

kierunki

MIEŚCZNIK NARODOWY NR 4

.info.pl



WWW.KIERUNKI.INFO.PL



Słowo od Redakcji:

Drodzy Czytelnicy! Przed Wami czwarty już numer naszego miesięcznika, który możecie czytać w zupełnie nowej formie. Wiemy od Was, że zmiana przypadła Wam do gustu, co niezmiernie nas cieszy. W obecnym numerze ponownie nie zabrakło tematów społecznych, kulturalnych, ale również tych z branż technologicznej, wojskowej czy medycznej. Na naszych łamach pojawili się także nowi publicyści. Dzięki temu możemy stale poszerzać tematykę naszych działań.

Życzymy Wam miłej lektury.

Jeśli macie ochotę, aby Wasz tekst znalazł się na naszych łamach, zapraszamy do kontaktu redakcja@kierunki.info.pl

Redaktor Naczelny:

Adrianna Gąsiorek

Adam Seweryn

SPIS TREŚCI:

- Adrianna Gąsiorek - „Body positive” – czy to dobry kierunek?
- Adrianna Gąsiorek - Tragedia Górnego Śląska
- Adam Seweryn - O potrzebie militaryzacji
- Kamil Królik Antończak - Deepfake – gdy zabawa staje się zagrożeniem
- Adam Busse - Jaka przyszłość książki nas czeka?
- Grzegorz Ćwik - Nacjonalizm po stronie słabszych
- Damian Gumulski - Pomiedzy euforią a depresją, czyli czym jest Choroba Dwubiegunowa
- Kamil Ignaczak - Matrix
- Małgorzata Jarosz - W trosce o młodego Polaka, czyli o bolączkach polskiego szkolnictwa
- Doktor Lisiu - Przeziębienie, odporność, suplementacja, cannabis?
- Marcin Murzyn - Właściwy problem dyskryminacji we współczesnym świecie

Adrianna Gąsiorek: „Body positive” – czy to dobry kierunek?

Hasło *body positive* dość sprawnie weszło do języka polskiego, ale przede wszystkim do naszych umysłów. Praktycznie każda firma ma w swoim zanadrzu wykorzystywanie trendów marketingowych związanych z ciałopozytywnością, a ogromne rzesze, przede wszystkim kobiet, zaczęły inaczej podchodzić do własnych kompleksów. W tym tekście skupię się na takich kwestiach, jak samo powstanie wspomnianego ruchu, jego założeń teoretycznych, ale przede wszystkim – co praktycznego wyniknęło z owej zmiany.

Początki ruchu ciałopozytywności

Ruch *body positive* powstał w 1996r. z inicjatywy cierpiącej na zaburzenia odżywiania, pisarki i producentki Connie Sobczak oraz psychoterapeutki Elizabeth Scott. Obie połączyły siły i stworzyły ruch, w którym najważniejsza jest akceptacja samego siebie. Założyły stronę internetową *The Body Positive*. Ich celem było stworzenie przestrzeni, w której każdy może czuć się bezpiecznie. Chciały pomóc tym, którzy czuli się wykluczani ze względu na swoje ciało. Oczywiście moda na większą skalę pojawiła się zdecydowanie później, a to za sprawą uzależniającego korzystania z social mediów, szczególnie Instagrama.

Czym jest body positive?

Wspomniany ruch społeczny został stworzony właśnie z myślą o osobach, które źle czują się ze swoim ciałem. W wielu przypadkach jest to powód wykluczenia społecznego. Ciałopozytywność pomaga pogodzić się ze swoimi kompleksami i pokochać siebie takiego, jakim się jest. Ruch ten zachęca przede wszystkim młode kobiety do zrozumienia samych siebie. Ogranicza ślepe podążanie za wyznaczonymi trendami i przyjętymi kanonami urody. Pojęcie „dbania o siebie” ma polegać na opiece i trosce o siebie, swoje zdrowie, a nie na przymusie i wyrzeczeniach na drodze do wymarzonego ciała. Należy podkreślić, że jest to przede wszystkim próba akceptacji własnego ciała – z jego zaletami i wadami. A także ograniczeniami i możliwościami.

Body positive a social media

Body positive stał się popularnym tematem w mediach społecznościowych, w szczególności na Instagramie. Użytkownicy portali społecznościowych nie zdają sobie sprawy, że większość zdjęć, widzianych w social mediach ma niewiele wspólnego z rzeczywistością. Piękne zdjęcia zazwyczaj są wcześniej odpowiednio przygotowane. Dobre zostaje odpowiednie światło, poza, filtr, a nawet retusz. Powstaje mnóstwo filmików, które wręcz pokazują, jak stworzyć odpowiednie zdjęcie czy filmik, aby wyglądać lepiej. Większość kobiet nie umieści swojego zdjęcia bez wcześniej przygotowanego makijażu online. Promowanie ściśle przestrzeganego, a nawet niemożliwego do osiągnięcia wizerunku, powoduje u wielu osób negatywne skutki. Może prowadzić do depresji, zaburzeń odżywiania oraz pogarszającej się samooceny.

W ostatnich latach zjawisko *body positive* stało się bardzo popularne. Kobiety wstawiają realne zdjęcia, chcąc bez przeróbek pokazać prawdziwe ciała. Nie wstydzą się rozstępów, blizn, trądziku czy innych mankamentów urody.

Poparcie celebrytów

Ruch ten jest coraz bardziej znany, ponieważ promuje wielu celebrytów. Wśród nich znajdziemy: Zofię Zborowską, Anetę Kręgliką, Katarzynę Nosowską, Patrycję Kazadi i Ewę Farnę. Szczególnie osoby sławne są narażone na niepocholebne komentarze dotyczące ich wyglądu. Przykładem dość konkretnym może być sama Ewa Farna, która stała się obiektem drwin (o ironio dla wszystkich „europejsko-polskich gwiazdek”) przede wszystkim czeskich użytkowników sieci. Wspomniane kobiety starają się walczyć z hejtem i uświadamiają, że warto nabrać szacunku do samego siebie. Taka postawa budzi pozytywne odczucia. Pokazuje w mediach społecznościowych, że nikt nie jest idealny, zachęcając do takiego nastawienia swoich obserwatorów. W Polsce ciałopozytywność przybiera na sile ze względu na wyimaginowany przez media wizerunek idealnego ciała. Jest to odpowiedź kobiet na bombardowane portale społecznościowe pięknymi zdjęciami, które z naturą nie mają nic wspólnego.

Dwutorowość, czyli *body positive* i *body shaming*

W zasadzie oba te zjawiska łączą się ze sobą i wpływają na siebie.

Body shaming to zawstydzienie kogoś, używając niewybrednych i złośliwych komentarz na temat wyglądu. To także oczekiwanie, że każdy powinien posiadać i dążyć do idealnej sylwetki. Zjawisko to powoduje kompleksy, ponizenie, szczególnie dotyka poczucia pewności siebie. Najbardziej rozprzestrzenia się w internecie, gdzie teoretycznie wydaje nam się, że można pozostać anonimowym. Osoby, które bezpośrednio dotyka krytyka w komentarzach w mediach społecznościowych, często nie potrafią sobie z nią poradzić. *Body positive* ma być właśnie odpowiedzią na tego typu negatywne zjawisko.

W teorii pięknie, a w praktyce?

W momencie, kiedy ruch ciałopozytywności zyskał na popularności, pojawili się również jego przeciwnicy. Wielu ekspertów i dietetyków wypowiada się na temat zagrożeń wynikających z takiego nastawienia. Do najważniejszych zagrożeń należy promowanie otyłości, a tym samym niezdrowego wyglądu. Niedoskonałe ciało jest jak najbardziej w porządku. Nadmierna tkanka tłuszczowa, która prowadzi do wielu chorób już nie. Kolejnym problemem jest kult niedoskonałych ciał. Idea *body positive* powinna być dla każdego. Nie dotyczy ona wyłącznie osób, które nie wpisują się w aktualny kanon piękna. Sportowiec czy szczupła osoba również mogą mieć kompleksy, zmagać się z zaburzeniami odżywiania, przez co występują u nich problemy z akceptacją własnego wyglądu.

Co więcej, kilka dość znanych osób w sieci, wyraziło zdanie (w dość kulturalny sposób), że sama idea wydaje się dobra, ale zmierza w złym kierunku. Zasugerowali oni, że teraz, aby być popularnym, trzeba na siłę promować „brzydotę”. Fala

hejtu od tych wszystkich ciałopozytywnych już taka pozytywna nie była. Dostało się wszystkim – kobietom, które lubią o sobie zadbać zarówno w kwestii ubioru czy makijażu, sportowcom, którzy mają czelność pokazywać swoje osiągnięcia w tej dziedzinie i nie kreować mody „na oponkę brzuszna”. Jak we wszystkim znowu znaleźliśmy się w skrajnościach. Osoby, które dodadzą od czasu do czasu zdjęcia w social mediach, na których uprawiają sport, są ładnie ubrane itd., stają się teraz obiektem drwin i złośliwych komentarzy: „Zawsze tak wyglądasz?”, „Nigdy nie chodzisz w dresie, tylko w sukienkach?”, „Do spania też się malujesz?” itd. Odpowiedź powinna być prosta – dodajemy to, co chcemy pokazać i niekoniecznie każdy ma ochotę pokazywać blizny i rozstępy, i też nie każdy ma ochotę to oglądać. Proste.

Podsumowanie

Osobiście uważam, że body positive ma swoje dobre oblicze. Szczególnie kiedy widzę dziewczyny poparzone, chore, które z uśmiechem na twarzy pozują do reklamy jakiegoś produktu. Myślę sobie, że to ważne, żeby pokazywać, że różnie to w życiu bywa i nie mamy wpływu na to, co może nas spotkać. To na pewno ważna lekcja dla innych, którzy zmagają się z podobną przypadłością w swoich czterech ścianach i zapadają się mroki własnych myśli. Widzę pozytywy, kiedy śledzę profil aktorki, która ma założoną stomię i pokazuje, jak funkcjonować przy takiej chorobie. Jak wychowuje dziecko, jak radzi sobie na co dzień, ale również, jak promuje swoją markę bielizny przeznaczoną dla kobiet ze stomią. Przed tym ruchem byłoby o to naprawdę ciężko. Popieram kobiety, które chcą pokazać, że zrobienie zdjęcia bez makijażu nie jest czymś strasznym. Jest to naprawdę ważne dla młodych dziewczyn, które stały się ofiarami pewnych trendów, które teraz na siłę chcą iść w odmienną stronę.

Nie mogę jednak zgodzić się z tym, że teraz każdy, kto nie będzie pokazywał swoich mankamentów, będzie linczowany. Nie zgadzam się również z tym, żeby wmawiać ludziom, że nie muszą nic robić, bo i tak jest świetnie. Nie jest, jeśli doprowadzamy się do takiego stanu zdrowia, że nie jesteśmy w stanie za wiele zrobić – no może poza krytykowaniem ludzi wysportowanych. Nie tędy droga. Oczywiście, że nigdy nikogo nie obrażam ze względu na wygląd i to nie powinno mieć miejsca, ale body positiv powinien kreować inną wizję. Na przykład „Nie jesteś gorszy, nie musisz być idealny, ale dbaj o siebie, nie zostawiaj problemów, które możesz zmienić”. O to najbardziej powinno chodzić. Pewnych chorób i wad nie możemy zmienić, ale te, na które mamy wpływ, przynajmniej powinniśmy próbować, a nie zasłaniać się ciałopozytywnością. Szacunek i umiar to idealne rozwiązania w relacji z drugim człowiekiem oraz ze samym sobą. Myślę, że ten ruch społeczny wprowadza tam, gdzie trzeba wartościowe zmiany, ale innym daje pole manewru do lenistwa i zgubnych tłumaczeń. Złoty środek i w tym wypadku jest kluczowy.

Bibliografia:

1. thebodypositive.org/about/lickt-us [dostęp z dnia 10.03.23 r.]
2. Cwynar-Horta J., *The Commodification of the Body Positive Movement on Instagram*, Stream: Culture/Politics/Technology, nr 8, s. 36-56, 2016.

3. Schluter C., Kraag G., Schmidt J., *Body Shaming: an Exploratory Study on its Definition and Classification*, International Journal of Bullying Prevention, 2021.
4. Lazuka R.F., Wick M.R., Keel P.K., Harriger J.K., *Are We There Yet? Progress in Depicting Diverse Images of Beauty in Instagram's Body Positivity Movement*, Body image, nr 34, s. 85-93, 2020.
5. <https://repository.upenn.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=4355&context=edissertations> [dostęp z dnia 10.03.23 r.]

Adrianna Gašiorek: Tragedia Górnego Śląska

O tym, jak sowieci “wyzwalali” naszą Ojczyznę wiemy z historii doskonale. Nadal w wielu miejscach odbywają się szemrane uroczystości związane z uczczeniem owego “wyzwolenia”. Niejednokrotnie wraz z koleżeństwem z organizacji miałam okazję blokować takie wydarzenia. W niniejszym tekście skupię się jednak na konkretnym regionie, który mocno ucierpiał z rąk sowietów – na Górnym Śląsku.

Na wstępie muszę jednak zaznaczyć, że nie jestem Ślązaczką i mój subiektywny opis jest perspektywą osoby z zewnątrz. Tłumaczę to, ponieważ jest to istotna informacja w tym

kontekście i w naszych lokalnych “smaczkach”. Moje rodzinne miasto Bielsko-Biała niegdyś miasto wojewódzkie, zostało w późniejszym czasie, za sprawą plebiscytu, dołączone do województwa śląskiego. Wyniki głosowania nie były jednak jednogłośnie, dlatego wielu bielszczan bardziej czuło przywiązanie do rejonów małopolskich. Sama byłam wychowywana, jak wielu mieszkańców miasta, w eufemistycznie ujmując niechęci do “hanysów”. Takie stereotypowe podejście przekazywane jest z pokolenia na pokolenie. Wstępując do Brygady Górnośląskiej również pojawiały się spięcia między poszczególnymi oddziałami – Bielsko-Biała, Sosnowiec, Katowice. Oj działo się.

W dniu, w którym zostałam Koordynatorem tej Brygady, uświadomiłam sobie, że z takim podejściem nic nie zwojuję. Na szczęście poznałam w swojej działalności “hanysów”, którzy szybko stali się moimi przyjaciółmi, a wspólna chęć działania na rzecz Polski, jeszcze bardziej nas do siebie zbliżyła.

Specjalnie piszę ten przydługawy wstęp, żebyście jasno wiedzieli, z jakiej perspektywy ujęty będzie ten tekst. Osoby, która jest blisko, a jednocześnie zupełnie z boku. Jednak dzięki działalności narodowej i poszerzaniu wiedzy w tym temacie, szybko zrozumiałam, jak wielu Ślązaków okazało się polskimi patriotami, i jak wielu z nich musiało za to zapłacić najwyższą cenę.

Tragedia Górnośląska

Wydarzenia określane jako Tragedia Górnośląska rozpoczęły się wraz z wkroczeniem Armii Czerwonej pod koniec stycznia 1945 r. Była to fala sowieckich i komunistycznych represji w latach 1945-48, które pochłonęły tysiące ofiar. Katalog represji był zresztą bardzo rozległy: od grabieży, masowych gwałtów i mordów, poprzez wywózki w głąb Związku Sowieckiego – po realizowane, bez żadnych sankcji prawnych, zamykanie ludności cywilnej w obozach.

Przez lata nie wolno było o tym mówić i pisać. Dopiero po roku 1990 zaczęto rejestrować wspomnienia żyjących, gromadzić dokumenty, pisać o tym tragicznym dla ludności Górnego Śląska okresie i upamiętniać ofiary.

Pierwsze ataki

W podbytomskich Miechowicach, stanowiących dziś jedną z dzielnic Bytomia, w dniach 25-27 stycznia 1945 roku wojska sowieckie wymordowały ponad 300 osób. Rozpoczęta 12 stycznia 1945 roku pod Sandomierzem ofensywa zwana Operacją sandomiersko-śląską, w ciągu sześciu dni przełamała front niemiecki na długości 250 km, a już 24 stycznia wojska sowieckie uderzając od zachodu, zdobyły Gliwice i ruszyły w kierunku Zabrze i Bytomia.

W tym samym czasie Sowieci zajęli też Górniki i Stolarzowice (miejscowości znajdujące się dziś w granicach Bytomia). 25 stycznia czołgi sowieckie, jadące od strony Rokitnicy, wraz z piechotą zajęły zachodnie obrzeża Miechowic. Tego dnia Rosjanie wymordowali w Miechowicach ponad 20 osób cywilnych i 4 polskich

robotników przymusowych z okolic Wielunia. Wyciągano chowających się w piwnicach mężczyzn, starców czy chłopców i rozstrzeliwano ich, najczęściej na podwórkach.

Miechowice jeszcze przez dwa dni przechodziły z rąk do rąk, by ostatecznie 27 stycznia stać się łupem Sowietów. Zaczęły się dalsze masowe rozstrzeliwania, rabunki i podpalenia, które miały być – według krążących po wojnie pogłosek – odwetem za zabicie przez członka Hitlerjugend radzieckiego majora. Do dziś nie jest znana dokładna liczba zamordowanych, szacuje się ją na 380 osób, choć źródła niemieckie mówią nawet o 700.

