacka.com), [Iwona Urbanowicz](http://IwonaUrbanowicz.com), [Izabela Fecka](http://IzabelaFecka.com)

JESIENNE ZUPY KOLOROWE I POŻYWNE

Zupy i ich właściwości. Dlaczego warto je jeść?



1. ZUPA GRZYBOWA

Grzyby, zbierane na jesieni, nie są lubiane przez wszystkich, ale zupa z nich ma pozytywne działanie na nasz organizm. Rozgrzewa, przyspiesza krążenie oraz pomaga przyswajać witaminy. Przez to że jej podstawą jest bulion warzywny w którym nie może zabraknąć cebuli bądź czosnku. Zupa grzybowa dzięki swoim właściwościom świetnie wspomaga barierę ochronną organizmu.



2. ZUPA DYNIOWA

Jak jesień to oczywiście sezon na pyszną pomarańczową dynię! Zupa z niej jest nie tylko smaczna, ale i bardzo zdrowa. Zawiera witaminy: A, C oraz E, których może nam zabraknąć przy szarych dniach jesieni. Nie można zapomnieć też o zawartości beta-karotenu w tych cudownych warzywach. Ma ona działanie przeciwzapalne, więc może łagodzić przeziębienie i gripę. A to nie wszystko, taka zupa również zmniejsza przetłuszczenie się cery!

Podsumowując, zupy są idealnym i pożywym źródłem witamin, których tak bardzo potrzebujemy, gdy słońce nie świeci, tak jak podczas ciepłutkiego lata. Jesień jest śliczną porą roku, jednak jest dość zdradliwa. Nie zapominajmy, jednak o tym że zupy powinniśmy jeść cały rok. Dostarczymy dzięki nim wielu potrzebnych składników, witamin i minerałów, które pozytywnie wpłyną na nasze zdrowie i samopoczucie.

Antonina Świgoń



3. KREM POMIDOROWY

Pomidory, choć dostępne cały rok, dobrze sprawdzają się w jesienne dni. Krem z nich jest przepyszny i tak jak zupa dyniowa jest źródłem witaminy C oraz beta-karotenu. Taka zupa wpływa doskonale na wygląd skóry i poprawia pracę serca. Warto skorzystać z jej dobroczynnych walorów.

CMYKAŁKA poleca:

kwestiasmaku.com
aniagotuje.pl
whiteplate.com

W POSZUKIWANIU ŚWIATŁA

Rozmawiamy dzisiaj z panem Andrzejem Silczukiem, lekarzem psychiatrą, wykładowcą uniwersyteckim, doktorem habilitowanym medycyny, twórcą znanego podcastu na temat zdrowia psychicznego.

CMYKAŁKA: Panie Doktorze, co to znaczy dbać o swój dobrostan?

Dr Andrzej Silczuk: Zanim pomyślisz, jak zadbać o dobrostan, to gdy budzisz się rano albo o dowolnej porze dnia, zadaj sobie pytanie o to jak naprawdę się dzisiaj czujesz. Ono jest kluczowe w słowie "naprawdę". Gdyby ktoś nam zadał pytanie, tak jak w języku angielskim "how are you? I'm fine. And you?", to mamy pewnego rodzaju strukturę narzuconą. Jakbym Cię zapytał czy formalnie wszystko dobrze u Ciebie, to pytam Cię tylko o to czy wszystko jest dobrze. Nie pytam Cię o rzeczy, w których jest źle. Czasami próbujemy pokazać się z lepszej perspektywy, też przed samymi sobą. A więc zadanie sobie pytania o to, jak naprawdę dzisiaj się czuję, jest pytaniem, które potrafi Cię zorientować w rzeczywistości.

Może się zdarzyć, że czujesz się dzisiaj dobrze. To jest początek do dyskusji na temat tego, co się stało w ostatnich dniach, tygodniach, co mogło się do tego przyczynić. Na przykład dbałam o dobry sen, odżywiałam się regularnie, nie mam zaległości w szkole, spotykam się ze znajomymi, była fajna premiera w kinie albo w teatrze. Było coś takiego, co na wielu różnych poziomach, szkolnym, towarzyskim, rodzinnym i kulturalnym, w jakimś stopniu wepchnęło mnie w dobre samopoczucie. A za tym idzie drugie pytanie, co zrobić, żeby to utrzymać? Żeby tego nie stracić?

