

Trzy Po 3

Podsumowanie
roku

WRACAMY!

Wywiad z prof.
Dunajczanem



We are back

Dalsze marnotrawstwo papieru i tuszu

Zgadza się... Dobrze Państwo przeczytaliście, wraz z tym oto numerem powraca Trzy po trzy. Rówieśnicy z klas 3 i 4 oraz nauczyciele na pewno ją pamiętają i nie trzeba im jej przedstawiać – choćby artykuły o p. Dunajczanie czy (mój ulubiony) o p. Soleckim. Tym samym liczę, że za nią tęskniliście, a jak nie, to przynajmniej za spowodowanymi nią dramami na Spotted (tu ponownie przytoczę artykuł o p. Soleckim i 20 postów na Spotted jednego dnia). Jednak pozwolę sobie przybliżyć ideę gazetki szkolnej młodszym uczniom.



Ja, weteranka, nie mam związanych z nią żadnych dobrych wspomnień; co miesiąc walczyłam ze sobą, by napisać byle jaki artykuł, dostawałam ochrzan od Pani Dyktator Redaktor Naczelnej i, wisienka na torcie, musiałam opychać ludziom te bzdury za całe dwa złote. Ale wy spójrzcie na to inaczej!

To właśnie w gazetce szkolnej (we wspomnianym wyżej <Trzy po trzy>) przekazywana jest dawka naszego (niebanalnego) humoru, kwitnie myśl poetycka i rozwija się wrażliwość artystyczna, a Czytelnikom przekazywane są najrzetelniejsze informacje z murów Szkoły, jak i spoza nich. Czegóż chcieć więcej!

Jeszcze jedno pozwolę sobie dodać – od przyszłego miesiąca będziemy drukować naszą gazetkę i sprzedawać ją w szkole (chętnych zachęcam do kupowania, a niechętnych przepraszam za marnowanie papieru).

– Maja Zielińska

Sen o Oksfordzie

W sobotę 20 grudnia nasze koło debatanckie wzięło udział w ostatniej dyskusji w tym roku, którą niestety... przegraliśmy z XIII LO, ale zanim doszło do tej niewyobrażalnej tragedii, mogliśmy się pochwalić pasmem sukcesów.

Cały harmider rozpoczął się, kiedy po raz pierwszy poszliśmy w bój 13 listopada. Data ta okazała się być Światowym Dniem Życzliwości i Dobroci. Najwyraźniej wiedzieli o tym nasi oponenti, śląc na potyczkę słowną swoich najmniej doświadczonych adeptów sztuki dyskusji. Słowem: to starcie wygraliśmy jednogłośnie, przekonując wszystkich sędziów do naszej racji. Do domów wróciliśmy z punktem (o systemie punktacji będę pisał trochę później) i niezwykle walecznym nastawieniem na przyszłość.

Następnie rozpoczął się dwutygodniowy okres bez jakichkolwiek spotkań międzyszkolnych. Przez ten czas pracowaliśmy w pocie czoła (i rąk) nad udoskonalaniem naszych umiejętności krasomówczych, spotykając się o 7:15 w sali nr 5 w środy, zajadłe dyskutując nad fundamentalnymi dla społeczeństw sprawami (czy komunikacja miejska w Łodzi powinna być darmowa itd.), gdy w końcu nadszedł dzień kolejnej debaty. Tym razem z Salezjanami. Z poprzedniego spotkania z nimi zapamiętałem głównie cytaty JE JKM wygłaszane przez wspaniałych oratorów strony nam przeciwnej, stąd o tyle większe było moje zadowolenie po zdobyciu kolejnego punktu jednogłosną decyzją sędziów.

Radości nie było końca do momentu, kiedy dotarło do mnie, że w następnej debacie mierzymy się z XXIX LO. Cały czar wtedy prysł, biorąc pod uwagę m.in. umiejętności naszych rywali czy bilans spotkań zachowany w idealnej równowadze:

jedno zwycięstwo, jeden remis i jedna porażka – dlatego spodziewałem się wszystkiego, ale nie tego, że będzie to najgorsza debata, w jakiej kiedykolwiek partycypowałem.