Jedną z ofiar sowieckiego terroru był ksiądz parafii Bożego Ciała, Jan Frenzel, którego czerwonoarmiści zabrali w trakcie udzielania przez niego ostatnich sakramentów, śmiertelnie ranionemu przez Sowietów, Herbertowi Drzysdze. Ksiądz poddawany był torturom, a następnego dnia zabito go strzałem w oko. Czerwonoarmiści zabijali bez powodu i bez tłumaczeń. Główną przyczyną takiego barbarzyńskiego traktowania ludności cywilnej był fakt przekroczenia przedwojennej granicy polsko-niemieckiej i wkroczenia na niemiecki teren.

W Gliwicach, w ciągu tygodnia po „wyzwoleniu”, Armia Czerwona rozstrzelała ponad 800 mieszkańców, a okrucieństwo wobec ludności cywilnej Górnego Śląska nie ograniczyło się tylko do niemieckiej części, ale także do tej części, która do 1939 r. należała do Polski (m.in. Halemby i Przyszowic).

W Halembie, 28 stycznia Sowieci rozstrzelali 35 mieszkańców Halemby i Starej Kuźnicy oraz 8 jeńców włoskich, którzy chronili się w domach mieszkańców. Wśród rozstrzelanych mieszkańców był powstaniec śląski, czy robotnicy z innych regionów Polski. Podobnie tragiczne wydarzenia miały miejsce 27 stycznia w Przyszowicach (również po polskiej stronie przedwojennego Górnego Śląska), gdzie czerwonoarmiści wymordowali 69 osób od 10 do 78 lat, w tym powstańców śląskich i więźniów KL Auschwitz, którzy uciekli z „marszu śmierci”.

Zaledwie tydzień po „wyzwoleniu” nastąpił drugi etap górnośląskiego terroru. Decyzją Państwowego Komitetu Obrony ZSRR z 3 lutego 1945 roku na całym obszarze Górnego i Dolnego Śląska nakazywało się internować zdolnych do noszenia broni mężczyzn w wieku 17-50 lat. Operacja ruszyła 12 lutego. Na ulicach rozwieszono obwieszczenia o nakazie stawienia się mężczyzn w punktach zbornych z zapasem żywności i ubrań na 14 dni. Oficjalnym powodem były publiczne prace porządkowe czy uruchamianie zakładów pracy. Mężczyźni, stawiający się w miejscach zbiórki, byli od tego momentu internowani i przygotowani do zsyłki w głąb Związku Sowieckiego. NKWD posuwała się wprost do zatrzymywania całych załóg zakładów pracy, kończących zmianę (np. 28 marca 1945 roku w Bytomiu całą zmianę górników z kopalni „Bobrek” po wyjeździe na powierzchnię zatrzymano i wtłoczoną do bydłowych wagonów – „krowioków” – wysłano w głąb ZSRR).

We wspomnieniach Edwarda Wieczorka czytamy:

” W przypadku mojego dziadka Józefa Kuczery, mieszkającego wówczas w Karbie (dziś dzielnica Bytomia), z punktu zbornego na Kopalni Węgla Kamiennego „Karsten-Zentrum” (dziś „Bobrek-Centrum”) pieszo pognano ludzi do obozu przejściowego w Łabędach, skąd zostali „krowiakami” wywiezieni na wschód. Mój dziadek trafił do Krzywego Rogu, ale deportowani Górnoślązacy zapełnili łagry rozlokowane na obszarze całego Związku Sowieckiego. Najwięcej zesłano ich do obozów pracy na Ukrainie (obwody dniepropietrowski, kirowogradzki, odeski, staliński, czyli doniecki i woroszyłowgradzki), Syberii (obwody irkucki, kemerowski i nowosybirski) oraz w Kazachstanie (obwody aktiubiński i karagandzki). Niektórzy trafili do Turkmenii, Gruzji i Białorusi oraz za koło podbiegunowe i na Kamczatkę.”

Jak wyglądał taki transport, wspomina Albert D. z Rudy Śląskiej: „Podróżowaliśmy 29 dni, w dzień jechaliśmy, a w nocy staliśmy na bocznicach. Ludzie umierali masowo z zimna i głodu. Pociąg w końcu zatrzymał się w Czelabińsku, gdzie wyładowali stosy trupów, a następnie jechaliśmy do miejscowości Drzasgasan w Karagandzie. Był to obóz zagłady, pracowaliśmy tam przy zakładaniu szyn kolejowych. Przyjechało nas z powrotem dnia 26 września 1947 roku zaledwie 25 osób.” Nie inaczej było w przypadku mojego dziadka Józefa Kuczery: po 16 dniach podróży, w czasie

których z wagonów usuwano trupy, transport dotarł do Krzywego Rogu.

Na miejscu w ZSRR deportowani sami musieli sobie zbudować baraki lub ziemianki, ogrodzenie, wieże strażnicze i inną infrastrukturę obozową: prycze, sanitariaty itp. Nieodłącznym towarzyszem życia obozowego była wycieńczająca praca, głód, choroby i sadyzm (np. w miejscowości Trudowskaja grupę 50 internowanych, pod nadzorem pijanych żołnierzy, zatrudniono poza terenem obozu do kopania mogiły dla zmarłych współwięźniów. Gdy kończono pracę, strażnicy niespodziewanie zaczęli strzelać. Z całej grupy, dzięki interwencji oficera, który zaalarmowany odgłosem wystrzałów zjawił się na miejscu zdarzenia, ocalały zaledwie trzy osoby). Brakowało ubrań i obuwia. Szacuje się, że dopiero od połowy 1946 roku obozy internowanych zaczęły przypominać „normalne”, znane ze wspomnień i opisów (choćby Solżenicyna) sowieckie łagry.

Mieszkańców Górnego Śląska potraktowano jednakowo, bez względu na narodowość czy przekonania polityczne. Na wschód do łagrów pojechali przedwojenni komuniści, polscy i niemieccy Ślązacy, zadeklarowani hitlerowcy czy powstańcy śląscy. Wywózki trwały do połowy kwietnia 1945 roku. Po tym terminie wykorzystywano internowanych na miejscu, na Śląsku, głównie do demontażu niemieckich zakładów przemysłowych.

Demografia

Deportacje miały tragiczne skutki demograficzne dla regionu. Szacuje się, że w 1945 roku w Gliwicach mężczyźni w wieku 17-50 lat stanowili zaledwie 17 proc. mieszkańców. Społeczeństwo Górnego Śląska było społeczeństwem kobiet, dzieci i starców. Nic więc dziwnego, że w połowie kwietnia internowaniem objęto także kobiety w wieku 17-50 lat. Pracowały one głównie przy odgruzowywaniu, pracach budowlanych, demontażu dużych i nowoczesnych zakładów przemysłowych. Brak informacji o losach wywiezionych czy rozbieżne wieści przekazywane przez zwolnionych wcześniej łagierników powodowały dużą niepewność bliskich, trwającą czasem kilka lat.

Starania o powrót mężczyzn rozpoczęto już w marcu 1945 roku od sporządzania spisu wywiezionych, początkowo tylko osób narodowości polskiej, później – po procesie weryfikacji mieszkańców Górnego Śląska – wszystkich wywiezionych.

Szacuje się, że Sowieci wywieźli z Górnego Śląska od 30 do 45 tys. osób, z tego 95 proc. mężczyzn. Do końca 1949 roku wróciło na Górny Śląsk ok. 5,5 tys. osób, choć często nie prosto do domu. Większość internowanych władze sowieckie jako Niemców przekazały do obozu Ministerstwa Spraw Wewnętrznych ZSRR w Gronefelde koło Frankfurtu nad Odrą i dopiero stamtąd wracali w rodzinne strony. Niektórzy już po powrocie zmarli z wycieńczenia, jak np. Alojzy Pajonk z Wirka.

Równocześnie z internowaniem mężczyzn w wieku 18-50 lat, rozpoczęło się zapełnianie byłych hitlerowskich obozów pracy – filii KL Auschwitz – jeńcami wojennymi, cywilną ludnością niemiecką, ale często również ludnością polskojęzyczną, z polskiej strony przedwojennego Górnego Śląska. Ci ostatni trafiali do obozów najczęściej jako „wrogowie ludu”, czy to w efekcie śledztwa, widzimisię funkcjonariuszy UB i MO czy też zwykłego, sąsiedzkiego, bezinteresownego donosu (tym sposobem np. można było zyskać nowe większe mieszkanie po zadenuncjowanym sąsiedzie).

“Ponownie zapełniły się baraki w Oświęcimiu, Mysłowicach, Świętochłowicach-Zgodzie czy Łambinowicach. Informacje o tym dotarły nawet do brytyjskiego Foreign Office: „Obozy koncentracyjne nie zostały zlikwidowane, lecz przejęte przez nowych właścicieli [...]”.”

Choć na Górnym Śląsku w połowie 1945 r. funkcjonowały 23 obozy – głównie karne i obozy pracy – ponurą sławą okryły się placówki w Jaworznie, Łambinowicach, Mysłowicach i Świętochłowicach-Zgodzie. Oficjalnie mówiono, że obozy przeznaczone były dla „zbrodniarzy faszystowsko-hitlerowskich”.

“Wszystkie obozy wyglądały podobnie: składały się z kilku-, kilkunastu drewnianych baraków dla więźniów, otoczonych drutem kolczastym pod napięciem; baraków dla załóg obozów, ambulatoriów, umywalni, latryn i karcerów. W świętochłowickiej Zgodzie rolę tego ostatniego pełnił betonowy bunkier głęboko osadzony w ziemi i zalany wodą. W niektórych obozach (np. w Toszku) więźniowie musieli spać na gołej ziemi, jednak najczęściej na wyposażeniu baraków były trzypiętrowe drewniane prycze bez sienników i koców. Więźniowie nie posiadali sztućców i naczyń, często jedzono wprost z pustych puszek po konserwach. Plagą wszystkich obozów były wszy, pluskwy i szczury oraz groźne choroby: czerwonka i tyfus. Załogi znęcały się nad aresztowanymi. Bicie, marszobiegi, „stójki” były na porządku dziennym. Do tego dochodziła wyniszczająca praca w kopalniach i hutach. Nic też dziwnego, że śmiertelność w tych placówkach była bardzo duża. Ponieważ brakuje dokumentacji obozowej, szacuje się, że liczba śmiertelnych ofiar sięgała 20 proc. stanu. Przykładowo: przez „Zgodę” przeszło ok. 10 tys. osób, zaś liczba zmarłych waha się od 1855 (dotychczasowe ustalenia Instytutu Pamięci Narodowej) do 2000 osób. Sadystycznym załogom, a zwłaszcza kierownictwu obozów, włos z głowy nie spadł. Oskarżony o ludobójstwo przez Główną Komisję Badania Zbrodni Przeciwko Narodowi Polskiemu w Warszawie Oddział w Katowicach komendant obozu w Świętochłowicach Salomon Morel na emeryturę odszedł w stopniu pułkownika, odznaczony Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski i Złotym Krzyżem Zasługi. Kiedy w lipcu 1992 r. komisja

rozpoczęła śledztwo w jego sprawie, wyemigrował do Izraela, który odmówił jego ekstradycji. Śledztwo umorzono z powodu śmierci Morela w 2007 r.”

We wrześniu 1945 r. rozkazem Ministra Bezpieczeństwa Publicznego Stanisława Radkiewicza zaczęto stopniowo likwidację obozów. Więźniów bez sankcji zwolniono, część podziemia patriotycznego objęła amnestia, pozostałych ewakuowano do innych placówek – głównie do Centralnego Obozu Pracy w Jaworznie. Przed zwolnieniem więźniowie musieli podpisywać zobowiązanie o zachowaniu pobytu w obozie w tajemnicy i to także jest jedna z przyczyn milczenia na temat tego epizodu Tragedii Górnośląskiej.

Powojenna Polska – państwo robotniczo-chłopskie, kierowane przez partię robotniczą – nie potrafiła w 1945 roku ochronić swych obywateli, głównie robotników, przed wywózką do Związku Sowieckiego. A jak ta stała się faktem, nie potrafiła ludności na powrót ściągnąć. Nic więc dziwnego, że dla Polski Ludowej temat deportacji był niewygodny, objęty zadekretowaną amnezją.

Oficjalna prasa, publikacje i historiografia milczały. Tragedia stycznia 1945 roku i deportacji została skazana na zapomnienie. Przełom nastąpił dopiero po upadku systemu komunistycznego w 1989 roku. Zrazu nieśmiało, potem coraz dobitniej zaczęto domagać się prawdy o 1945 roku. W branżowej gazecie „Górnik” opublikowano w odcinkach listę deportowanych, powstałą w 1945r.

“Lokalne władze samorządowe zaczęły uroczystości upamiętniające. Do pracy przystąpili historycy i publicyści. W 1991 roku Okręgowa Komisja Badania Zbrodni przeciwko Narodowi Polskiemu rozpoczęła śledztwo w sprawie tragedii górnośląskiej. W 1993 roku ukazała się praca „Ofiary stalinizmu na ziemi bytomskiej” pod redakcją prof. Jana Drabiny, a w 2003 roku w Muzeum Górnośląskim w Bytomiu otwarto dużą wystawę, przygotowaną przez katowicki oddział Instytutu Pamięci Narodowej. Wreszcie w 2014 roku ruszyły prace nad przekształceniem nieużytkowanego przez PKP radzionkowskiego dworca kolejowego w Centrum Dokumentacji Deportacji Górnoślązaków do ZSRR w 1945 roku.”

W zasadzie każdy rejon naszego kraju ma własną historię. Niestety to, co bywa wspólne dla wszystkich to niesamowita skala okrucieństwa i terroru, z jakimi mieli do czynienia nasi rodacy i to zarówno ze strony hitlerowskich Niemiec, jak i czerwonej Rosji. Nie inaczej było również na terenach Górnego Śląska, który szczególnie za swój cel obrał Związek Radziecki. Naszym obowiązkiem jest o tym przypominać na różne sposoby. Przede wszystkim, dlatego, że przez wiele lat było o tym cicho. Bohaterowie naszych małych ojczyzn zasługują na to, aby pamiętać o wydarzeniach, w których brali udział. Musimy więcej uwagi poświęcać również lokalnym historiom i rozpowszechniać je dalej.

Bibliografia:

Gruschka Gerhard(1998): Zgoda – miejsce grozy, Gliwice

Koj Ewa (2012): Masakra w Miechowicach: Rekonstrukcja zbrodni, w: Czasypismo, nr 1/2012, Katowice

Nowak Edmund(1991): Cień Łambinowic, Opole

Sack John (1995): Oko za oko, Gliwice

Woźniczka Zygmunt (1996): Z Górnego Śląska do sowieckich łagrów, Katowice

Adam Seweryn: O potrzebie militaryzacji

Drastyczny koniec „Końca historii”

Wydarzenia ostatnich kilkunastu miesięcy spowodowały całkowitą zmianę sytuacji dotyczącej bezpieczeństwa i stosunków międzynarodowych. Wbrew powielanym przez około 30 lat tezom o końcu historii i o niemożliwości wojny w Europie, zawitała ona do naszej części świata.

Jesteśmy obecnie świadkami gwałtownej zmiany doktryny obronnej w różnych europejskich państwach. W przypadku Polski największym przejawem takiej zmiany jest plan rządu Morawieckiego dotyczący rozbudowy armii i zakupu nowych

typów broni. Warto zwrócić uwagę na to, że przez cały okres III RP aż do tej pory Wojsko Polskie nie było reformowane pod kątem prowadzenia wojny obronnej na naszym terytorium. Gdy upadł PRL, a w wyniku konsensusu postkomunistycznych elit i demoliberalnej opozycji, powstała III RP, wówczas nasze wojsko było stosunkowo liczne, jednak zapóźnione technologicznie w stosunku do krajów zachodnich. W latach komunizmu Wojsko Polskie stanowiło potencjalne siły wsparcia dla sowieckiego „sojusznika”, dlatego w pełni opierało się na tamtejszych wzorcach, a prawie wszystko, co stanowiło dziedzictwo wojska z czasów II RP, uległo zniszczeniu i stanowiło temat zakazany. Niestety w czasach, gdy sowiecki kolos na glinianych nogach upadł, elity rządzące Polską nie zdecydowały się na tworzenie polityki obronnej opartej o paradygmat polskiego interesu narodowego. Można powiedzieć, że we wczesnych latach 90-tych wojsko znalazło się na bezdrożu. Kolejny rządy dokonywały cięcia wydatków na obronę narodową, jednocześnie nie dokonując w dostatecznym stopniu dekomunizacji polskiej kultury wojskowej. Gdy Polska weszła do NATO, wówczas z kolei kierunkiem modernizacji Wojska Polskiego stało się stworzenie czegoś w rodzaju sił

ekspedycyjnych mających posiłkować wojska amerykańskie w niezwiązanych z naszym interesem wojnach, głównie na Bałkanach i na Bliskim Wschodzie. Przez długie lata nie dyskutowano na poważnie o zagrożeniu wojennym ze strony Federacji Rosyjskiej i kierunkach strategicznych przeciwdziałania tej sytuacji. W czasach, gdy Rosja była pogrążona w głębokim kryzysie po rozpadzie ZSRR, a pomimo krwawych walk nie udawało się jej podporządkować Czeczenii, przeciętnemu Polakowi mogło wydawać się, że wschodni niedźwiedź już nie wyjdzie na zer. Jednak dla uważnych obserwatorów międzynarodowej polityki i znawców zagadnień z zakresu bezpieczeństwa, niepokojącym powinien być cały czas rządów Władimira Putina. To właśnie przez te wszystkie lata Rosja odbudowywała siłę militarną, wpływy polityczne i co za tym idzie-imperialne ambicje. Inwazja Rosji na Ukrainę była, jak zimny prysznic dla europejskich decydentów odpowiedzialnych za bezpieczeństwo. O ile w sensie largo, plan rozbudowy Wojska Polskiego należy uznać za jeden z niewielu kroków w dobrą stronę w wydaniu aktualnego rządu, to jednak należy zauważyć, że to krok podjęty późno, oby nie za późno. Strategia bezpieczeństwa narodowego i plany rozwoju armii

nie mogą być decyzjami ad hoc, dokonywanymi pod wpływem jakiegoś istotnego impulsu. W najpotężniejszych państwach, aspirujących do statusu imperium, strategia geopolityki i bezpieczeństwa jest planowana na kilkadziesiąt lat.