Ale może się zdarzyć, że budzisz się rano lub o dowolnej porze dnia i myślisz sobie, naprawdę dzisiaj nie czuję się dobrze. Wtedy warto zadać pierwsze pytanie, co może być tego przyczyną. Być może najbardziej zakłóca twoje dobre samopoczucie przeładowanie informacyjne, nadmierny stres. Jeśli wiem, co jest przyczyną, to czy mogę to zmienić. Następnie, co zrobić, żeby te koszty były dla mnie mniejsze.

Zadbanie o dobrostan zaczyna się od najprostszych nawyków. Czyli dzieje się coś obiektywnie trudnego, na przykład jakaś trudna sytuacja w rodzinie, choroba bliskiej osoby. Dzieją się rzeczy typu odchodzi z klasy ulubiona osoba, bo przenosi się do innej szkoły. Albo dzieją się inne nasze trudne historie. Czy w tym czasie jesteśmy w stanie coś zrobić? Oczywiście tak. Możemy zatroszczyć się o to, żeby pamiętać o regularnych posiłkach. Zadbać o to, żeby starać się szukać tej poduchy o przyzwoitej porze, wstawać o stałych godzinach, nie przeciągać weekendów w nocy. Czyli zadbać o takie drobiazgi, które powodują, że możemy się czuć lepiej.

CM: Jak uczeń, który dojeżdża z daleka do szkoły, wychodzi o godzinie 6, żeby być o 8 na zajęciach, a wraca o 17 albo 18 do domu, może zadbać o sen?

AS: Metodą na poprawę jakości snu jest stałe wstawanie o tej samej porze. Więc jeśli w tygodniu szkolnym musisz wstawać na przykład o godzinie 5.30, żeby zdążyć na lekcje do szkoły, to wydaje się rozsądne w takiej sytuacji, w sobotę i niedzielę też wstawać o 5.30. Z dwóch powodów. Po pierwsze, nie da się wyspać na zapas. Już wiecie, że nawet jeśli będziesz spać 11 godzin w niedzielę, to w poniedziałek jak wstaniesz o 5.30, nic z tych 11 godzin już nie zostało. Druga rzecz jest taka, że stała pora jest dla mózgu lepsza niż zmienna pora, bo jeśli wstaję o 5.30 siedem dni w tygodniu, to poniedziałkowe wstawanie o 5.30 nie będzie dla mnie stresem, będzie codziennością.

A jeśli wstaję o stałej porze porannej, to automatycznie wieczorem, o określonych porach mózg mówi "ej, jesteś zmęczona, spróbuj się położyć". I wtedy ten element dbałości o siebie jest ważny. Gdy jest rozsądna pora typu 22, mózg mówi "ej, słuchaj, już wystarczy. Chodź, idziemy spać", a wy odpuściecie powiedzenie, "nie, cztery roleczki tylko zobaczę" albo "obejrzę sobie jakiś krótki film" albo "popiszę z jakimiś osobami", to zrobicie najlepszą rzecz dla mózgu. Posłuchacie sygnału, że to jest ta pora. Natomiast jeśli się to przeskoczy, to mózg może pobudzić się, wejść w coś co nazywa się w fizjologii oknem aktywności, które opóźnia ponowną falę zaśnięcia. Co znacie świetnie, że jeśli się przejdzie przez pierwszą falę senności, to człowiek się rozbudzi i to trwa jeszcze z dwie godziny. A bez odpowiedniej objętości snu nie jesteś w stanie się zregenerować.

Przy okazji zwrócę waszą uwagę na fakt, że jak śpicie, to nie tylko odpoczywa wasze ciało i umysł, ale też mózg konsoliduje pamięć. Czyli jedną z metod uczenia się jest spanie. Jak się dużo czyta, uczy się do jakiegoś przedmiotu, to nie zapamiętuje się informacji tego samego dnia. Za to po przespaniu nocy, następnego dnia będą one utrwalone, przynajmniej na jakiś czas. Sen jest też elementem uczenia się, tak samo jak odżywianie czyli dbanie o to, żeby mózg miał z czego czerpać energię. Żebyście dobrze czuli się fizycznie, ale też żebyście mogli myśleć. Prosty przykład, jak źle się odżywicie, i macie dużo trudnych lekcji, to zaczyna boleć głowa z deficytu glukozy. To jest ten ból głowy.