Teza brzmiała następująco: „Francja słusznie jest nazywana Arbitrem Europy w sprawach konfliktów zbrojnych” i na pierwszy rzut oka wyglądała na zwykłą tezę historyczną z tym jednym problemem, że zinterpretowaliśmy wyrażenie Arbiter Europy w całkowicie inny sposób od naszych przeciwników. Doprowadziło to do beznadziejnej sytuacji, podczas której prezentowaliśmy argumenty dla dwóch kompletnie różnych tez. W tej sytuacji eminentne grono sędziowskie (Wojtek i Natan) zdecydowali, że oceniać tę niefortunną debatę będą na podstawie naszej umiejętności mówienia w języku polskim i zasobie słownictwa. Ku mojemu gargantuicznemu zaskoczeniu okazało się, że to nasza miłość do mowy ojczystej przeważyła i wróciliśmy z kolejnym punktem do domu.

SZKOŁA	PKT
PLOPŁ	4
3LO	3
SLO	2
15LO	2
PLOUŁ	1
13LO	1
26LO	1
29LO	1
1LO	1
11LO	0

Stan punktowy na 14
grudnia

Na tym etapie rzeczą wartą przedstawienia byłoby wytłumaczenie systemu punktacji w Łódzkiej Lidze Debat®. W rozgrywkach bierze udział 10 szkół z całej Łodzi rywalizujących ze sobą w systemie każdy z każdym. Za zwycięstwo drużyna otrzymuje jeden punkt, za remis obydwie drużyny otrzymują po punkcie (remisy są ekstremalnie rzadkie), a za przegraną zero punktów. Cztery z dziesięciu najlepszych drużyn awansują do krótkiej drabinki, walcząc o podium. Nasze koło w tamtym roku zajęło miejsce czwarte przy trochę innej formule rozgrywek, ale o tym kiedy indziej.

20 grudnia nadszedł dzień sądu ostatecznego – debata z XIII LO. Pomimo naszego heroicznego wysiłku retorycznego, merytorycznego oraz fizycznego, polegliśmy. Mógłbym się pastwić nad samym sobą oraz naszym podejściem do debaty, ale teraz już wiemy, że pomimo nadchodzącej wtedy przerwy świątecznej nasi rywale się gruntownie przygotowali. Przegraliśmy na własne życzenie, choć wynik debaty rozstrzygnął się o zaledwie 6 punktów (na 90 możliwych).