Modernizacja techniczna

Aby Wojsko Polskie mogło stanowić realny gwarant bezpieczeństwa Polski, nie może oszczędzać na jakości i nowoczesności sprzętu wojskowego. Mając takie, a nie inne położenie geopolityczne, polskie rządy winne od dawna przeznaczać na obronę narodową większy odsetek PKP, niż miało to miejsce. W obecnym planie rozbudowy armii dość ciekawą kwestią jest zakup niektórych rodzajów broni od Korei Południowej. Są to: czołgi K2, samobieżne armato haubice K9, wieloprowadnicowe wyrzutnie raketowe K239 Chunmoo, oraz samoloty szkolno-bojowe FA-50. Abstrahując od technicznej oceny tych modeli zakupionego sprzętu, należy pozytywnie ocenić kierunek zakupu. W sytuacji, gdyby Wojsko Polskie rozwijało się wyłącznie w oparciu o sprzęt zakupiony od USA, wówczas nasza zależność od tego kraju stawałaby się jeszcze większa, a w hipotetycznym wypadku, gdyby amerykańska administracja zdecydowała się na kolejny

„reset” w stosunkach z Rosją, wówczas groziłoby to celowym utrudnianiem dostaw części zamiennych, czy innych usług techniczno-logistycznych koniecznych do utrzymania sprawności sprzętu bojowego. Z tego samego powodu należy pozytywnie ocenić wcześniejszą decyzję o zakupie tureckich dronów bojowych Bayraktar TB2. Polska, myśląc o zachowaniu, chociaż elementarnej suwerenności w dziedzinie wojska, musi zdywersyfikować źródła zakupu uzbrojenia i współpracy technologicznej, zwracając szczególną uwagę na kraje takie, jak Korea Południowa, Japonia, Szwecja, Finlandia, Turcja. W wypadku takich państw, które nie posiadają statusu imperium, ani nie mają na chwilę obecną rozbieżnych interesów z Polską, istnieje mniejsza szansa na celowe utrudnianie w użytkowaniu sprzętu, dokonywane w imię politycznych kalkulacji. Oparcie polityki wojskowej wyłącznie na Amerykanach było błędem większości rządów III RP. W kontekście zakupu sprzętu wojskowego od wspomnianych państw należy wspomnieć, że gdy ponad 20 lat temu rozstrzygano przetarg na wielozadaniowy samolot bojowy dla polskiego lotnictwa, jedną z dyskutowanych ofert stanowił szwedzki Saab JAS 39 Gripen. Ten myśliwiec zdaniem niektórych ekspertów był ciekawą kontrofertą dla

wybranego wówczas F16, ponieważ jego charakter odpowiadałby potrzebom obronnym na terytorium Polski. Niezwykle interesującą koncepcją reformy i modernizacji Wojska Polskiego jest projekt Armii Nowego Wzoru autorstwa think tanku Strategy and Future stworzona pod kierownictwem dr. Jacka Bartosiaka. Zakłada ona m.in. wysunięcie na pierwszy plan niezwiększenia liczby żołnierzy, ale wprowadzenia innowacyjnych typów sprzętu wojskowego, m.in. systemów raketowych, dronów, satelitów, systemów sztucznej inteligencji, oraz znacznego podwyższenia poziomu wyszkolenia żołnierzy. Istotnym elementem w tym projekcie jest także postulowanie pozyskania przez Polskę taktycznej broni jądrowej. O tym zagadnieniu napiszę w oddzielnym podpunkcie. Przykład działań wojennych na Ukrainie pokazuje, że pomimo dużej roli nowoczesnych technologii, nadal istotne są klasyczne rodzaje sił zbrojnych, takie jak wojska pancerne, artyleryjskie, czy też lekka piechota złożona z przeszkolonych rezerwistów.

Odbudowa etosu żołnierza

W każdym przedsięwzięciu kluczowy okazuje się czynnik ludzki. To dotyczy również wojska. Aby Wojsko Polskie było w stanie tworzyć realną ochronę Polski przed atakiem

zewnętrznego wroga (w domyśle Rosji), nie wystarczy nowoczesny sprzęt. Konieczne jest intensywne szkolenie na wysokim poziomie. Stanem docelowym powinno być, aby każdy rodzaj sił zbrojnych Wojska Polskiego funkcjonował na takim poziomie, jak wojska specjalne. W specyficznej sytuacji, jaką ma Polska, ważniejsza od liczby żołnierzy jest ich jakość. Chodzi tu nie tylko o wyszkolenie, ale o morale i gotowość do podjęcia realnej walki, oraz czynnik często pomijany – wysokość płac. Żołnierz zawodowy ma być osobą gotową do najwyższych poświęceń, systematycznie rozwijającą swoje umiejętności, ale w zamian za to hojnie wynagradzaną i posiadającą wysoki status społeczny. Dobre wyszkolenie i wyższe płace nie wystarczą. Tutaj trzeba swoistej przemiany mentalnej społeczeństwa, aby Wojownik znowu posiadał wyższy status społeczny, niż Mieszczanin. W wojsku tak samo, jak w innych służbach państwowych (nie tylko mundurowych) kluczowym kryterium oceny rekrutów, czy ubiegających się o awans musi być poziom umiejętności, perspektywiczny potencjał rozwoju, oraz mentalność nastawiona na lojalną i staranną służbę dla Polski, a nie koligacje rodzinne i polityczne.

Wychowanie militarne cywilów

Skupiając się na problematyce żołnierzy zawodowych, nie możemy przemilczeć kwestii wyszkolenia wojskowego obywateli będących cywilami. Należy wprowadzić we wszystkich szkołach ponadpodstawowych rozszerzoną wersję przysposobienia wojskowego obejmującą strzelectwo i pierwszą pomoc. Wśród młodzieży należy upowszechniać nie tylko chodzenie na strzelnicę, ale także sporty walki, siłowe, survival i inne aktywności rozwijające tężyznę fizyczną i hartujące charakter. Patrząc na zbrodnie dokonywane przez Rosjan na Ukrainie, można dojść do wniosku, że wyszkolenie strzeleckie powinno obejmować nie tylko chłopaków, ale także dziewczyny, ponieważ w przypadku wojny obronnej prowadzonej przeciwko eurazjatyckim barbarzyńcom, którzy od Armii Czerwonej różnią się głównie poziomem technologii, kobiety są potencjalnym celem gwałtów i okrutnych morderstw, a nie osobami, które mogą nie brać czynnego udziału w wojnie. Kwestią kontrowersyjną, jednak wartą rozważenia jest amnestia wobec więźniów, którzy zaciągną się do Wojska Polskiego. Wówczas ludzie, którzy popełnili w życiu błędy, a często poważniejsze przestępstwa, będąc jednocześnie ludźmi o psychofizycznych cechach predestynujących do walki, mogliby nie tylko przestać być

obciążeniem dla budżetu państwa utrzymującego więzienia, ale także poprzez służbę wojskową wnieść tutaj wartość dodaną.

Kwestia broni jądrowej

Polska powinna dążyć do pozyskania taktycznej broni jądrowej. Jest to niezwykle ważne, ponieważ praktyka stosunków międzynarodowych ostatnich kilkudziesięciu lat pokazuje, że w przypadku gdy konflikt toczy się pomiędzy dwoma krajami dysponującymi bronią nuklearną, nie dochodzi do wysokiego stopnia eskalacji, a w konsekwencji do wojny. Jest to szczególnie istotne w sytuacji, gdy proporcje liczbowe pomiędzy armiami dwóch państw są tak asymetryczne, jak w wypadku Polski i Rosji.

KAMIL KRÓLIK ANTOŃCZAK

Deepfake - gdy zabawa staje się zagrożeniem

Deepfakes stały się popularnym tematem rozmów w ostatnich latach. Termin, który pochodzi z połączenia słów “deep

learning” i “fake”, odnosi się do technologii, która wykorzystuje sztuczną inteligencję i uczenie maszynowe do tworzenia realistycznie wyglądających obrazów, filmów i nagrań audio ludzi mówiących lub robiących coś, czego nigdy nie zrobili.

Technologia deepfake, której wielu ludzi używa w postaci np. filtrów do zdjęć, oprócz zabawy jest również potencjalnym zagrożeniem dla naszego bezpieczeństwa i prywatności, a ten artykuł omówi implikacje tej technologii, oraz zaznaczy jak chronić się przed deepfake’ami.

Czym jest technologia deepfake?

Technologia deepfake polega na wykorzystaniu sztucznej inteligencji i uczenia maszynowego do tworzenia realistycznie wyglądających obrazów, filmów i nagrań audio. Technologia ta może być wykorzystywana zarówno do złych celów, takich jak generowanie fałszywych wiadomości, jak i do celów rozrywkowych, takich jak tworzenie zabawnych filmów. Deepfakes mogą służyć do wszystkiego – od tworzenia fałszywej propagandy politycznej po tworzenie przekonujących filmów wideo przedstawiających kogoś, kim się nie jest.

Jedną z najczęściej stosowanych technologii deepfake nazywa się syntezą twarzy. Technologia ta wykorzystuje kombinację algorytmów rozpoznawania twarzy, modelowania 3D i generatywnych sieci przeciwnych do tworzenia realistycznie wyglądającej twarzy z obrazu źródłowego. Technologia ta jest wykorzystywana do generowania przekonujących filmów wideo przedstawiających ludzi mówiących lub robiących rzeczy, których nigdy nie robili.

Inną formą deepfake'a jest synteza mowy na tekst. Technologia ta wykorzystuje przetwarzanie języka naturalnego i głębokie uczenie do generowania realistycznie brzmiącej mowy z tekstu.

Technologia deepfake jest wykorzystywana do różnych celów. Jednym z jej najczęstszych zastosowań jest rozrywka. Jest tu wykorzystywana do tworzenia zabawnych filmów i obrazów, takich jak celebryckie look-alike'i i animowane postaci. Większość z nas używała nakładek i filtrów na zdjęcia bądź wideo, które to nakładały nam zabawne dodatki do wyglądu, ulepszały wygląd naszej cery czy zamieniały nas w zjawy z horrorów. Jednym z ciekawszych użyc tej technologii w celach rozrywkowych było posłużenie się nią przy produkcji

filmów takich jak Szybcy i Wściekli czy Gwiezdne Wojny, gdzie wizerunki zmarłych aktorów zostały naniesione komputerowo na inne osoby. Takie „przywracanie do żywych” rodzi oczywiście wiele pytań natury etycznej, ale kto wie, być może już za kilka lat będziemy świadkami, jak rodziny zmarłych artystów będą sprzedawały licencje na wykorzystywanie wizerunku swoich krewnych przez wytwórnie filmowe czy muzyczne. A świat usłyszy kolejne płyty Michaela Jacksona, 2Paca czy Krzysztofa Krawczyka.

Potencjalne implikacje deepfake'ów są daleko idące. Deepfakes mogą być wykorzystywane do wszystkiego – od zapewniania nam rozrywki do również negatywnego przykładu użycia jak np. tworzenie fałszywej propagandy politycznej i szerzenie dezinformacji przez tworzenie przekonujących filmów wideo przedstawiających osoby, którymi nie są, a co za tym idzie może to doprowadzić do zniszczenia reputacji i kariery wybranych osób takich jak np. głowy państw. W ubiegłym roku byliśmy świadkami tego, jak takie spreparowane materiały wideo mogą zmieniać sytuację np. w konfliktach zbrojnych. W wyniku włamania się do telewizji Ukraine24 został wyemitowany materiał deepfake z prezydentem Ukrainy Wołodymyrem Zelenskim, w którym

przywódca ukraiński poinformował o kapitulacji na rzecz Rosji. Na całe szczęście w tym wypadku, działania dezinformacyjne maszyny kremlowskiej się nie udały, bowiem dało się zauważyć, chociażby różnice postury pomiędzy osobą na materiale wideo a prawdziwym prezydentem. Rosyjski deepfake użyty w czasie trwającej inwazji na Ukrainę został błyskawicznie zdementowany. Jednak był to pierwszy sygnał, że technologia ta, która będzie coraz doskonalsza, w przyszłych, potencjalnych konfliktach może odegrać już o wiele istotniejszą rolę.

Technologia stojąca za deepfakes jest złożona, ale można ją podzielić na trzy główne kroki.

Pierwszym krokiem jest zebranie źródłowych obrazów i filmów wideo osoby lub obiektu, który ma być replikowany. Dane te są następnie wykorzystywane do szkolenia algorytmu uczenia maszynowego w celu identyfikacji cech materiału źródłowego.

Drugim krokiem jest wygenerowanie sztucznej wersji materiału źródłowego przy użyciu generatywnych sieci przeciwstawnych. Technologia ta wykorzystuje połączenie

modeli generatywnych i dyskryminacyjnych do generowania realistycznie wyglądających obrazów i filmów.

Trzecim krokiem jest dopracowanie wygenerowanego obrazu lub wideo za pomocą technik post-processingu. Proces ten obejmuje dostosowanie kolorów, oświetlenia i innych aspektów obrazu lub wideo, aby uczynić go bardziej realistycznym.

Jak rozpoznać Deepfake?

Rozpoznanie deepfake'u może być trudne, ponieważ technologia ta stale się rozwija i ulepsza. Istnieje jednak kilka znaków, które mogą pomóc w identyfikacji deepfake'a.

Jedną z najczęstszych oznak deepfake jest obecność "ghostingu". Ghosting występuje, gdy obraz lub wideo zawiera obiekty, lub ludzi, którzy są lekko nieostrzy lub mają lekko rozmazany wygląd. Jest to zazwyczaj oznaka deepfake, ponieważ technologia nie jest jeszcze na tyle zaawansowana, aby wyprodukować idealną replikę obrazu lub wideo.

Inną oznaką deepfake jest obecność artefaktów na obrazie lub wideo. Artefakty powodują niedoskonałości obrazu lub

wideo, które są wynikiem prób replikacji materiału źródłowego przez algorytm uczenia maszynowego.

Wreszcie, inną oznaką deepfake'u jest obecność nienaturalnej mimiki lub ruchów twarzy. Technologia nie jest jeszcze na tyle zaawansowana, aby dokładnie odwzorować subtelne niuanse naszej mimiki czy ruchów, więc jeśli obraz lub wideo wydaje się być nieznacznie wyłączony, jest to prawdopodobnie deepfake.

Istnieje kilka kroków, które możesz podjąć, aby chronić się przed deepfakes:

Pierwszym krokiem jest świadomość potencjalnych implikacji deepfake'ów i uważanie na treści, które konsumujesz.

Drugim krokiem jest sceptyczne podejście do konsumowanych treści. Jeśli coś wydaje się zbyt piękne, aby mogło być prawdziwe, to prawdopodobnie jest sfałszowane. Upewnij się, że przeprowadzasz własne badania i sprawdzasz fakty w każdej treści, na którą natrafisz.

Trzeci krok polega na tym, aby być świadomym oznak deepfake'u. Jak wspomniałem wcześniej, niektóre z oznak

deepfake'u to obecność ghostingu, artefaktów i nienaturalnych wyrazów twarzy lub ruchów.

Wreszcie, czwartym krokiem jest świadomość potencjalnych konsekwencji podrabiania zdjęć cyfrowych. Należy chronić swoje dane i uważać na wszelkie treści, które mogą być potencjalnie wykorzystane do manipulowania rynkami lub szerzenia dezinformacji. Być może metody wyłudzeń na wnuczka przybiorą inną formę i za sprawą naszych zdjęć i filmów udostępnianych publicznie w sieci, obserwujący nas oszuści będą tworzyć materiały, za pomocą których będą starać się wyłudzać pieniądze od naszych przyjaciół i rodziny.

W odpowiedzi na potencjalne implikacje fałszerstw kilka krajów wprowadziło ustawodawstwo i regulacje mające na celu ochronę przed oszustwami typu deepfake.