CM: Kolejnym niezbędnym elementem jest ruch.

AS: Sport jest zdrowy, natomiast trenowanie nie ogranicza się tylko do czasu spędzonego na siłowni, albo na

bieżni, na rowerze czy na sali gimnastycznej. Osoby, które chcą trenować długo i budować swoją wytrzymałość, siłę i umiejętności, traktują jako jeden z elementów treningu regularne i jakościowe odżywianie się. Rozumiem przez to przyjmowanie posiłków o dobrych właściwościach makro, węglowodanów, białka i tłuszczów. Ten sposób pozwala regenerować się posiłkowo. Czyli jedzą dobrej jakości jedzenie, a nie np. fast foody. Nie są to puste kalorie, czyli nie mamy do czynienia z sytuacją, w której zjadamy coś bardzo tłustego albo bardzo węglowodanowego, czyli np. frytki i zamiast budować się na tym, tracisz energię na trawienie i złe samopoczucie. To jest jedna składowa regeneracji, ale jest jeszcze druga, o której mówiliśmy wcześniej. Bez odpowiedniej objętości snu nie jesteś w stanie się zregenerować. Podsumowując, jeśli jesteś po intensywnym treningu to tym, co pozwoli ci się odbudować, to dobra objętość snu plus dobre jedzenie.

We wszystkim warto jest znaleźć umiar. To znaczy, jeśli ktoś postanawia być aktywnym fizycznie to wspaniale, rewelacja. Jednak ważne jest nie to czy jesteś w stanie przebiec pięć kilometrów poniżej dwudziestu pięciu minut, ale to czy będziesz mógł następnego dnia chodzić i ile czasu zajmie ci regeneracja. Czy nie będzie tak, że przez kolejne dziesięć dni nic nie zrobisz, bo nie będziesz w stanie wrócić do formy. A może warto jest przebiec nie w dwadzieścia pięć minut pięć kilometrów, tylko przebiec ten odcinek w trzydzieści pięć minut, ale za to trzy razy w tygodniu. A może lepiej pokonać ten dystans w czterdzieści minut np. szybkiego spaceru.

CM: Jakie zmiany nastroju są na tyle poważne, że potrzebna jest pomoc specjalisty? Czy istnieją sygnały ostrzegawcze, na które powinniśmy zwrócić uwagę? Co zrobić w sytuacji, gdy napada nas lęk?

AS: Możemy podzielić lęk na dwa rodzaje. Pierwszy to lęk paniczny, który przypomina strzał z petardy. Pojawia się nagle i jest bardzo intensywny. Nie trwa długo, ale pozostawia po sobie ślad, tak jak wybuch petardy w pomieszczeniu, po którym dzwoni w uszach. To jest bardzo podobne doświadczenie. Nagłe, brutalne, bardzo intensywne z echem w postaci lęku, że mogłoby wrócić.

Drugi to tak zwany lęk uogólniony, albo wolno płynący, czyli lęk, który siedzi gdzieś w tle. On nie jest bardzo nasilony, ale jest. To trochę tak jak byście siedzieli w miejscu, w którym cały czas za ścianą ktoś wierci wiertarką. Ten dźwięk jest nieprzyjemny i ma jakieś swoje natężenie. Gdybyśmy siedzieli tu trzy, cztery godziny i cały czas ta wiertarka by tam chodziła, zaczęlibyśmy się czuć źle. To jest lęk uogólniony. Wolno płynący, który nie osiąga maksymalnego apogeum, ale daje bardzo w kość.

Z lękiem jest jak z poszukiwaniem przyczyn złego samopoczucia. Jeśli ja identyfikuję w sobie to doświadczenie, wtedy próbuję znaleźć odpowiedź na pytanie, z jakiego powodu mógł się dzisiaj pojawić. Może czuję go, bo spałem tylko trzy godziny, a może mam naprawdę poważny sprawdzian i adekwatnie do tego odczuwam strach.