Jak np. w Stanach Zjednoczonych, gdzie do Kongresu wprowadzono ustawę Algorithmic Accountability Act of 2019, która ma chronić przed deepfake'ami i innymi formami zautomatyzowanego podejmowania decyzji. Ustawa wymagałaby od firm przeprowadzania regularnych ocen swoich algorytmów w celu zapewnienia, że nie są one wykorzystywane w złych zamiarach.

Technologia deepfake jest stale ulepszana i ewoluuje, i jest wysoce prawdopodobne, że w przyszłości zobaczymy jeszcze bardziej zaawansowane deepfake'i, które będą jeszcze trudniejsze do odróżnienia ich od rzeczywistości. Technologia ta może być potencjalnie wykorzystywana do złych i dobrych celów. Od tworzenia fałszywej propagandy politycznej, oszustw w sieci, po zwykłe cele rozrywkowe. Ważne jest, aby być świadomym potencjalnych zagrożeń związanych z deepfakes i podjąć kroki w celu ochrony przed nimi. Ponadto ważne jest, aby być świadomym potencjalnych konsekwencji podrabiania cyfrowego i zwracać uwagę na konsumowane treści.

Adam Busse: Jaka przyszłość książki nas czeka?

W dzisiejszym świecie dostęp do różnych książek, ksiąg, opowiadań i innych form publikacji źródłowych jest ułatwiony. Można je pozyskać m.in. w formie PDF, skanów dostępnych w Internecie za pośrednictwem zarówno bibliotek i archiwów, jak i programów do pobierania plików (np. Chomikuj.pl). Są dostępne audiobooki. Raz po raz odbywają

się wymiany książek, targi książek z różnych dziedzin nauki, w bibliotekach można „przygarnąć” przyniesione przez Czytelników publikacje oraz samemu podzielić się z innymi. Z jednej strony rozwój nowych form książki i postęp technologiczny pozwalają stwierdzić, iż dostęp do książki został w znacznej mierze ułatwiony oraz korzystanie z niej w formie e-booka czy audiobooka jest bardziej wygodne, praktyczne i możliwe zwłaszcza dla osób, których praca zawodowa, kariera czy studia wymagają nieustannej komunikacji. Z drugiej strony jednak powoli nasuwa się pytanie o to, czy i kiedy nastąpi zmierzch książki w formie papierowej. Czy książka w jej pierwotnej formie, jaką znaliśmy, zaniknie? W niniejszym artykule postaram się odpowiedzieć na to pytanie.

Niestety faktem jest pogłębiający się wtórny analfabetyzm w polskim społeczeństwie. Wyniki badań GUS opublikowane przez Bibliotekę Narodową nie napawają optymizmem. W 2010 roku 56% Polaków nie przeczytało ani jednej książki, 46% nie przeczytało dłuższego niż 3 strony artykułu w prasie lub Internecie. Wśród uczniów i studentów odsetek nieczytających wynosi 27%, a wśród osób z wyższym

wykształceniem – 20%. Jakikolwiek kontakt z dowolną książką w 2010 roku miało 44% badanych (dla porównania – w podobnych badaniach w Czechach i we Francji wskaźnik ten wyniósł odpowiednio 83% i 69%). Z roku na rok było coraz gorzej. Na 2013 rok odsetek Polaków, którzy w ciągu roku nie przeczytali ani jednej książki, wyniósł 60% (czyli o 4% więcej niż w 2010 roku oraz niemal 5% więcej niż w 2011 roku). Spadła również liczba tzw. „rzeczywistych Czytelników”, czyli osób czytających od siedmiu książek wzwyż. Wg raportu pt. „Społeczny zasięg książki w Polsce w 2012 roku” w minionym roku *osób, które można uznać za ‘rzeczywistych Czytelników’, było 11%. Warto przypomnieć, że w ciągu dekady 1994 – 2004 odsetek takich osób wynosił 22 – 24% i to właśnie spadek do obecnego poziomu, jaki dokonał się między 2004 a 2008 rokiem, należy uznać za najważniejszą zmianę w postawach Polaków wobec czytania książek.* Wg raportu BN za rok 2014 dotyczącego stanu czytelnictwa w Polsce przynajmniej jedną książkę przeczytało 42% Polaków, natomiast dane za rok 2015 pokazały, iż po książkę sięgnęło tylko 37% naszych rodaków, co daje 63% obywateli, którzy nie przeczytali ani jednej lektury. Jaki zaś był stan czytelnictwa w Polsce w 2016 roku? Rok temu 37%

Czytelników przeczytało co najmniej jedną książkę w roku, w tym 10% to „Czytelnicy intensywni”, którzy sięgnęli po 7 lub więcej książek w ubiegłym roku. Zaś 66% osób zadeklarowało, że w 2016 roku nie kupiło ani jednej książki. Osoby nieczytające żadnych książek coraz rzadziej twierdzą, że ostatnio przestali czytać przyznając się do tego, że albo nigdy nie czytali książek, albo czytali je wyłącznie w szkole. 22% gospodarstw domowych nie ma ani jednej książki. Większość domowych bibliotek składa się z mniej niż 50 tomów (64% – jest to suma 20% domowych bibliotek posiadających do 10 tomów i 44% posiadających od 10 do 50 tomów), dla porównania łącznie 2% stanowią domy, których biblioteki zawierają co najmniej 500 tomów (1% – od 501 do 1000 tomów i drugi 1% – powyżej 1000, w przeciągu lat 2012 – 2016).

W 2015 roku w Polsce prowadziło działalność 9710 bibliotek, w tym: 8050 bibliotek publicznych, 272 biblioteki pedagogiczne z filiami, 1001 bibliotek naukowych, 315 bibliotek fachowych, 52 biblioteki fachowo – beletrystyczne, 21 bibliotek ośrodków INTE oraz 13 bibliotek Towarzystw Naukowych.

Dwa lata temu zmalała liczba bibliotek, podobnie zmieniły się inne wskaźniki ich funkcjonowania. Z bibliotecznej mapy Polski zniknęły 44 biblioteki publiczne, a jeśli doliczy się do nich placówki biblioteczno – informacyjne, to w/w instytucji ubyło 102. Jak wskazuje Barbara Maria Morawiec w raporcie pt. „Stan bibliotek w Polsce w 2015 roku”: *Według danych Głównego Urzędu Statystycznego liczba bibliotek w Polsce zmniejsza się. Jeszcze w 2014 roku było ich o 102 więcej (9 812). Duże zmiany uwidaczniają się w bibliotekach fachowych, których jest o 42 mniej. Wyjątek stanowiły biblioteki pedagogiczne, których w 2015 roku funkcjonowało 272, czyli o 3 więcej (w 2014 r. było ich 269). Co więcej GUS tłumaczy, że: 13 Wojewódzkich Bibliotek Publicznych i 1 Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka posiadały także status biblioteki naukowej, w związku z tym zostały wymienione w kolumnach ‘Publiczne’, ‘Naukowe’ i ‘Pedagogiczne’. Niestety przy kolejnych badaniach liczba ta znacznie zmaleje, ponieważ w woj. kujawsko – pomorskim niedawno zlikwidowano 9 filii Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej w Bydgoszczy, a już niedługo ma przestać istnieć filia w Brodnicy Biblioteki Pedagogicznej w Toruniu.*

W 2014 roku został uruchomiony Narodowy Program Rozwoju Czytelnictwa, przewidziany na lata 2014 – 2020, którego celem ma być zapewnienie wszystkim obywatelom dostępu do książek. Za realizację programu odpowiedzialne są Instytut Książki i Biblioteka Narodowa. Program działa w czterech najważniejszych obszarach:

- Promocji i upowszechnienia czytelnictwa i książki wśród nieczytających.
- Wspierania wydawania wartościowej literatury i czasopism kulturalnych.
- Działań służących udostępnianiu legalnej książki w Internecie.
- Działań zmieniających i wzmacniających rolę biblioteki jako podstawowej przestrzeni kontaktu z książką poprzez modernizację budynków bibliotek, unowocześnianie ich serwisu, zakup nowości oraz szkolenia dla bibliotekarzy.

Dr hab. Małgorzata Molęda – Zdziech w wywiadzie dla PRoto.pl zauważyła istotny problem kompetencji czytelniczej: *Więszym problemem jaki tu zauważam, jest kompetencja czytelnicza. Jak wynika z badań BN, Polacy bardzo mało czytają, zaledwie 40% z nas przeczytało jedną książkę przez cały rok. Ciekawe, że podczas kampanii wyborczej w Polsce*

żaden z kandydatów nie pokaże się z książką czy nie opublikuje niczego przed wyborami. We Francji na przykład polityk, by przedstawić swoje poglądy publikuje książkę. Podejście Polaków do czytelnictwa tłumaczy nam po trosze przyzwolenie na obniżający się poziom i jakość mediów (...).

Małgorzata Osowiecka, psycholog z Uniwersytetu SWPS w Sopocie, wskazała również na trudności, jakie przychodzą współczesnemu człowiekowi z czytaniem. Jej zdaniem czytanie jest trudne, ponieważ wymaga uruchomienia wyobraźni i przewidywania konsekwencji, czyli zaangażowania głębszych procesów psychicznych:

Na to jesteśmy obecnie mniej gotowi. Coraz szybciej przerzucamy się z jednej aktywności w drugą i stajemy się wielozadaniowi. A z książką trzeba się po prostu stopić i śledzić ją bez żadnych innych bodźców.

Czas podjąć próbę odpowiedzi na pytanie, jak rysuje się przyszłość książki. Biorąc pod uwagę statystyki dot. czytelnictwa i stanu bibliotek w Polsce, jak i inne aspekty, można stwierdzić, że problem jest dość poważny i trudno będzie udzielić jednoznacznej odpowiedzi. Obecnie mamy

niemal nieograniczony dostęp do audiobooków, e-booków czy m-booków (książek na telefon komórkowy). E-booki, a zarazem czytniki, znalazły równie spore grono fanów i grono krytyków obstających za tradycyjną, papierową formą książki. Otwartym pozostaje również pytanie, czy technologia posunie się tak do przodu, że drukowanie książek będzie nieopłacalne i świat wydawniczy przeczuci się na e-booki i inne im podobne formy książek, a drukowane książki zostaną wyrzucone na śmietnik historii.

Chciałoby się sparafrazować tytuł książki Jean-Claude Carriere i Umberto Eco, ale problem jest bardziej złożony. Wraz z rozwojem technologicznym zmienia się rynek wydawniczy. O ile w 2008 roku na amerykańskim rynku e-book dopiero raczkował, o tyle po trzech latach w księgarni amazon.com sprzedaż elektronicznych książek po raz pierwszy wyprzedziła sprzedaż tradycyjnych, papierowych książek. W 2011 roku e-booki wyprzedziły również książki drukowane w Wielkiej Brytanii. W Polsce rynek e-booków wynosił w 2011 roku ok. 10-20 milionów złotych, co stanowiło niecałe 7% całego rynku księgarsko – wydawniczego. Wg Pawła Toboły – Pertkiewicza może to wynikać z czterech przesłanek:

- Po pierwsze: przywiązanie starszego pokolenia do tradycyjnej, papierowej formy książki, a starsze osoby czytają zdecydowanie więcej niż młodzież.
- Po drugie: barierą odstraszącą popyt na e-booki jest stosunkowo wysoka cena czytników (przykładowo: czytnik Kindle po premierze kosztował około tysiąca złotych).
- Po trzecie: podejścia państwa i całego rynku do nowej technologii, związanego w przypadku Polski z polityką podatkową (podatek VAT na e-booki wynosił w 2012 roku 23%)
- Po czwarte: kwestia ochrony e-booków przed kradzieżą, czyli rozpowszechnianiem ich po zakupie za darmo kolejnym osobom.

Warto wskazać różnice między książką drukowaną a książką elektroniczną. Dobrze znane są zasady tworzenia książki drukowanej, która istnieje ponad 500 lat. Natomiast historia e-booka stała się trwałym elementem naszej kultury, pomimo iż jest krótsza. Porównując obie formy książki należy zwrócić uwagę na ich strukturę. W publikacji drukowanej struktura i konstrukcja tekstu jest zawsze stała, a w publikacji elektronicznej – nie posiada jednoznacznej postaci fizycznej –

począwszy od audiobooków, a skończywszy na aplikacjach multimedialnych. Różnica występuje też w kwestii dot. „namacalności” książek.

Publikacja elektroniczna nie jest czymś ‘namacalnym’, stanowi ona pojęcie bardziej abstrakcyjne [...] elektroniczne publikacje nie są samodzielnymi, samowystarczającymi i jednoznacznie określonymi obiektami, lecz stanowią integralną część całego systemu elektronicznie przetwarzanej informacji i pozostają od tego systemu uzależnione. – tak definiuje e-booka K. Mussur.

Książka to jeden z tych wynalazków, dla których nie znaleziono w ciągu stuleci lepszych odpowiedników. Książka pasuje do ręki, można ją czytać prawie w każdej sytuacji, także przy świetle świecy, także w łóżku, siedząc na gałęzi drzewa, na bezludnej wyspie. – tak zaś „namacalność” książki drukowanej interpretuje Umberto Eco.

Oprócz kwestii „namacalności”, struktury i historii e-booka i książki drukowanej należy wymienić względy estetyczne, inny zestaw wrażeń oraz doświadczeń. Jaka więc może być przyszłość? Wg Toboły-Pertkiewicza sytuacja potoczy się dwutorowo, czyli z jednej strony stworzenie i udostępnianie

książek akademickich i naukowych, encyklopedii, słowników etc. w formie online, ponieważ będą wymagały ciągłej aktualizacji, a z drugiej – kwestia literatury faktu, albumów i beletrystyki. Z pewnością rewolucję wprowadzą czytniki, zwłaszcza w okresie wakacyjnym, co jest praktyczne i poręczne: *W czasie urlopu dorosła osoba jest w stanie przeczytać co najmniej kilka książek, ale często nie ma miejsca w walizce czy plecaku, szczególnie przy obecnej polityce linii lotniczych ograniczających maksymalną wagę bagażu, na to, aby zabrać ze sobą tyle książek, ile by się chciało. W czytnikach, w których pojemność sięga kilku gigabajtów, można na wakacje zabrać ze sobą około 1000 książek. Jeśli naładuje się do pełna urządzenie w domu, można nawet zapomnieć wziąć ładowarkę, bo czytnik działa około miesiąca bez doładowania baterii.*

E-booki mają swoich zwolenników i przeciwników: [...] ci pierwsi twierdzą, że książkę elektroniczną trudniej przeczytać w pociągu, autobusie, tramwaju, poczekalni, na plaży, czy w wannie. Są to tymczasowe argumenty, które obalane są przez coraz to nowsze osiągnięcia technologiczne. Nowe czytniki e-booków, których baterie ładuje się raz na tydzień można zabrać praktycznie wszędzie. Problemem pozostaje

piaszczysta plaża, która nie sprzyja żadnemu elektronicznemu urządzeniu oraz wanna dla nieostrożnych. Rozwój e-booka pociąga za sobą szereg negatywnych następstw, m.in. kwestię praw autorskich oraz ograniczenie wysiłku włożonego w wyszukiwanie potrzebnych informacji zmniejszając korzystanie z innego świata niż wirtualny.

Trudno odpowiedzieć na pytanie o przyszłość książki. Najprawdopodobniej książki drukowane i e-booki będą istnieć obok siebie, wzajemnie się uzupełniając i rywalizując o względy Czytelników. Książka drukowana nadal będzie miała swoje grono stałych odbiorców, co wynika z przyzwyczajenia, przywiązania do tradycji i całej otoczki towarzyszącej czytaniu książek, z której wielu nie chciałoby zrezygnować przebywając w bibliotece, czytelni naukowej bądź księgarni. Równolegle będzie rozwijać się technologia, e-booki staną się powszechniejsze, a za sprawą popularyzacji tej formy książki zmieni się system wydawniczy i dystrybucja książek na świecie.

Wybrana bibliografia:

1. Chymkowski, *Spoleczny zasięg książki w Polsce w 2012 r. (we współpracy z Izabelą Koryś i Olgą Dawidowicz – Chymkowską)*.
 2. Chymkowski, J. Kopeć, I. Koryś, Z. Zasacka, *Stan czytelnictwa w Polsce w 2016 roku*, Warszawa 2017.
 3. Eco, *Nowe środki masowego przekazu*, [w:] „Nowe media w komunikacji społecznej w XX wieku. Antologia”, pod red. M. Hopfingera, Warszawa 2012.
- Ł. Gołębiowski, *Najlepszy towarzysz w schronie atomowym (wprowadzenie do polskiego wydania)*, [w:] „Przyszłość książki”, pod red. G. Nunberga, tł. J. Rzepa, A. Szatkowska, Warszawa 2013.
2017. Kazaniecka, *Popularyzacja czytelnictwa w bibliotekach publicznych województwa warmińsko – mazurskiego*,
http://www.wbp.olsztyn.pl/bwm/3-4_02-ie/popula.htm,
12 lipca 2017.
 2018. Morawiec, *Raport: Stan bibliotek w Polsce w 2015 roku*, „lustrobiblioteki.pl”, 5 października 2016.
 2019. Mussur, *Książka drukowana czy elektroniczna*, „FIDES. Biuletyn Bibliotek Kościelnych” 2004, nr 1-2.

2020. Sobótka, K. Wołodźko, *Dokąd zmierzasz, biblioteko?*, „Nowy Obywatel” 2011, nr 3.
2021. Tobała-Pertkiewicz, *Czytelnictwo w czasach e-booka. Los tradycyjnych książek przesądzony?*, „PCh24.pl”, 27 marca 2012.
2022. Wosińska, *Wywiad z dr hab. Małgorzatą Mołędą – Zdziech, o tabloidyzacji mediów*, „PRoto.pl”, 19 lutego 2015.
2023. Żuraw, *Przyszłość książki drukowanej w czasach e-booka (z perspektywy bibliotekarza)*, „Folia Bibliologica” 2015, nr 57.

Grzegorz Ćwik: Nacjonalizm po stronie słabszych

Jedną z kilku największych przywar szeroko rozumianej prawicy, w tym także nacjonalistów (abstrahuję tu od merytoryczności uznania nacjonalizm za prawicę, a jedynie nawiązuje do powszechnie stosowanych form kategoryzacji

nurtów politycznych), jest umiłowanie policyjnej pałki i odruchowe stawanie po stronie silniejszego, w jednoczesnej kontrze do słabych i wykluczonych.

Objawia się to na wielu płaszczyznach, stąd mówić możemy tu o pewnej przypadłości aksjologicznej, czy nawyku myślowym wynikającym z połączenia PRL-owskiej tradycji z myśleniem neoliberalnym. Tak więc spora część prawicy stanie po stronie Putina i Łukaszenki, którzy gnoją na potęgę własnych obywateli, bo przecież „przekupiony motłoch” chce wprowadzenia praw lgbt (jak wiemy to jedyny powód, dla którego można protestować przeciw totalitarnym tyranom). Ta sama prawica miewa mokre sny o strzelaniu do strajkujących górników czy pielęgniarek, co lider wszechpolsko-libertyńskiej Konfederacji formułował *in extenso*, a jeden z ideologów tej warcholskiej i obstrukcjonistycznej formacji, Adam Wielomski, wielokroć w swych tekstach usprawiedliwiał, wprost stając na przykładzie historycznym roku 1956 czy 1970 po stronie moskiewskich sprzedawczyków. Idąc dalej, prawica ma jakąś niesamowitą korbę na punkcie intelektualnej onanizacji nad pracodawcami i jaśnie panami przedsiębiorcami, choćby oznaczało to masową produkcję biedy i wyzysku spod znaku MiŚ (Małe i

Średnie Przedsiębiorstwa, sektor ekonomii o niskich zarobkach, zerowej praktycznie innowacji, a wysokim odsetku łamania praw pracowniczych i wyzysku). Tak samo niepełnosprawni, chorzy na schorzenia emocjonalne i psychologiczne, czy wreszcie seniorzy zajmują niezwykle mało miejsca w ogólnie prawicowym przekazie (pora rocznicami, przy okazji których wszelkie Winnickie, Bosaki i inni liderzy narodowczyków mogą się popromować za darmo przy Weteranach). W przypadku emerytów w końcu nawet rzekomo narodowy Winnicki sprzeciwia się podnoszeniu głodowych emerytur, a jego partyjny kolega, Korwin-Mikke wprost nawiązywał do akcji T4, gdy histeryzował, że państwo musi płacić na utrzymanie osób niepełnosprawnych.

Narodowy Radykalizm, który rozumiem obecnie dość szeroko (klasyczne NR, idee Nacjonalizmu Szturmowego, Autonomicznego, Zadružnego) stać musi z pełną determinacją i żelazną konsekwencją po stronie właśnie słabych, wykluczonych, biednych. Dlaczego?

Po pierwsze dlatego, że nacjonaści nie stają po określonej stronie, bo tak się kalkuluje, ale dlatego, że kierując się idealizmem politycznym opartym o uznanie wspólnoty narodowej jako osi naszych poczynań, robimy to, co należy i

jest to słuszne. Straszliwe konsekwencje pseudoreform Balcerowicza wbiły milionowe masy naszego Narodu w biedę, wykluczenie na wielu płaszczyznach, spowodowały wysokie rozwarstwienie majątkowe i pauperyzacje całych regionów. Nacjonalista nie przejdzie obojętnie obok świadectw tego, książki Magdy Okraski „Nie ma i nie będzie”, czy Marka Szymaniaka „Zapaść”. To straszliwe opisy tego, jak zamach stanu Balcerowicza z roku 1989 naprawdę wpłynął na nasz kraj, a nie w słowach wówczas i później rządzących polityków. Likwidacja milionów miejsc pracy, utrata możliwości zatrudnienia, zniszczenie całej bazy infrastruktury społecznej i kulturalnej, ogromny poziom rozkradania majątku narodowego – Balcerowicz, oto twoje dzieło. I teraz zadajmy sobie pytanie, czy ludzie (a mówimy tu o milionach naszych rodaków i rodaczek), których to dotknęło są faktycznie osławionymi *homo sovieticusami*, kierującymi się „wyuczoną bezradnością”, przepełnieni „brakiem kompetencji kulturowych”, których należy wręcz wzorem neoliberalnych mediów, uznać za inny, gorszy gatunek człowieka, czy też może są mimowolnymi ofiarami procesów, na które zarówno nie mieli wpływu, jak i byli im przeciwni. Czy mamy wzorem Konfederacji, czy Platformy

uznać, że w warunkach wolnego rynku „są sami sobie winni”, bo przecież w tym systemie każdy „jest kowalem swojego losu”, a to, co go spotyka w życiu, negatywne czy pozytywne, to wyłącznie skutek jego działań i zamierzeń? Czy może jednak kierując się nieodzowną dla nacjonalizmu sprawiedliwością społeczną, zrozumiemy, że nie możemy dzielić ludzi na lepszych i gorszych względem majątku i dóbr i naszym obowiązkiem jest stać po stronie takich ludzi, oraz tak kształtować ideę nacjonalistyczną, aby nie tylko była w stanie wydzwignąć ich z biedy, ale także nie pozwolić na powtórkę neoliberalnego Armagedonu z okresu zmiany ustrojowej.

Ludzie słabsi, gorzej sytuowani etc. to także część wspólnoty narodowej, gdyż ta jest strukturą organiczną. Zadaniem państwa działającego faktycznie jako emanacja narodu jest wyrównywanie szans i dążenie do likwidacji nadmiernych rozwarstwień majątkowych czy płacowych, te bowiem są zwyczajnie rozsądnym społecznym. Z tego samego powodu nacjonalizm popierać musi redystrybucyjną rolę podatków i aparatu państwowego. Co, że to lewicowy postulat? No i co z tego, skoro słuszny?

Po wtóre powtórzmy, co stoi aksjologicznie za stawaniem po stronie silniejszego dla samego tego faktu – neoliberalizm, który zakłada skrajną strategię „wygraj albo zgiń”. A każdy przecież woli być po stronie zwycięzcy. Tyle że narodowy radykalizm nie może w żaden sposób stawać ramię w ramię z naszym wrogiem – anglosaskim kapitalizmem, i stosować się do jego wytycznych. Nie stanąć po słusznej stronie osób słabszych to zanegować Naród i wynikające z niego obowiązki oraz konsekwencje.

Przykład systemowych problemów osób niepełnosprawnych, ich opiekunów, jak i chorych na szereg różnych schorzeń pokazuje, jak w praktyce wygląda to neoliberalne bredzenie o tym, że to, co nas spotyka, wynika tylko z naszych działań. Wypadek samochodowy, choroba nowotworowa, konieczność opieki nad obłożnie chorym bliskim – to wszystko wypadki, w których nie tylko państwo powinno pomagać i otoczyć takie osoby szeroką pomocą, ale także nacjonaści w swych działaniach i koncepcjach winni stać jednoznacznie po stronie słabych. Tak nakazuje nam klasyczna europejska moralność, tak nakazuje nam nacjonalistyczna idea, wreszcie tak nakazuje nam czynić zwykła ludzka przyzwoitość. Wprawdzie obrona niepełnosprawnych czy chorych to nie jest

działanie, które przynosi wielkie polityczne profity, ale przecież działalność narodowa nie jest nastawiona (a przynajmniej nie powinna być) na polityczny PR, a na realizację określonych, wspólnotowych postulatów.

Niejednokrotnie w historii III RP dochodziło do protestów określonych grup zawodowych czy społecznych. Jest dla mnie czymś absolutnie niezrozumiałym, jak osoby odwołujące się jakkolwiek do idei narodowej czy w ogóle jakiejś wspólnoty, mogą być przeciw. Naprawdę wierzycie, że górnicy czy pielęgniarki protestują, bo są „roszczeniowi” i chcą, nie wiadomo jakich zarobków i kokosów? Naprawdę popieracie brednie konfederatów i zazwyczaj prorosyjskich konserwatystów, że każdego protestującego należy z definicji pacyfikować, a najlepiej – jak powiedział Korwin – „rozstrzelać”?

Protesty w temacie, chociażby płac, przysługujących praw i rent (osoby niepełnosprawne), etc. jako takie są wyrazem nie tylko słusznego oburzenia i oczekiwania realizacji interesu danej grupy, ale przede wszystkim poczucia skrajnej nieprawdziwości i rozpacz, bo skoro ktoś jedzie nieraz pół Polski, ryzykuje problemy prawne, aby tylko móc politykom rządzącej w danej chwili partii wykrzyknąć jak bardzo są

nieskuteczni, to trudno to inaczej nazwać, jak rozpaczliwą determinacją. Oczywiście nie mówię tu o wszelkich protestach w stylu „Strajku Kobiet” czy demonstracjach BLM (co my właściwie mamy z tym wspólnego?), ale o słusznych protestach wykluczonych i zwyczajnie źle traktowanych przez władzę grup społecznych czy zawodowych.

Rzadko niestety w dyskursie nacjonalistycznym pojawia się kwestia wykluczenia, np. transportowego. Pełni liberalnych sofizmatów zadowalamy się często stwierdzeniami na poziomie Sośnierza czy Dziambora „niech sobie kupią samochód” – w odniesieniu do ludzi przede wszystkim ze wsi, małych miejscowości, czyli szeroko rozumianej prowincji. Po roku 1989 transport publiczny przeszedł planową i celową destrukcję z ogromnym ograniczeniem ilości linii, przystanków, stacji, nakładów i zaplecza. W efekcie miliony ludzi zostało wykluczonych z możliwości funkcjonowania w społeczeństwie, bo przykładowo nawet dojazd do lekarza, czy jakiegokolwiek urzędu jest dla nich niezwykle trudny, albo wręcz niemożliwy. Z jednej strony nie mają już dostępu do transportu publicznego, a z drugiej niskie zarobki nie pozwalają im na zakup samochodu, a to z kolei jest nie do przeskoczenia, bo aby dostać lepszą pracę ...potrzebują moc

do niej dojechać. Neoliberalne koło wykluczenia domyka się. Takich sytuacji jest więcej, bo podobnie wiele osób cierpi na wykluczenie edukacyjne, technologiczne, informacyjno-cyfrowe, etc. Obowiązkiem nacjonalistów jest stać po stronie takich ludzi, jak i znaleźć rozwiązanie dla systemowych przyczyn tego stanu rzeczy.

Podobnie sprawa ma się, gdy widzimy protesty w krajach niedalekich przeciwko dyktatorskiej i totalitarnej władzy. I nagle ci, którzy 13 grudnia słusznie wspominają zbrodniczy stan wojenny, nagle stają... po stronie, która niczym właściwie się nie różni od ekipy i rządów Jaruzelskiego. Oczywiście mówię tu konkretnie o przykładzie Białorusi. Rządzący tam dyktator to nie jest żaden katechon czy inny pokemon, który ratuje swój naród, ale postsowiecki i neokomunistyczny aparatczyk, którego zwierzchnik, taki sam zbrodniarz, siedzi w Moskwie. Oddanie Białorusi w ręce Rosjan, przekazanie im ogromnych aktywów i firm państwowych oraz elementów majątku narodowego, terror, prześladowania, celowe niszczenie kultury narodowej, także polskiej spuścizny, jawne komunistyczna ideologia państwowa – oto „zasługi” Łukaszenki. Bycie przeciwko niemu nie oznacza z miejsca poparcia dla lgbt, jak chcieliby

rodzimi endokomuniści nam wmówić. Przede wszystkim to słuszna niezgoda na niewolę, łamanie prawa, drakońskie przepisy i od roku także dążenie do eskalacji wojennej. Sympatie nas jako nacjonalistów, i to w pełni świadomych realiów reżimów komunistycznych i postkomunistycznych, stać muszą nie tyle po stronie określonego polityka opozycji, ile na pewno przeciw Łukaszence i jego reżimowi. Nacjoniści nie powinni z definicji popierać u bratnich narodów tego, co jest antynarodowe.

Takich przykładów można wymienić dużo więcej, sędzę jednak, że starczy poprzestać na tych najbardziej transparentnych i jawnych. Skończmy z pipi-prawicowym i konserwatywnym podniecaniem się państwową siłą, tylko dlatego, że ktoś słabszy dostanie po tyłku w areszcie, przestańmy udawać, że rzekomy „wolny rynek” rozwiązuje jakiegokolwiek problemy, zamiast je tworzyć, przestańmy udawać, że nie istnieją grupy słabsze, którym należy pomagać i to w sposób stały, w tym także finansowo.

Jesteśmy nacjonalistami, nasze miejsce jest po stronie słabszych, biedniejszych, wyszydzonych i pominiętych. Zadaniem naszym jest ludzi tych bronić, głośno mówić o ich

potrzebach i uderzać celnie w neoliberalne i postkomunistyczne przyczyny obecnego stanu rzeczy.

Damian Gumulski: Pomiedzy euforia a depresja, czyli czym jest choroba dwubiegunowa

Wprowadzenie

Światowy Dzień Afektywny Dwubiegunowy obchodzony jest co roku 30 marca, w dniu urodzin Vincenta Van Gogha, u którego pośmiertnie zdiagnozowano chorobę afektywną dwubiegunową. Wizją Światowego Dnia Afektywnego Dwubiegunowego (WBD) jest zwrócenie światowej uwagi na zaburzenia afektywne dwubiegunowe i wyeliminowanie stygmatyzacji społecznej.

Choroba dwubiegunowa towarzyszy ludzkości od starożytności. Wtedy powstały już pierwsze opisy zaburzeń. Dokładna analiza tego schorzenia rozwija się z biegiem czasu. Szczególny postęp w tej dziedzinie miał miejsce w XIX wieku, kiedy to w przeciągu jednego roku (1854) dwaj lekarze

psychiatrii Jules Baillager i Jean- Pierre Falret nie współpracując ze sobą, opublikowali swoje spostrzeżenia względem choroby.

Ukazanie epizodu depresyjnego cierpienia możemy zauważyć również w literaturze na przykładzie książki autorstwa Lewa Tołstoja "Anny Kareniny". Zaburzenia nastroju to nie tylko depresja, przeciwieństwem do niej są epizody nadmiernej aktywności i euforii zwane epizodami maniakalnymi.

Termin "Choroba dwubiegunowa" jest umiarkowanie znany w społeczeństwie. Losowo napotkany, podczas spaceru, przechodzień w mniejszym bądź większym stopniu potrafiłby powiedzieć parę słów na ten temat.

Niestety bardzo często objawy choroby są bagatelizowane i zbywane pochopnymi słowami rzucanymi z otoczenia: " Weź się w garść ", " Nie użalaj się nad sobą ", " Inni mają gorzej ". Pod wpływem nieodpowiednich doradców symptomy choroby mogą się nasilić do tego stopnia, że ostatnią deską ratunku jest obserwacja przez lekarza psychiatrii.

Zaburzenia dwubiegunowe mają swój charakterystyczny przebieg i objawy

Nie istnieje możliwość zachorowania bezobjawowo, nie wskóra też szczepionka albo teleporada. Zaburzenie jest uwarunkowane genetycznie, a prawdopodobieństwo przekazania "wadliwego genu" przez rodzica na dziecko wynosi 50 %. Choroba jest skutkiem uszkodzenia neuroprzekaźników w ośrodkowym układzie nerwowym.

Szacuje się, że 2% ludzi w Polsce ma rozpoznaną chorobę dwubiegunową, w przeliczeniu jest to ok. 756 000 osób. Choroba najczęściej ujawnia się w wieku nastoletnim w postaci epizodu depresyjnego, natomiast zazwyczaj rozpoznawana zostaje u osób w wieku pomiędzy 20-30 rokiem życia. Zaburzenie polega na naprzemiennie nawracających, skrajnie odmiennych cyklach podzielonych na dwie grupy. Są nimi: nawracające Epizody Maniakalne i po przeciwnej stronie znajdują się Epizody Depresji.

Silne obniżenie nastroju nazywane jest Epizodem Depresyjnym, a skrajne pobudzenie nieadekwatne do stabilnego funkcjonowania organizmu, nazywane jest Epizodem Maniakalnym. W klasyfikacji ICD-10 Choroba afektywna dwubiegunowa otrzymała kod F31.