Formalnie, w psychologii, czujemy strach przed czymś konkretnym, a lęk ma bardziej nieuchwytnie źródło. A może jest tak, że po prostu czuję napięcie, taki niepokój, że coś może się wydarzyć. Że czymś się zamartwiam albo jestem zmęczony/zmęczona jakąś masą różnych rzeczy, które były trudne w ostatnim czasie.

CM: A jeżeli nie ma jakiegóż konkretnej przyczyny, a lęk się utrzymuje?

AS: W takiej sytuacji po raz kolejny wraca wątek myślenia o wsparciu psychologa. Jeśli ja czegoś nie jestem w stanie rozwiązać, a dotyczy to moich emocji, to rozmowa ze specjalistką/specjalistą w tej dziedzinie, może być rozmową zmieniającą bardzo dużo. Po pierwsze nie jestem wtedy sam. Po drugie jest ktoś, kto potrafi zadawać pytania, potrafi odnaleźć odpowiedzi. Po trzecie mogę uznać, że psycholog, psychoterapeutka, to są osoby, które pracowały już z osobami z podobnymi dolegliwościami. Czyli możliwe, że będą wiedziały co zrobić, żeby mi pomóc. Założenie jest takie, że jeżeli człowiek odczuwa cierpienie, to próbuje sam to cierpienie rozwiązać. Natomiast jeśli okazuje się, że to się utrzymuje, sięgamy po pomoc specjalisty. U nastolatków, waszych koleżanek i kolegów często może pojawiać się bariera w postaci pytania, od kiedy mogę poprosić o pomoc? Do kogo mogę się zwrócić.



CM: Znamy osoby, które się od razu zgłaszają. Pomyślą, ok, chyba jednak potrzebują tej pomocy. A są osoby, które liczą na to, że może lęk jednak minie.

AS: Tak. Może być jeszcze ciemna strona medalu polegająca na tym, że po co mam się zgłaszać po pomoc, przecież nikt mi nie pomoże. Albo dlaczego ja mam się zgłaszać po pomoc, przecież na jaką pomoc zasługuję? Może ja jestem tak mało warta albo tak mało warty, że szkoda na mnie tracić czasu. To są też osoby, które mogą mieć trudność w tym, że nie mają zasobów, jakimi jest wsparcie w domu. Nie mogą porozmawiać z rodzicami, dlatego że atmosfera w domu jest trudna. Może rodzice mają między sobą swoje doświadczenia konfliktowe. Może jest tak, że komunikacja w domu nie jest swobodna i nie ma miejsca na to, by się dzielić tym, co się czuje. I wtedy psycholog jest taką osobą, która nie dość, że jest tego wszystkiego świadoma, to jest wsparciem i jest uważna. Myślę, że jest to punkt, który trzeba podkreślić, że psychologowie naprawdę rozumieją, dlaczego się do nich zgłaszamy. Nawet czasami jest tak, że można przyjść i powiedzieć, że chcę po prostu porozmawiać, opowiedzieć o rzeczach, które są dla mnie trudne, bo nie mam komu. Psycholog powie, w porządku, właśnie od tego jestem.

CM: Niektórzy uczniowie na słowo "psycholog" czy "depresja" reagują śmiechem.

AS: Mając kilkanaście lat trudno jest być dojrzałym emocjonalnie. Na przykład różnica między 17-latką a 25-latką jest taka, że 25-latek ma jeszcze 8 lat doświadczeń życiowych. To nie sprawia, że Wasze doświadczenia życiowe są mniej ważne, ale ich objętość w czasie jest mniejsza. I teraz, nawet jeśli byłaby większa, to zdolność do przepracowania tego w czasie, odbudowywania się po tych doświadczeniach jest słabsza. Dodatkowo jesteśmy więźniami myślenia stereotypowego, bardzo często wywodzącego się z warunków kulturowych w domu, ale także w grupie środowiskowej. Być może krąży tam stereotypowa, krzywdząca opinia, że na depresję chorują słabi. Albo że z pomocy psychologa korzystają osoby, które nie mają siły, żeby wziąć się w garść. Ktoś dorasta w domu, w którym nabija się z osób szukających pomocy emocjonalnej, co jest bardzo krzywdzące i wyjątkowo niebezpieczne, dlatego że tego typu postawa może spowodować, że osoba naprawdę potrzebująca pomocy wstrzyma się z poproszeniem o nią albo zgłosi się bardzo późno, kiedy już naprawdę nie będzie dawała rady. Co najgorsze, nie zdąży zgłosić się po pomoc, bo stanie się coś bardzo złego. Dlatego to, co może być dla nas zadaniem to jest to, żeby pokazywać, że dbałość o emocje i dbałość o stan psychiczny jest co najmniej tak samo ważna jak dbałość o zdrowie ogólne, higienę, o stan uzębienia, ortodoncję i każdą inną dziedzinę zdrowia.

CM: Co zrobić w sytuacji, gdy nagle wszystko się człowiekowi wali? Nasz stan nie jest najlepszy i utrzymuje się nie przez 5 minut tylko powiedzmy dobre dwie lub trzy godziny, a my nie mamy z kim porozmawiać?

AS: Wtedy 116 111, czyli telefon zaufania dla dzieci i młodzieży. Z telefonami zaufania jest tak, że są one anonimowe. O tyle jest to ważne, że kryzys może się zdarzyć, kiedy rodziców nie ma w domu. Albo jest to

w godzinach późno wieczornych, kiedy wszyscy śpią. Wtedy człowiek siedzi z tymi swoimi emocjami i się męczy. To jest bardzo trudne. W telefonach dyżurują psychologowie, z którymi można po prostu przegadać problem. Są czynne 7 dni w tygodniu, 24 godziny na dobę. Czasem trzeba chwilę poczekać. Z drugiej strony, jeżeli jesteś dwie, trzy godziny w bardzo złym stanie, to oczekiwanie kilkanaście minut nie będzie w tym wszystkim najgorsze. Nie wiesz, ile ten trudny stan będzie jeszcze trwał. Być może do rana. To już jest bardzo niebezpiecznie, bo zaczyna się pojawiać duża bezradność. Więc może warto wejść w takie działanie i zadzwonić. Porozmawiać w miejscu, w którym jesteś bezpieczna, bo nikt nie wie, jak masz na imię (możesz podać dowolne imię). Nikt nie wie, gdzie się znajdujesz w tym momencie. Nikt nie zbiera twoich danych wrażliwych, a możesz powiedzieć bardzo się boję, bo bardzo się źle czuję, bo spotkała mnie bardzo trudna rzecz. Miałam kryzys z osobą, w której się zakochałam. Albo boję się, bo dopisałam jedną rzecz po czasie do sprawdzianu i ktoś to zauważył i zarzucił mi oszustwo. Albo że doszło do sytuacji, w której widziałam, że rodzice się kłócili i boję się, że coś się zmieni w moim życiu. Pojawiają się takie rzeczy, które z perspektywy czy jesteś pięcioletnim czy piętnastoletnim czy dwudziestoletnim dzieckiem, w świecie możesz czuć bezradność.

I to jest miejsce, w którym ktoś ci powie, jest ok, czasami czujemy się bezradni. Jeszcze tego nie macie, ale nauczycie się, że w życiu w pewnych sytuacjach człowiek może czuć się bezradny i to nie jest złe. Na niektóre rzeczy nie mamy wpływu.

CM: Niektórzy myślą o dobrostanie z doraźną poprawą samopoczucia i sięgają po substancje uzależniające.