Podział Epizodów

Depresja

Jest podstępna i przybiera zakamuflowane formy, uderza szczególnie wewnątrz... na zewnątrz pozostawiając “uśmiechniętą maskę”. Osoba taka bardzo silnie próbuje zataić swoje prawdziwe samopoczucie.

Chory traci motywację do podejmowania nowych działań, oraz wyznaczania celów, stara się nic nie planować na przyszłość, ponieważ postrzega ją nieatrakcyjnie, w samych ciemnych barwach. Każde nawet drobne potknięcia rzutują negatywnie na cały dzień chorego. Człowiek taki wycofuje się społecznie... zainteresowania, obowiązki – nawet te podstawowe, nie mają większego znaczenia. Dla Pacjenta każdy krok jest wielkim wyzwaniem, w większości nie jest w stanie podołać sprawom rodzinnym i zawodowym, często wiąże się to z obniżeniem stopy życia oraz statusu społecznego. W epizodzie tym dominuje gwałtownie obniżony nastrój, niechęć do życia i ucieczka w samotność przed bliskimi i przyjaciółmi. Występują także problemy ze snem (bądź jego całkowity brak) i lęki.

Depresja jest bardzo niebezpieczna dla życia i zdrowia, może doprowadzić do świadomego oszpecania własnego ciała, aczkolwiek w większej mierze samookaleczenia występują w profilu osobowości pogranicznej – Borderline.

Człowiek taki traci kontrolę i przestaje być dla niego ważne cokolwiek: praca, rodzina, pasje etc.

Podsumowując depresji towarzyszą takie objawy jak:

- obniżenie nastroju, niechęć do życia
- brak apetytu i potrzeby zaspokojenia głodu
- skrajnie obniżenie postrzegania własnej wartości
- utrata radości z życia, czy sprawiania sobie przyjemności
- myśli samobójcze
- problemy z koncentracją
- halucynacje bądź urojenia
- niedbałe wykonywanie czynności
- spadek energii życiowej

Epizod Maniakalny

Ten cykl jest równie niebezpieczny dla samego chorego, jak i jego otoczenia. Wprawia człowieka w stan euforyczny, wręcz

błogi, pozbawiony ograniczeń i barier. Świat wydaje się bardzo piękny i podporządkowany choremu. Osoba działa szybko i chaotycznie. Próby powstrzymania jej powodują u pacjenta rozdrażnienie i opór. Chory jest przekonany „że ma wpływ na decyzje podejmowane na poszczególnych dziedzinach społecznych, nie liczy się ze zdaniem innych, nie uznaje kompromisów i krytykuje odmienne racje”. W przeciwieństwie do depresji swoją przyszłość wiąże z nieograniczonymi możliwościami. Często ma wyobrażenie nieograniczonej siły fizycznej i przejawia to w skłonności do ryzykownych dla życia i zdrowia zachowań. Choremu towarzyszy gonitwa myśli i słowotok. Poczucie wysokiej własnej wartości często towarzyszy szybkiemu i gwałtownemu podejmowaniu decyzji w istotnych sprawach. Zwiększony popęd ruchowy i lekkomyślność prowadzą do zaciągania kredytów i braku kontroli nad wydawaniem pieniędzy na wcześniej nieprzemyślane cele. Niski szczebel krytycyzmu stawia, w umyśle osoby chorej, ją jako dominującą nad otoczeniem i jej rzekomym wpływem na sposób myślenia danych osób. W Epizodzie Maniakalnym mogą również występować halucynacje bądź urojenia.

Podsumowując Epizodowi Maniakalnemu towarzyszą takie objawy jak:

- nieobliczalne zachowania
- niestabilność emocjonalna
- impulsywne i lekkomyślne zachowania
- zniekształcona percepcja postrzegania rzeczywistości
- spontaniczne podejmowanie ryzyka
- zbiór ekscentrycznych zachowań
- zdarzają się także halucynacje

Typy CHAD

Wymieniamy następujące podtypy choroby:

Typ I

Epizody depresyjne, (zwykle liczne) rozdzielane są co najmniej jednym lub kilkoma epizodami manii.

Typ II

Epizody depresyjne jeszcze częściej niż w II typie tej choroby rozdzielone są jednym lub kilku oba epizodami hipomanii.

Typ III

Nawracające epizody depresji, stany maniakalne czy hipomaniakalne wywoływane są zbyt silnym działaniem leków przeciwdepresyjnych (nie pojawiają się samoistnie).

Typ III i półmania lub hipomania

Są następstwem nadużycie alkoholu lub innych substancji.

Choroba sezonowa

Epizody depresji występują w miesiącach jesienno-zimowych, a epizody manii lub hipomanii w okresie wiosenno-letnim.

Cyklotymia

Jest przewlekłym stanem, dystymia występuje na przemian ze stanami hipomanii.

„Miękkie” spektrum choroby dwubiegunowej

Nie rozpoznaje się epizodów manii lub hipomanii, ale u pacjenta obserwuje się cechy dwubiegunowości, występujące w odpowiedniej konfiguracji, liczbie i nasileniu.

Mania jednobiegunowa

Rzadka postać z tej choroby. W jej przebiegu występują wyłącznie nawracające stany maniakalne lub hipomaniakalne bez epizodów depresji.

Ultra Rapid cycling

Epizod choroby wiążący się z bardzo dużą częstotliwością przechodzenia z jednego stanu w drugi. Taka zmiana może wystąpić w ciągu jednego tygodnia, a nawet w ciągu jednego dnia bądź co kilka, kilkanaście godzin.

Profilaktyka i metody leczenia

Szczególnie istotna jest pierwsza wizyta u lekarza specjalisty. Uczestniczenie w niej łamie pierwszą z najtrudniejszą z barier psychicznych i jest ona kluczowa.

Czasami osoba z objawami choroby przychodzi praktycznie w ostatniej chwili, kiedy już traci siły i chęci do życia. Dużą i bardzo istotną rolę w walce z chorobą dwubiegunową pełni wsparcie przyjaciół i rodziny. Poczucie klarownego współczucia i zrozumienia, poprzez szczerą relację z osobami

wspierającymi, ma zasadnicze znaczenie w łagodzeniu i nasilaniu się postępów choroby.

Leczenie Farmakologiczne

Jest zależne od konkretnego epizodu, w którym znajduje się chory, leki są przyjmowane zarówno w sposób doustny, jak i w postaci zastrzyków podawanych miejscowo dla osób niechętnych i opornych na leki. Lekarz prowadzący ustala stopniowanie dawki pod względem stanu i stadium choroby pacjenta. Kolejną formą leczenia jest hospitalizacja w zakładzie psychiatrycznym. Za stabilizowanie choroby odpowiadają normotymiczne leki stabilizujące nastrój, leki przeciwpsychotyczne i leki przeciwdepresyjne.

Zakończenie

Choroba bipolarna jest w większości przypadków nieuleczalna. Bardzo duży wpływ na przebieg choroby ma dostosowanie się pacjenta do zaleceń lekarza prowadzącego. Pomimo wykrycia choroby, można nadal wiele osiągnąć i odpowiednio funkcjonować w społeczeństwie. Osoby z chorobą dwubiegunową, często bywają na przykład najlepszymi studentami na roku, zarządzają dużą korporacją,

są artystami bądź sportowcami. Ich szczególna wrażliwość jest determinowana przez pryzmat choroby.

Życie z pozycji osoby chorej jest ciągłą podróżą pomiędzy stanami dwóch skrajności. Choroba nie rzutuje jednak na codziennie funkcjonowanie, jeśli jest odpowiednio leczona. Pryzmat minionych epizodów, przyzwyczajają człowieka do takiego stanu rzeczy. Nie należy jednak bagatelizować objawów choroby w przypadku nasilonych myśli samobójczych, w takich przypadkach zalecany jest, jak najszybszy kontakt z lekarzem psychiatrii! Leki farmaceutyczne, zastrzyki miejscowe i terapia jedynie łagodzą przebieg choroby. Jednak z tym zaburzeniem można żyć. Diagnoza to nie wyrok sądowy, niepełnosprawność jest groźna tylko wtedy, kiedy jest nieleczona i bardzo istotne jest jej rozpoznanie we wczesnym stadium.

Kamil Ignaczak: Matrix

31 marca 1999 – dla wielu dzień jak co dzień. Prezydentem USA był Bill Clinton – ten, co to mu piękna Monica umilała pracę. Zdarzyło się jednak coś jeszcze. Coś, co w pewien sposób ukształtowało ducha mojego pokolenia. Premierę miał film “The Matrix”.

Dlaczego o tym piszę do naszego miesięcznika? W końcu film ten bardzo łączy się z polityką i naszym codziennym życiem, po drugie – uwielbiam “Matrixa” i mogę oddać mu cześć. Twórcy tej produkcji, w czasach gdy jeszcze byli Braćmi Wachowsky powiedzieli, że w pełni zrozumiemy przesłanie tego obrazu po dwudziestu latach od premiery. Dlatego to właśnie obecne czasy wiele nam wyjaśniają.

Jeżeli ktoś tego filmu nie zna, (są tacy? serio?) przypomnę zarys fabuły. Poznajemy głównego bohatera – typowego korposzczura, programistę, Thomasa Andersona. Pracuje on sobie w typowym biurze końcówki lat dziewięćdziesiątych, gdy każdy miał wtedy w dupie wygodę pracowników – szary boks, szare biuro i Nokie typu „banan”. Anderson po godzinach jest zdolnym hackerem o pseudonimie Neo. To facet, który może włamać się wszędzie. Instynktownie czuje także, jak bardzo chora jest jego rzeczywistość. Tyle pozorów.

Bohater staje przed wyborem, wziąć niebieską pigułkę i żyć wygodnie, wierząc we wszystko, w co każe mu się wierzyć, za to żyć wygodnie, bezpiecznie i spokojnie, albo – połknąć pigułkę czerwoną i zobaczyć, jak wygląda świat naprawdę. Bardzo trafiona metafora, bo każdy z nas staje przed podobnym wyborem, często wielokrotnie. Nasz ciekawski bohater połyka oczywiście pigułkę czerwoną, i odkrywa, że wcale nie mamy roku 1999. Jest co najmniej 2199. Dokładnej daty nie znamy. Ziemia to pustkowie, zniszczone w wojnie ludzi ze sztuczną inteligencją. Widzimy niedobitki wolnych ludzi – jedno miasto i kilka statków, reszta ludzkości jest

podłączona do komputera, w którym robi za generator prądu dla maszyn, samemu żyjąc w świecie wirtualnym.

Wizja, jak na tamte czasy przełomowa. Fakt, wszyscy byli zachwyceni „pierwszym internetem”. Pękała bańka dotcomowa. W domach jednak mieliśmy łącza 128kbps. Na uniwersytetach były już – cud nad cudami – łącza 1mbps. Dla niezorientowanych, dziś w komórkach i domach mamy łącza 50-250mbps. Niektórzy szczęśliwcy mogą pochwalić się i szybszymi. Wtedy przesłanie zdjęcia zajmowało kilka minut. W filmie pokazano transfer całej ludzkiej świadomości, w ułamku sekund. W 1999 zachwycaliśmy się kwadratowym biustem Lary Croft czy kanciastymi mięśniami bohaterów Quake 3 Arena. W filmie – pokazano nam wirtualną rzeczywistość, lepszą niż świat za oknem. Prawdziwszą wręcz. Świat, z którego większość ludzi nie chce wyjść, nawet mając taką możliwość. Coś w tamtych czasach nie do wyobrażenia.

Jak mamy dziś? Mamy globalną pajęczynę spajającą i kontrolującą cały świat. Wszystko w rękach kilku korporacji, które mówią nam, co mamy myśleć, jak głosować, co mówić, jakie nosić buty i skąd zamówić pizzę. W kwestii technologii – już dziś spędzamy więcej czasu w świecie wirtualnym, niż na zewnątrz. Czy to na randce, czy na imprezie, czy na rodzinnej kolacji – czas spędzamy ze smartfonem w łapie, opowiadając kolegom z drugiego końca świata, co właśnie jemy. To znaczy, o ile nas akurat Agent Smith nie odciął za nieprawomyślność, gdyż wtedy musimy najpierw

przeistoczyć się z Thomasa Andersona w Neo i wejść do sieci „bokiem”.

Mamy pokolenie małek spędzających czas w, póki co jeszcze, kulawym matrixie. Co tam na fejsie? Jak tam zdjęcie na Insta? A może jesteś starszy i tylko sprawdzasz tweety polityków? A kiedy ostatnio rozmawiałeś z rodzicami, pytając co u nich słyhać? Wpływa to też na nasze związki. Dziś nie poznaje się ludzi na koncertach, przez znajomych, w bibliotece czy sklepie. Nawet, jak tam kogoś wypatrzymy, to prędzej spytamy na Spotted niż podejdziemy. Dla leniwych, za to dla wysokich i przystojnych czeka Tinder. Całej reszcie – pornhub, niestety. Przykro mi.

Wrócę tu do przytoczonego na początku fragmentu o czerwonej i niebieskiej pigułce. Dzisiejszy matrix ma przecież – a może nawet głównie – wymiar informacyjny. Skutkiem kontroli całej sieci przez oligarchię informacyjną, dziś wiadomości dostajemy zgodne z liniami programowymi. U nas możemy posłuchać kłamstw TVP lub kłamstw TVN. No, albo obejrzeć reklamy na Polsacie. W USA mamy kłamstwa demokratów – większość rynku medialnego, głównie CNN lub kłamstwa republikanów w Fox News. W internecie przepływ informacji jest coraz szczelniej kontrolowany przez Agentów Smithów z Facebooka, Google, Twittera i tym podobnych. Ci mają skrzywienie ideologiczne w lewo, ostro i na chama. Dopuszczą oczywiście istnienie kilku małych stron konserwatywnych, prawicowych, co chwila je kasując i zmuszając do odbudowy, o ile mówi się ich językiem i nie daje się niezbyt dużo postów nie po ich myśli. Najgorsze jest

w tym to, że większości ludzi to pasuje. Żreć, poczytać, jak jest fajnie, wstawić selfie na insta. Wieczorem wino, Netflix, spać i rano znów, jak Pan Anderson do pracy.

Czym jest dziś połknięcie czerwonej pigułki? Wyjściem z tej komfortowej bańki. Bez social mediów dziś trudno żyć. Można, ale po co? Zaczynij jednak od szukania informacji w niepopularnych źródłach. Zamiast CNN – Alex Jones. Zamiast TVN – jakieś małe portale. Jest 4chan ze swoim /pol/, są alternatywne sieci. Jest gab. Nawet na Facebooku są strony, które podadzą nieco inne informacje, korzystaj, zanim znikną. Ustaw sobie inna niż Google wyszukiwarke jako domyślną. Uważaj jednak – łatwo wpaść w pułapkę „foliarstwa”. Foliarz to taki człowiek, który czerwoną pigułkę przedawkował i teraz siedzi z czapeczką z aluminiowej folii i chroni się przed reptiliańską kontrolą umysłów. Pamiętaj – ciężko odróżnić, co jest prawdą a co fikcją. Różne siły przecież często tworzą wydumane teorie spiskowe, obok tych prawdziwych, by trudniej było głosić prawdę, by głoszący ją wychodzili na wariatów. Jak ktoś mówi o różnych tajnych stowarzyszeniach, zaraz można walnąć go reptilianami. Jak ktoś powie o chciwych koncernach farmaceutycznych, prowadzących nieetyczny biznes i eksperymenty na ludziach – tworzy się antyszczepionkowców.

Trudno jest połknąć czerwoną pigułkę, pozostać przy zdrowych zmysłach i nie wpaść w jedną z licznych pułapek. Najważniejsze to dywersyfikacja źródeł pozyskiwania informacji. Im więcej stron odwiedzamy, im więcej czytamy, tym lepiej. Nam, radykalnej stronie internetu polecam od

czasu do czasu zajrzeć do lewackich bredni z różnych KryPoli – ot tak, by wyrobić sobie zdanie. Najważniejsze to nie wierzyć ślepo autorytetom, myśleć samodzielnie. Gdy myślisz sam, stajesz się dla matrixa wrogiem. Pamiętaj, oni mają przecież swoich ludzi po każdej stronie politycznej barykady.

Rozpisałem się nieco i umknęło mi podsumowanie. “Matrix” wyszedł dwadzieścia lat temu. Wtedy była to wizja futurystyczna, ostrzegająca, dla wielu niemożliwa do spełnienia. Dziś – jest coraz bardziej prawdopodobna. Ludzie będący „baterijkami” – proszę bardzo – mamy smartfony, gdzie klikamy w reklamy i zasilamy kieszenie megakorporacji. Agenci – proszę bardzo, cenzorzy mediów społecznościowych, skazujący niepokornych na cyfrową śmierć. Świat wirtualny? Google VR mamy od dawna, jednak dziś są już coraz doskonalsze, w dodatku na każdą kieszeń. Wojna z AI? Przecież cenzorzy i agenci to ostatnio głównie AI – tak, Twoje ostatnie bany to coraz częściej nie wina zgłoszenia posta i złośliwych ludzi w siedzibie Facebooka, lecz sztucznej inteligencji. Wojsko ma drony, powstają roboty militarne. Nie zdziwi mnie, gdy jakaś sieć zadziała źle i rozpocznie się wojna na pełną skalę – ludzie kontra maszyny. Ludzie broniący matrixa? Spróbuj uświadomić swoim kolegom w pracy, w jakim świecie żyją. Zobaczą, jak długo będą należeć do Twojego grona znajomych. Witamy w nowej rzeczywistości. Witamy w matrixie.