AS: Człowiek ma naturalną potrzebę do tego, żeby nie czuć się źle. Jeżeli zadasz sobie pytanie o samopoczucie i odpowiedź jest negatywna, to jest szansa, że zastanowisz się, co chcesz z tym zrobić. Na przykład możesz poprosić o pomoc. Ale jak już mówiłem wcześniej, ktoś może czuć, że na tę pomoc nie zasługuje, albo po prostu jej nie chce. Być może w nią nie wierzy, albo gdzieś ktoś wyśmiewał się z psychologów i ludzi korzystających z ich pomocy. Co jest krzywdzące, nie w porządku i jest nieprawdą. Natomiast może spowodować, że wtedy ktoś nagle odkryje, że jeżeli użyje alkoholu, jakiś tabletek albo nikotyny, to już zaczyna czuć się inaczej. Ogólnie, używanie substancji psychoaktywnych u młodzieży, zwłaszcza u chłopców (dotyczy wszystkich nastolatków, ale szczególnie chłopców) związane jest z inicjacją i chęcią przynależności do grupy. „Fajne osoby”, w cudzysłowie, które pozycjonują się jako lepsze w klasie, wychodzą za róg szkoły, żeby zapalić papierosa czy powapować. Jak się nie przyłączasz do grupy „fajnych” ludzi, to jesteś poza. I bardzo często ta inicjacja nie polega na tym, że ja już pobiegnę, żeby zapalić papierosa czy napić się energola, tylko polega na tym, że dobra, oni idą tam, to ja idę z nimi, żeby pobyć z nimi. Żeby nie stracić kontaktu, żeby być w tej grupie. Żeby nie zostać z tą w cudzysłowie „mniej elitarną” resztą w klasie, tylko być z nimi. I odmawiam jeden, drugi, dziesiąty, pięćdziesiąty raz, ale zaczynam się oswajać z tym, że wszyscy to robią i nic się nie dzieje. Może by tak spróbować? I tak tam stoję. Więc puszcza hamulec, bo nagle doszło do normalizacji.

CM: Co w sytuacji, gdy uzależniona osoba postanowi poradzić sobie z problemem?

AS: I znowu jest to samo co wcześniej. My orientujemy się, że potrzebujemy pomocy, nie dlatego że nagle dotarliśmy do takiego punktu, tylko dlatego że już próbowaliśmy sobie poradzić sami. I matematyka jest nauką, która jest logiczna. To znaczy wiemy, że jedna osoba nie daje rady. To znaczy, że jeżeli przyjdiesz do terapeuty i na niego/na nią złożysz całe oczekiwanie za zajęcie się problemem, a ciebie w tym nie ma, to mamy faila. Nie ma szans. Musi to być zespół dwuosobowy lub więcej. Jak już są dwie osoby, zmienia się pewien kąt. Można pewne rzeczy zrobić, jakoś poszukać, spróbować to udrożnić. I tutaj rzeczywiście się zaczynają piękne rzeczy. Czyli znowu poszukiwanie pomocy w postaci wsparcia psychoterapeutycznego.

Są ośrodki, które świadczą usługi terapii uzależnień dla nastolatków. Gdyby było tak, że ktoś ma wątpliwości albo trochę się boi tam pójść, bo jednak jest nastolatkiem i musi towarzyszyć mu osoba dorosła, czyli trzeba się odstąpić w domu, 116 111. Telefon zaufania dla młodzieży. Tam można porozmawiać na temat tego, co można zrobić, żeby sobie z tym poradzić. W jaki sposób poprowadzić rozmowę z opiekunami, żeby nie była zbyt trudna. Kogo poprosić o wsparcie. Może psychologa szkolnego, a może kogoś jeszcze. W telefonie zaufania znajdziecie przyjazną osobę zachowując swoje poczucie anonimowości. Prawie każdy uczeń dzisiaj ma telefon komórkowy. Więc ma narzędzie pod ręką, z którego może skorzystać.

Podsumowując, otrzymujemy CMYK zdrowia psychicznego:

Cztery kolory: pierwszy **sen**; drugi **odżywianie**; trzeci **kontakt emocjonalny ze sobą** (czyli to co czuję, monitorowanie swojego stanu) i czwarty **relacje**. A jeżeli tego nie umiem, to relacje terapeutyczne (czyli możliwość korzystania z pomocy).

Wywiad przeprowadziły:
Oliwia Wołoszyn oraz Julia Śmietańska

Andrzej Silczuk Podcast

<https://www.youtube.com/@andrzejsilczukpodcast>



Kącik relaksu

Relaksacja Oddechowa
+ Trening Autogenny Schultza
Andrzej Silczuk Podcast 2024

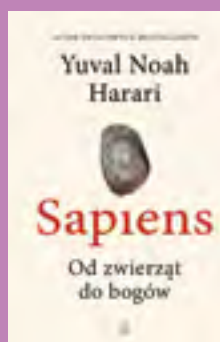
SEN

DIETA

RELACJA Z SAMYM SOBĄ

RELACJE Z INNYMI

Propozycje książkowe:



Yuval Noah Harari
„Sapiens”

Ambitna, zajmująca lektura pięknie pokazująca historię człowieka.