Małgorzata Jarosz: W trosce o młodego Polaka, czyli o bolączkach polskiego szkolnictwa

Na temat problemów trapiących polski system edukacji pisać można wiele. Wprowadzane co kilka lat reformy nie przynoszą niestety pożądaných efektów. Wydaje się, że jednym z kluczy do sukcesu musi być zmiana filozofii nauczania, a także pewnych zmian w relacji uczeń-nauczyciel. W końcu szkoła to nie tylko nauka, ale też cały proces wychowania (choć w tej drugiej kwestii znacznie ważniejsza jest rola rodziców).

Dzieci już od początku swojej przygody z edukacją przygotowywane są do „wyścigu szczurów”. Na tak zwane zajęcia rozwijające zapisywane są niekiedy nawet niemowlaki. Ze strony pedagogów i psychologów pojawiają się jednak ostrzeżenia, iż nadmierne stymulowanie kilkumiesięcznych dzieci może mieć negatywny wpływ na ich sen, który niezbędny jest do przetworzenia i utrwalenia tego, czego maluch nauczył się w ciągu dnia.

Rodzice podczas wyboru żłobka czy przedszkola dla swojego dziecka coraz częściej kierują się przede wszystkim możliwością wyboru zajęć dodatkowych. Nikogo nie dziwi już fakt, iż przedszkolaki uczą się kilku języków czy uczęszczają na kursy programowania. Istnieją nawet specjalne przedszkola, które dostępne są tylko dla dzieci szczególnie zdolnych i aby dostać się do nich, należy przejść rozmowę

kwalityfikacyjną. W rzeczywistości zajęcia dodatkowe nie przyspieszają w żaden sposób rozwoju dziecka. Przedszkolak potrzebuje przede wszystkim swobodnej zabawy i pielęgnowania relacji z rodzicami.

Dzieci w wieku szkolnym stają się niekiedy uczniami „na dwa etaty”. Oczywiście, zajęcia dodatkowe bardzo często dostarczają maluchowi mnóstwo frajdy i stają się okazją do wspólnego spędzania czasu z rówieśnikami. Należy cieszyć się z tego, że młody człowiek chce uczęszczać na zajęcia sportowe czy na kurs rysunku. Inicjatywa powinna jednak wychodzić tu ze strony dziecka, nie może być mowy o zmuszaniu. Nikt z nas nie potrafi być przecież non stop skupiony, każdy potrzebuje czasu na odpoczynek i relaks.

Kluczem do sukcesu jak zwykle jest więc zdrowy umiar. Ponadto w mojej opinii należy zadbać o to, aby zajęcia dodatkowe nie były swego rodzaju przywilejem dla dzieci z bogatych rodzin. Jakże często słyszymy o konieczności zapisania dziecka na dodatkowy angielski, bo nauka w szkole stoi na śmiesznie niskim poziomie. Według danych z CBOS z dodatkowych zajęć korzysta aż 25% polskich rodzin. Wartość rynku korepetycji w Polsce w 2021 roku wyceniono aż na siedem i pół miliarda złotych. Liczby te z pewnością budzą w nas słuszne przerażenie. Ktoś słusznie mógłby zapytać: Po co w takim razie szkoła, skoro uczeń i tak zmuszony jest do korzystania z płatnych zajęć dodatkowych? Zjawisko to jest swego rodzaju patologią. System powinien umożliwić młodemu człowiekowi korzystanie z nauki, która jest w stu procentach bezpłatna. Musi być to nauka na wysokim

poziomie, która umożliwi uczniowi zdanie matury i dostanie się na wymarzone studia.

Oprócz zajęć dodatkowych, dostępnych co do zasady tylko dla osób zainteresowanych, istnieje też wiedza, która powinna być obowiązkowa dla wszystkich. Postulowane niekiedy przez środowiska prawicowe zniesienie obowiązku szkolnego uważa się za głupotę, która w końcowym efekcie doprowadzi do swego rodzaju cofnięcia cywilizacyjnego. Nie wyobrażam sobie powrotu do czasów, kiedy większość społeczeństwa stanowili analfabeci. Podobnie, jak nie wyobrażam sobie Polaków, którzy nie umieją poprawnie porozumiewać się w języku ojczystym, nie czytali nigdy „Pana Tadeusza” albo nie znają historii Polski czy nawet historii Europy. Przedmioty ściśle w dzisiejszych czasach są bardzo ważne, ale należy również przywrócić humanistyce należne jej miejsce. Nie może być mowy o patrzeniu na tak zwanych humanistów ze swego rodzaju pogardą i wmawianiu im, że preferowane przez nich przedmioty są gorsze i niepraktyczne.

Uważam ponadto, że z politowaniem należy patrzeć na kontrowersje wokół powrotu łaciny do szkół. Nauka tego języka powinna być obowiązkowa przynajmniej dla uczniów szkół średnich.

Że niby niepraktyczne i niepotrzebne w życiu codziennym? Cóż, nie chodzi tu tylko o możliwość zapoznania się ze spuścizną literacką naszych przodków, ale też o... ćwiczenie pamięci czy naukę logicznego myślenia.

Brytyjska pisarka Dorothy L. Sayers napisała w 1947 roku esej pt. „Zagubione narzędzia uczenia”. Autorka zastanawiała się nad tym, dlaczego uczniowie po zaliczeniu materiału szybko zapominają jego treść. Dlaczego osoby wykształcone tak łatwo ulegają propagandzie czy różnego rodzaju reklamom? Dlaczego tak wiele osób nie potrafi już odróżnić książki dobrze udokumentowanej od słabej merytorycznie? Według Sayers przyczyną było właśnie porzucenie klasycznej metody nauczania, opartej na tzw. trivium i quadrivium. Nie chodzi tu rzecz jasna o naśladowanie przeszłości, ale o dostosowanie starej metody do współczesnych realiów i do współczesnego stanu wiedzy. Przypomnijmy, że metoda klasyczna, znana już w czasach starożytnych, była sposobem nauczania opartym na siedmiu sztukach wyzwolonych (artes liberales), których celem było przekazanie człowiekowi ogólnej wiedzy o świecie. Obejmowały one trzy sztuki literackie (trivium): gramatyka (poznawanie struktury języka), dialektyka (ucząca logicznego wiązania poznanych faktów i argumentowania) i retoryka (sztuka sprawnego wyrażania myśli i przekonywania słuchacza do swojego stanowiska). Uzupełnieniem były tak zwane quadrivium: geometria, arytmetyka, astronomia i muzyka.

Wymienione powyżej nauki były podstawą do dalszego kształcenia: prawniczego, medycznego i teologicznego. Edukacja klasyczna najpierw wyposażała więc człowieka w poszczególne sprawności, a dopiero potem przekazywała umiejętności praktyczne.

W książce „Dobrze wyszkolony umysł” do trivium nawiązują Susan Wise Bauer i Jessie Wise (córka i matka). Jessie w latach siedemdziesiątych XX wieku kształciła swoje dzieci w domu i wzorowała się właśnie na metodzie klasycznej. Było to szczególnie owocne w przypadku Suzan, która jest dziś osobą wszechstronnie wykształconą i zna kilka trudnych języków (łaciński, grecki, hebrajski i koreański). Podkreślić należy, iż dla Jessie gramatyka, dialektyka i retoryka nie były osobnymi przedmiotami, ale swego rodzaju filozofią nauczania określonych treści. Dziecko w pierwszych klasach początkowych miałoby otrzymywać podstawową wiedzę, później, na etapie dialektyki uczyłoby się argumentacji i logicznego łączenia w całość poznanych wcześniej faktów.

Ostatni etap, retoryka, polegałby na ćwiczeniach w przekazywaniu zdobytej wiedzy w sposób przekonujący i zrozumiały dla słuchaczy. Zarówno Susan, jak i jej matka podkreślają szczególną rolę języka łacińskiego. Okazuje się, że nauka „martwego” języka pozwala na skrócenie nauczania innych przedmiotów nawet o 50 procent. Młody człowiek, który uczy się łaciny, z automatu poznaje terminy biologiczne i humanistyczne.

Innym zagadnieniem, które warto omówić przy rozważaniach o przyszłości polskiej edukacji, jest niepokojące zjawisko związane z powstawaniem przedszkoli i szkół Montessori. Choć nurt ten nie jest całkowicie bezwartościowy, to w mojej opinii niesie za sobą również sporo zagrożeń. Opiera się on na naturalizmie pedagogicznym, zakładającym, że dziecko jest z natury dobre i zostawione samo sobie, wychowywane bez

zakazów i nakazów, samo z siebie dojdzie do poznania dobra. Jest to sprzeczne z nauką Kościoła, który stoi na stanowisku, iż natura ludzka obarczona jest skutkami grzechu pierworodnego, czego efektem są między innymi osłabienie woli i nieuporządkowane popędy. Prawdziwość tej nauki udowodnić można za pomocą wielu przykładów: dzieci same z siebie nie będą sprzątać swojego pokoju czy odrabiać lekcji. Dopiero nabycie pewnych umiejętności pozwala im na przełamanie lenistwa czy innych negatywnych skłonności. Niezbędny jest tu również system kar i nagród. Wydaje się, że wszystkie nurty pedagogiczne, które dążą do całkowitego zniesienia kar, nie mają niestety szans na sukces.

Metoda Montessori zakłada natomiast, że w okresie pomiędzy narodzeniem a ukształtowaniem się dziecka, zachowania takie jak krzyk czy złość nie są wynikiem upadku natury, ale wiąże się to z tym, że etap kształtowania nie dobiegł jeszcze końca. Rozwiązaniem miałyby być danie dziecku swobody i wolności, które doprowadzą je do poznania dobra. Nagrody i kary prowadzą jedynie do sztucznego unieruchomienia, a po ustąpieniu środków przymusu dziecko i tak powraca do stanu buntu.

Nurt stworzony przez Marię Montessori nie jest co prawda w pełni antypedagogiczny. Autorka łagodziła bowiem swój naturalizm poprzez podkreślenie roli nauczyciela, którego zadaniem miałyby być organizacja środowiska wychowawczego. Wolność dziecka nie powinna być więc co do zasady ograniczana, ale może być ukierunkowana. Pogląd Montessori jest tu bardzo podobny do poglądu Rousseau, dla

którego wolność była swego rodzaju narzędziem manipulacji. Uważał on, że dziecko może co prawda robić to, co zechce, ale „wolno mu chcieć tylko tego, czego wy chcecie, żeby ono chciało”. Dziecko utrzymywane jest tu więc w pewnym „złudzeniu wolności”, które potrzebne jest jednak de facto tylko do skuteczniejszej kontroli.

Pedagodzy słusznie zwracają uwagę na to, że metoda Montessori bazuje de facto na dziecięcym egoizmie i pysze oraz dąży do utrwalenia w dziecku takiego typu postaw. Nie ma tu bowiem miejsca na cnotę posłuszeństwa. Nie ma też nauki obowiązkowości. Dziecko ma zajmować się tym, co aktualnie je zacieka, a nie tym, co jest trudne. Oczywiście, praktyka ta w niektórych sytuacjach może przynieść dobre owoce (szczególnie w przypadku dzieci przedszkolnych, które mają jeszcze prawo do wybierania zabawy zamiast nauki), niemniej jednak całkowita rezygnacja z wyznaczania dziecku obowiązków nie przyniesie najprawdopodobniej dobrych owoców.

Szkoła nie może być „wyścigiem szczurów”, który przygotowuje ucznia do pracy w korporacji. Niezwykle ważna jest tu również rola rodziców, którzy powinni stawiać dziecku wymagania, przy jednoczesnym zachowaniu umiaru w przeciążaniu go zajęciami dodatkowymi. Zajęcia takiego typu powinny dawać przede wszystkim radość i satysfakcję, nie może być mowy o konieczności zapisywania dziecka na dodatkowy angielski czy korepetycje z matematyki. Szkoła, która nie przekazuje wiedzy i nie wspomaga ucznia w procesie nauczania, nie spełnia de facto swojej funkcji.

Pamiętajmy również, że nie ma szkół neutralnych światopoglądowo. Jako narodowi radykałowie powinniśmy sprzeciwiać się laicyzacji szkolnictwa. Nie możemy dopuścić do zdejmowania krzyży z sal lekcyjnych, do usuwania religii ze szkół czy do tego, aby nasze dzieci uczone były o rzekomych dobrodziejstwach liberalnej demokracji. Jednak wydaje się być to niewystarczające. Ważny jest również powrót do katolickiej antropologii i sprzeciw współczesnym nurtom antypedagogicznym. Nie chodzi o to, aby wracać do czasów, gdy nikogo nie dziwiło stosowanie kar cielesnych przez nauczyciela (osobiście jestem zagorzałym przeciwnikiem stosowania jakiegokolwiek przemocy wobec dzieci). Nie trzeba jednak de facto odwoływać się do nauki Kościoła, aby wiedzieć, że człowiek, w tym również dziecko, skłonny jest do wybierania zła zamiast dobra. Dlatego ważny jest szacunek do hierarchii (oczywiście, nauczycielowi należy się szacunek „z automatu”, aczkolwiek o wiele bardziej wartościowe jest wypracowanie sobie autorytetu), a także wprowadzenie odpowiedniego systemu kar i nagród. Nie chodzi tu rzecz jasna o tresurę. Młody człowiek musi przede wszystkim znać powody, dla których dane zachowanie jest zabronione.

Pamiętajmy, że tylko dobrze funkcjonująca szkoła przyniesie nam w przyszłości owoce w postaci Polaków z dobrze ukształtowanym charakterem. Polaków, którzy nie tylko będą posiadać wiedzę, ale będą też umieć stosować ją w praktyce, czy przekonywać oponentów do swojego stanowiska.

Czas już skończyć z politycznymi miernotami, które prowadzą ze sobą rozmowy na poziomie piaskownicy...

Doktor Lisiu: Przeziębienie, odporność, suplementacja, cannabis?

Odpowiedź jest krótka: ZAWSZE należy dbać o swoją odporność.

Jak ją budować?

Cudowne suplementy z reklamy, obiecujące skrócenie nieżyty nosa o dwa dni oraz reklamy suplementów na odporność, można włożyć między bajki. Oczywiście, że można skutecznie leczyć się objawowo, w trakcie przeziębienia, lecz budowanie odporności to znacznie wydłużony proces, zachodzący w organizmie, który nie jest dostępny od ręki za pomocą jednej, cudownej kapsułki czy preparatu multiwitaminowego.

Przedstawię kilka mitów na temat „pozyskiwania odporności”, oraz podzielę się, krótką informacją, którą zyskałem na wykładzie, dotyczącym wskazań do leczenia – medyczną marihuaną, a dokładniej, jakie jest oddziaływanie kanabinoidów na układ immunologiczny.

MIT

WITAMINA C 1000 mg.

Większość z Was doskonale już wie, że lewoskrętna forma witaminy C nie istnieje. Jedną z rzeczy, którą bezwzględnie wypada zapamiętać to słowa Paracelsusa: „Wszystko jest trucizną i nic nie jest trucizną, bo to dawka czyni truciznę”. Często wyznajemy, że że im więcej, tym lepiej i szybciej, nic bardziej mylnego. Witaminę C traktujemy przyjaźnie, gdyż od najmłodszych lat podawali nam ją rodzice – bo dzieci szybko rosną, a Witamina C przyspiesza syntezę niezbędnego do wzrostu kolagenu oraz zapobiega skorbutowi. Nasz organizm nie jest jednak biologicznie przyzwyczajony do przyswajania ogromnych dawek substancji. W wielkim uproszczeniu można bezpiecznie założyć, że 1000 miligramów Witaminy C, podzielonej na 4 dawki, po 250 mg wchłonie się na poziomie 80%. Przyjmując jednorazowo wysokie dawki tej witaminy, organizm zaczyna szybciej metabolizować i wydalać ją z organizmu niż ją przyswajać. Podniosą się głosy jakoby Witamina C nie kumuluje się w organizmie, jednak u osób cierpiących na problemy żołądkowe oraz mające obciążone narządy tj. nerki niestety jej stosowanie jest niezalecane.

Reasumując: duże dawki- tak, u osób przeziębionych, max. dawka jednorazowa 1000 mg. Zalecana dawka u osoby dorosłej od 200 mg do 750 mg na dobę.