Arkadiusz Lorenc
„Lękowi. Osobiste historie zaburzeń”

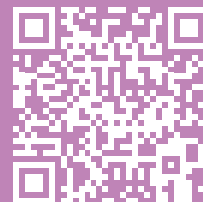
Lektura pomocna w zmaganiach z lękiem. Książka oparta na osobistych doświadczeniach autora.



Podcasty:

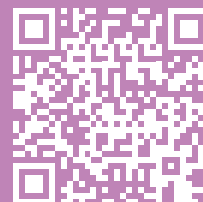
Agnieszka Dziekan

„Studnia bez dna”
na temat obsesji piękna.



Jacek Gliczyński

„W swoim tempie”
o kryzysie męskości.



HALLOWEEN

W POLIGRAFIE

31 października w naszej szkole odbyło się coroczne, szkolne Halloween. Społeczność Poligrafa zaprezentowała się w oryginalnych strojach. Wydarzenie obfitowało w moc atrakcji.

Ostatniego dnia października, na sali konferencyjnej odbył się halloweenowy kiermasz, podczas którego kilka klas, chętnych do ustawienia stoiska, częstowało i sprzedawało swoje wypieki oraz różne wyroby. Oprócz tego, były także atrakcje, takie jak robienie makijażu czy kolorowanie rysunków, które przyciągały uwagę uczniów.

Kiermasz odwiedzali również nauczyciele, którzy wyrazili swoją aprobatę wobec naszej pracy. Halloweenowy dzień w Poligrafie to nie tylko kiermasz, ale również wystawa dyń. Uczniowie z różnych klas

wykonali wspaniale ozdobione i wykrojone dynie, które można było podziwiać w trakcie trwania targów. Po całej szkole chodzili niesamowicie przebrani uczniowie. Widać było, że naprawdę się starali zaskoczyć swoim strojem. Niektórzy byli nie do poznania. Zaangażowanie uczniów świadczy o tym, że bardzo lubią święto Halloween. Cała społeczność Poligrafa dała z siebie wszystko, aby tegoroczna edycja wyszła jak najlepiej. Zdecydowanie się to udało. Ale kto wie, może za rok uda nam się jeszcze lepiej zorganizować szkolne Halloween?

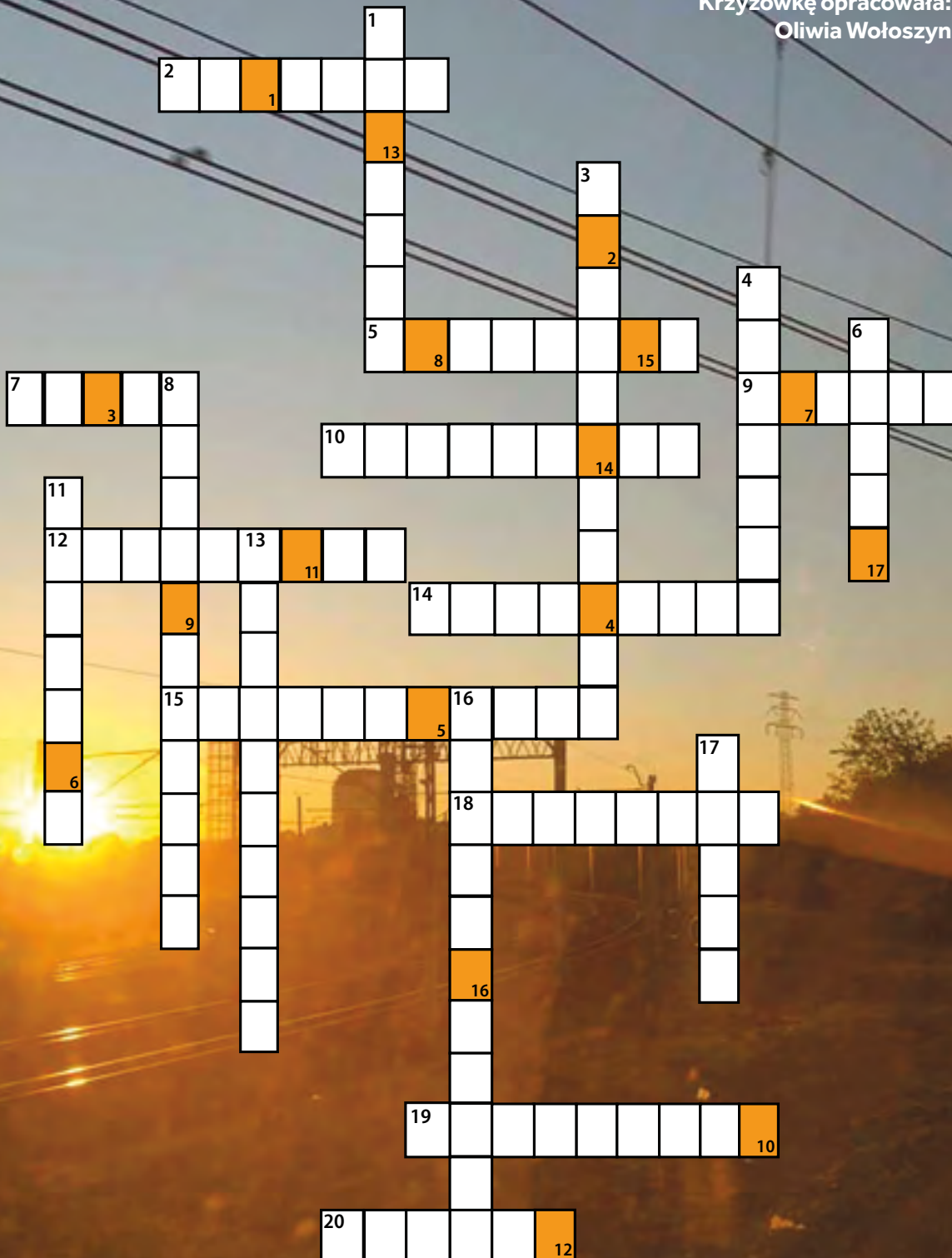
Natalia Jeszke





KRZYŻÓWKA

Krzyżówkę opracowała:
Oliwia Wołoszyn



Poziomo:

2. Wymiana zdań i myśli między dwiema lub więcej osobami.
5. Pozytywne podejście do życia, nastawienie na dostrzeżenie dobrych stron.
7. Reakcja organizmu na trudne lub wymagające sytuacje.
9. Stan odprężenia, potrzebny dla regeneracji psychicznej.
10. Technika relaksacyjna pomagająca uspokoić umysł.
12. Wewnętrzna siła do działania, pobudza nas do podejmowania wyznań.
14. Uogólniona postawa w stosunku do samego siebie, która wpływa na nastrój oraz wywiera silny wpływ na pewien zakres zachowań osobistych i społecznych.
15. Umiejętność wyrażania własnych potrzeb i uczuć w sposób stanowczy, ale szanujący innych.
18. Działania mające na celu poprawę czyjejś egzystencji.
19. Hormony szczęścia, uwalniane podczas aktywności fizycznej.
- 20.... jest w stanie obniżyć poziom nasilenia stresu.

Pionowo:

1. Energia widzialna, umożliwiająca widzenie i wpływająca na nastrój oraz zdrowie.
3. Umiejętność dostrzegania i doceniania pozytywnych aspektów życia.
4. Proces pomocy psychologicznej, wspierający osoby z trudnościami emocjonalnymi.
6. Zainteresowania, które pomagają w przełamaniu stresu i złego nastroju.
8. Poczucie zadowolenia, które pomaga budować pozytywny nastrój.
11. Wczuwanie się w rolę rozmówcy, zdolność do współodczuwania emocji innych ludzi.
13. Zgoda na to, co jest, bez zbędnego osądzania.
16. Dostarczenie organizmowi odpowiedniej ilości wody do prawidłowego funkcjonowania.
17. Sposób odżywiania dostosowany do potrzeb organizmu.

HASŁO:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