MIT

WITAMINA D3 (bez zbadania jej poziomu w laboratorium- koszt ok. 20 zł)

Szał witaminowy rozpoczął swoją hulanę, w momencie, kiedy zmieniono status tej witaminy z leku na receptę na lek OTC, później dopuszczono także wersję do suplementacji. W momencie tej zmiany dawka 500 j.m oraz 1000 j.m były na receptę. Ponownie parafrazując Paracelsusa – trucizna jest kwestią dawki. Bez zbadania poziomu witaminy D3 u dorosłych, jak i u dzieci, nie powinno się samemu dobierać dawki przyjmowanej witaminy. Specjaliści sugerują, by w okresie od października do marca, osoba zdrowa suplementowała 2000 j.m. Bezwzględnie u osób dorosłych z osteoporozą, krzywicą, niedoborami, powinno się nią leczyć, lecz nie powinno samemu dobierać dawki Witaminy D3. Pojawiają się naturalnie opinie, że dawka 4000 j.m jest zalecana w okresie zimowym, jednakże mniej niestety wspomina się, że jest to dawka dla seniorów 65+. Objawem przedawkowania są bóle brzucha, zaparcia, częsta mikcja, problemy z kośćmi.

Reasumując: witamina D3, tak, jako budowanie odporności, dawka ustalana indywidualnie.

PRAWDA

TRAN

Budulec odporności, głównie z tłuszczu ryb dorszowatych, rekinów oraz innych ssaków morskich. Prawdziwa skarbnica witamin. Każdy tran, bez wyjątku będzie już zawierał w swoim składzie Witaminę A, D, E i K. Dodatkowo, tłuszcze te są bogate w kwasy omega. Udowodnione jest, że pacjenci przy spadku odporności, wywołanym chemioterapią, u

pacjentów onkologicznych, tran, pomaga zapobiegać spadkowi masy tłuszczowej oraz masy mięśniowej. Przy doborze należy patrzeć na opakowanie. Dlaczego? Tran jest tłuszczem, tłuszcze mają to do siebie, że pod wpływem temperatury oraz nasłonecznienia — jełczeją i tracą swoje właściwości zdrowotne. Opakowanie powinno być nieprzezroczyste, kapsułki niesklejone, a najlepiej gdyby było wykonane ze szkła farmaceutycznego, by zapobiec utlenianiu i rozpadowi witamin.

Reasumując: dawki od 500 mg do 1500 mg na dobę.

PRAWDA

CYNK

Jest niezbędny przy suplementacji, gdyż wpływa na podstawowe procesy życiowe. Wpływa na prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego. Potwierdzonym działaniem jest hamowanie replikacji wirusów. Przyjmowany systematycznie, wpływa na regulowanie stężenia witamin w organizmie, przyśpiesza procesy gojenia się. Ponadto reguluje ciśnienie krwi. Dostępne preparaty na rynku to w większości leki, formy organiczne tego mikroelementu.

Dawkowanie: dziecko dawki indywidualne, kobieta o wadze około 70 kg około 9 mg, mężczyzna około 15 mg (uwaga: suplementacja u mężczyzn podwaja szansę zapłodnienia). Jak przy innych preparatach, w myśl złotej zasady, że wszystko jest kwestią dawki, nadmiar cynku może doprowadzić do spadku apetytu oraz niedokrwistości.

PRAWDA

CZOSNEK

Naturalny antyoksydant. Działa przeciwbakteryjnie i przeciwwirusowo. Jest to naturalny antybiotyk. Przyjmowany regularnie wzmacnia procesy obronne organizmu, oraz podnosi jego odporność poprzez hamowanie, we wczesnym stadium, stanów zapalnych.

Reasumując: czosnek można przyjmować w formie tradycyjnej, nie większej niż 1-2 ząbki czosnku dziennie. Większe dawki powodują wzdęcia w obrębie jamy brzusznej. Istnieje możliwość suplementacji czosnku, w gotowych kapsułkach, również w formie bezzapachowej.

PRAWDA

PROBIOTYKI

Odporność człowieka zaczyna się w jelitach. W czasie zmniejszonej odporności lub stosowanej antybiotykoterapii, w organizmie człowieka może dojść do zaburzenia flory jelitowo-bakteryjnej. O ile przy wyborze antybiotykoterapii, głównym założeniem jest wyeliminowanie stanu wywołanego przez chorobotwórcze bakterie, tak też antybiotyk nie działa selektywnie, więc podany, w odpowiednim czasie po spożyciu antybiotyku, lek osłony dostarcza „dobrych” bakterii.

Reasumując: probiotyk, tak, dawkowanie zależne od preparatu. Tylko preparaty zarejestrowane jako lek, najlepiej te, które wymagają przechowywania w temperaturze

lodówkowej. Bakterie probiotyczne muszą być przebadane oraz „żywe”.

Ostatnie zagadnienie jest stosunkowo nowym tematem leczenia przeziębienia – kanabinoidami. Medyczna marihuana jest szeroko stosowana, w dolegliwościach związanych z chorobami onkologicznymi, zaburzeniami łaknienia, oraz jako preparat w ostrych bólach przy stwardnieniu rozsianym oraz RZS. Tutaj nikt nie ma już wątpliwości, że korzyści ze stosowania preparatu przewyższają straty.

Rejestracja medycznej marihuany jako preparatu do leczenia objawów przeziębienia jest jednak szeroko konsultowana. Większość surowców firmy S-lab jest już w końcowej fazie rejestracji, a dostępność (na receptę) w aptekach, ma ruszyć w kwietniu 2023 roku.

Powołując się na słowa doktora Alberta Jeznacha, medyczna marihuana powoduje jednak wzrost infekcji górnych dróg oddechowych, szczególnie wirusa opryszczki, padła więc sugestia, by osobie korzystającej, z leczniczej marihuany, jednocześnie proponować stosownie równoległego leczenia acyklowirem (lekiem na opryszczkę wargową). Na chwilę obecną przy chorobie nabytej nieodporności, wywołanym wirusem HIV, czyli AIDS, nie ma badania potwierdzającego, aby medyczna marihuana mogła być zastosowana.

UWAGA: Dawki podane w materiale nie dotyczą sportowców!

Marcin Murzyn: Właściwy problem dyskryminacji we współczesnym świecie

10 marca każdego roku obchodzony jest Dzień Mężczyzn. Jednak święto to przechodzi zwykle bez większego echa i prawdę mówiąc, nie każdy mężczyzna ma świadomość tego, że takie święto w ogóle jest obchodzone. I tak na przykład autor niniejszego eseju dowiedział się o jego istnieniu stosunkowo niedawno, raptem kilka lat temu. Mamy co prawda jeszcze drugie święto poświęcone przedstawicielom płci męskiej, tj. wrześniowy Dzień Chłopaka, lecz również i to wydarzenie nie jest celebrowane szczególnie hucznie.

W przeciwieństwie do świąt dedykowanych mężczyznom obchodzony 8 marca każdego roku Dzień Kobiet okazuje się wydarzeniem nader głośnym i medialnym. Oczywiście, jak wiele dzisiejszych świąt, Dzień Kobiet jest mocno skomercjalizowany, dlatego jego celebrowanie stwarza okazję do nakręcenia koniunktury w zakresie sprzedaży niektórych towarów i usług. Medialność tego święta nie wynika więc tylko z wyjątkowej estymy dla kobiet, ale też z prozaicznej w kapitalizmie chęci dorobienia się. Niemniej jednak faktem jest, że Dzień Kobiet staje się każdego roku, obchodzonym z pompą wydarzeniem, a Dzień Mężczyzn, jak też Dzień Chłopaka, są o wiele słabiej promowane. Odzwierciedla to

traktowanie przedstawicieli obu płci we współczesnym świecie. Sprawa jest kontrowersyjna i nieoczywista, bo gdy zechcemy zaczerpnąć informacji na temat dyskryminacji we współczesnym świecie, to jednym z ważniejszych zagadnień z tego obszaru, jakie jest poruszone w publicystyce i specjalistycznej literaturze, okazuje się problem dyskryminacji kobiet. Znajdziemy sporo głosów i argumentów przemawiających za tym, że kobiety są dyskryminowane w polityce, biznesie, sporcie i nauce. Dużo też usłyszymy i przeczytamy na temat przemocy wobec kobiet i w ogóle o tym, jak na wielu polach jest im niezmiernie trudno.

Esej ten z góry wyrzeka się upraszczającej niechęci do wszystkich kobiet i nie zamierza ich demonizować. Tym bardziej daleki jest od mizoginizmu. Chce jedynie skrótowo odsłonić nieoczywistą prawdę odnośnie dyskryminacji we współczesnym świecie. A dokładniej, głównych przejawów dyskryminacji we współczesnym świecie.

Postawiona tu teza jest zaś taka, że jeśli idzie o płcie, to dyskryminacja nie dotyczy dziś kobiet, lecz głównie mężczyzn. To kobiety są we współczesnym świecie społecznym uprzywilejowane i faworyzowane. To im jest w meandrach rzeczywistości społecznej zdecydowanie łatwiej, aniżeli mężczyznom.

Oczywiście, należy poczynić tu zastrzeżenie, że warto wystrzegać się generalizacji. Nietrudno byłoby bowiem znaleźć przykłady przemawiające za tym, że są we

współczesnym świecie kobiety pokrzywdzone i dyskryminowane. Od razu można nawet wskazać, że szczególnie ciężko jest dziś kobietom starszym, niepełnosprawnym, chorym i niedostosowanym społecznie. Ale jednocześnie należy zaznaczyć, że w przypadku tego rodzaju problemów czynnikiem decydującym o dyskryminacji jest nie tyle płeć, ile raczej wiek. Dyskryminowani, chociażby w zabieganiu o pracę, są dziś wszakże wszyscy (zwykli) ludzie starsi. Dotyczy to zatem tak kobiet, jak i mężczyzn.

Żyjemy jednak w czasach poważnej i rażącej dyskryminacji płciowej. Ta dyskryminacja, wbrew dominującym trendom, nie dotyczy kobiet, lecz mężczyzn. Można zacząć tu od bulwersujących przykładów. Otóż obecny wiek emerytalny w Polsce (choć dla obu płci zdecydowanie za wysoki i tak dla kobiet, jak i dla mężczyzn powinien być znacząco obniżony, a jeszcze uczciwiej byłoby, gdyby jednostki same decydowały, kiedy chcą przejść na emeryturę i jak wysoka ona ma być) wynosi 65 lat dla mężczyzn, zaś 60 lat dla kobiet. Jest to zupełnie niezrozumiałe, zważywszy na to, że mężczyźni średnio żyją krócej niż kobiety i wykonują zazwyczaj cięższe prace, aniżeli kobiety. O tym, że nie ma dziś w istocie żadnego równouprawnienia kobiet i mężczyzn mówi już choćby wspomniana nierówność w kwestii wieku emerytalnego. Wyraźnie widać, że uprzywilejowane są w tym zakresie kobiety.

Innym bulwersującym przykładem na nierówne traktowanie mężczyzn może być sytuacja z 2022 roku na Ukrainie. Otóż przed toczącym się w tym kraju konfliktem zbrojnym

pozwolono uciekać kobietom i dzieciom, a mężczyznom – nie. Co więcej, mężczyźni, co do których orzeczono, że są zdolni do walki, mogli zostać przymusowo zmobilizowani do udziału w zagrażającej zdrowiu i życiu wojnie. Problem udziału kobiet i mężczyzn w wojnach nie dotyczy zresztą tylko Ukrainy, ale w ogóle całego świata. Oczywiście, wojny na ogół są czymś bezsensownym z punktu widzenia tzw. zwykłych ludzi, a korzyści przysparzają wyłącznie elitom. Potępienie ich jest więc osobnym tematem, lecz faktem jest, że w większości wojen świata zdecydowaną większość ofiar stanowili mężczyźni. Z niezrozumiałych powodów nie rekrutowano do armii kobiet, toteż na frontach przykładowo I i II wojny światowej wykrwawiali się prawie wyłącznie mężczyźni.

Mężczyźni są też w zdecydowanej większości ofiarami represji aparatu prawnokarnego państwa. Osadzonymi w aresztach i zakładach karnych są w przytłaczającej większości właśnie mężczyźni. To wobec nich surowsze i bardziej agresywne okazują się również różnego rodzaju służby porządkowe, jak na przykład policja, służba więzienna czy wojsko. Szczególnie bulwersujące może być zaś to, że w przypadku tzw. przestępstw seksualnych represjonowani są niemal wyłącznie mężczyźni. To, czy karanie za coś, co jest tak trudne do udowodnienia, jak tzw. gwałt bądź inne czynności seksualne, jest w ogóle racjonalne i sprawiedliwe stanowi odrębną kwestię do dyskusji. Nie ulega jednak wątpliwości, że w sytuacji oskarżenia o coś, co w dzisiejszym żargonie prawnym i

socjologiczno-psychologiczno-psychiatrycznym nazywa się „gwałtem” czy „pedofilią”, stawia mężczyznę na niemal z góry przegranej pozycji. Prawnokarne następstwa stwierdzenia popełnienia takich czynów mogą być zaś dla oskarżonego i skazanego dużo bardziej dotkliwe niż dajmy na to orzeczenie winy o ciężkim pobiciu ze skutkiem śmiertelnym (sic!). Problem w tym, że za tzw. przestępstwa seksualne skazuje się również niemal wyłącznie mężczyzn.

Rozdziwiek między sytuacją kobiet i mężczyzn zachodzi też w wielu innych sferach. Nie o wszystkich da się tu wspomnieć. Stąd można wymienić tylko reprezentatywne problemy. I tak na przykład zdecydowaną przewagę wśród osób bezdomnych mają mężczyźni. To mężczyźni częściej wykonują prace uznane za ciężkie, niebezpieczne i szkodliwe dla zdrowia (próżno na przykład rozglądać się za kobietami pracującymi w trudnych warunkach atmosferycznych czy na rusztowaniach przy różnych realizacjach remontowo-budowlanych). To mężczyźni częściej zmuszani są przez sądy do płacenia alimentów. Wreszcie, wśród mężczyzn łatwiej jest o depresję i samobójstwa. Większość cierpiących na depresję i popełniających samobójstwa to właśnie mężczyźni.

W razie różnych problemów to mężczyznom trudniej jest też uzyskać ewentualne wsparcie. Wynika to z czynników kulturowych, jak też prawnoinstytucjonalnych. Kulturowo zakorzenione jest, że mężczyzna ma być silny i nie ma prawa do słabości. Jeśli na coś się żali, to przyjmuje się, że jest słabeuszem i nie realizuje należycie swojej męskiej roli

społecznej. Zwykle jedyne, co ma się mu wówczas do zaoferowania, to różnego rodzaju zalecenia, aby wziął się w garść. Jednak również prawnoinstytucjonalnie pomoc zaadresowana jest głównie do kobiet, a nie do mężczyzn. To kobietom przysługuje więcej przywilejów socjalnych, zasiłków czy udogodnień urlopowych. Kobietom łatwiej jest też o uzyskanie pomocy medycznej, a o tzw. chorobach kobiecych mówi się częściej i więcej, niż o problemach zdrowotnych dotyczących na ogół mężczyzn. Oczywiście, ochrona zdrowia ogólnie działa źle, bo skoro lekarze zarabiają krocie, a ludzie cierpią i umierają, to oznacza, że płaci się im za kiepsko wykonaną pracę. Lecz i tak nawet w warunkach nader niedoskonałej opieki zdrowotnej pewne grupy osób są faworyzowane. Najlepiej mają oczywiście ludzie bogaci i wpływowi, których leczenie jest priorytetem. Lecz wśród pozostałych preferowane są takie grupy, jak dzieci i właśnie kobiety. Dobitnie ukazuje to, że dla współczesnych instytucji publicznych życie wszystkich ludzi nie jest tyle samo warte. Za bardziej wartościowe uznawane jest życie kobiet, a mężczyźni traktowani są marginalnie.

Oczywiste jest też to, że kobiety mają łatwiej na płaszczyźnie zawodowej. Tyczy się to zwłaszcza kobiet młodych i atrakcyjnych. Sferą dyskryminacji, w której zdecydowanie mniej korzystnie od kobiet wypadają mężczyźni, jest też to, co związane z największym problemem człowieka, mianowicie z samotnością. Człowiek jest istotą społeczną, tak iż do życia harmonijnego i szczęśliwego potrzebuje satysfakcjonujących relacji z innymi ludźmi. Przed

wszystkim chodzi tu oczywiście o relacje uczuciowe, a zwłaszcza o poczucie bycia kochanym i możliwość kochania kogoś. Choć dziś szczególnie trudno jest o miłość chyba wszystkim, a możliwość założenia rodziny jest przywilejem nielicznych i nie zdarza się prawie wcale, to i na tym polu zdecydowanie prościej mają kobiety. Im bowiem łatwiej jest znaleźć współtowarzysza życia, aniżeli mężczyznom.

Reasumując, należy stwierdzić, że we współczesnych realiach społecznych mamy do czynienia z rażącą dyskryminacją mężczyzn. Walka o równouprawnienie płci jest zatem faktycznie potrzebna, ale tymi, którzy powinni walczyć o równouprawnienie, są mężczyźni. Są oni bowiem obecnie dyskryminowani w wielu aspektach życia publicznego, a także prywatno-rodzinnego. Dyskryminowanie ich ma charakter kulturowy, prawny, ekonomiczny, obyczajowy i ogólnosystemowy. Co szczególnie trudne, blokuje się możliwość głosu odnośnie tych problemów. Podniesienie tematu dyskryminacji mężczyzn bywa wyśmiewane lub bagatelizowane. Aby problem ten doczekał się choćby wstępnych propozycji przeciwdziałań, należy dopuścić możliwość debaty o nim.