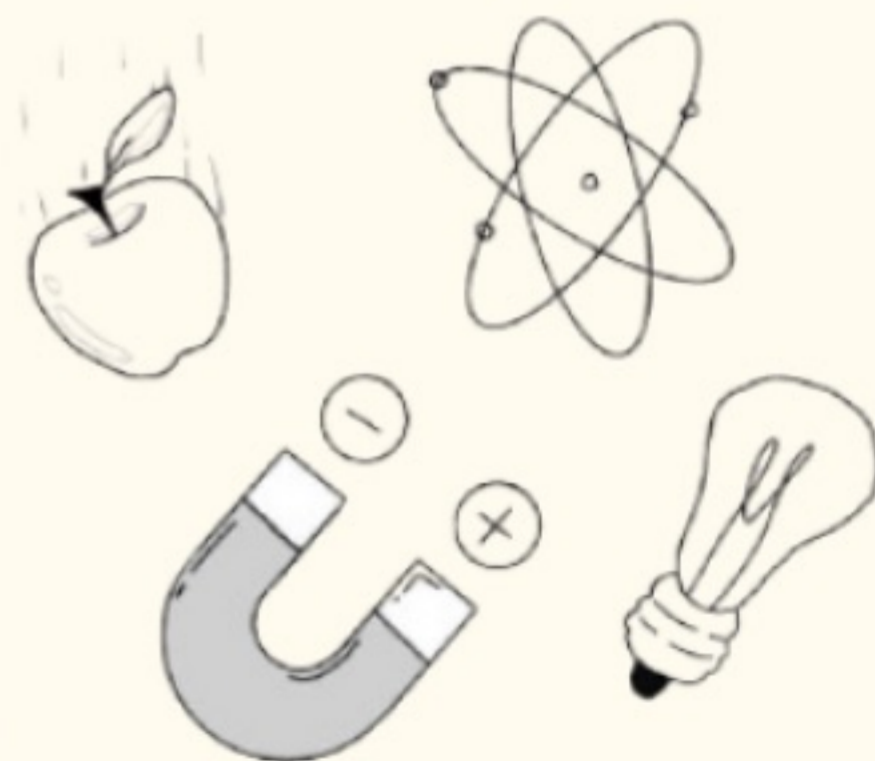
Tym niezbyt optymistycznym akcentem zakończyliśmy nasze zmagania w ŁLD w roku pańskim 2025. Na ten moment mamy duże szanse, aby dostać się do najlepszej czwórki, ale potrzebujemy więcej skupienia oraz sumienności. W tym artykule pokrótce streściłem cały semestr, więc w następnych przygotujcie się na bardziej szczegółowe opisy i krótkie fragmenty tłumaczące zasady oraz mechaniki Debat Oksfordzkich. W tym momencie muszę się skupić na poprawieniu błędów interpunkcyjnych w tym i innych artykułach, dlatego zostawię was tylko z naszym dennym hasłem koła debat:

„Trzy jak 3 LO”

--Maciej Pawlak

Kalkulator, długopis i głowa

Wszyscy dobrze znamy pana prof. Dunajczana, czy z widzenia, gdy dostrzegamy go stojącego przy ksero lub na korytarzach, sprawdzającego stosy prac, a może jeszcze z własnego doświadczenia, gdy pierwsze co usłyszymy po wejściu do klasy to „Rozsuwamy ławeczki”. Ja, jako świeżo-upieczona pierwszoklasistka na profilu mat-fiz postanowiłam przeprowadzić z nim wywiad by być może odkryć nauczycielskie sekrety i obliczyć prawdopodobieństwo następnej niezapowiedzianej kartkówki. Jest to osoba, do której cała szkoła, w tym ja, pała niezmiernym szacunkiem, osoba o której "nie da się nie wiedzieć wybierając się do trzeciego liceum" (według prof. Lesiaka). Muszę przyznać iż rozmowa z tak szanowanym nauczycielem napędziła mi nie lada strachu, gdy przygotowywałam się do tego spotkania (moje jedyneki na wulkanie mówią same za siebie). A jednak, udało mi się i przekroczyłam bramy budzącej grozę sali nr 21, by dowiedzieć się czegoś więcej o moim ulubionym nauczycielu. Jeszcze raz bardzo dziękuję panu profesorowi Dunajczanowi za możliwość przeprowadzenia rozmowy.



Tym wywiadem chciałabym pokazać wam, czytelnikom, pana profesora z może trochę innej strony niż na co dzień go dostrzegacie oraz mam nadzieję, że odpowiedzieliśmy na pytania, które pewnie dyskretnie zadawaliście sobie w swoich głowach.



-Gdyby nie był pan nauczycielem to kim?

-O Boże kochany, nigdy się nad tym nie zastanawiałem...
gdybym nie był nauczycielem.. pojęcia nie mam słuchajcie.
Zawsze chciałem być nauczycielem.

-Dobrze, a jaka jest pana ulubiona rzecz w pańskiej pracy? Co pan najbardziej w niej ceni?

-Patrzenie na to jak moi uczniowie się rozwijają. To jest najpiękniejsze w tym całym zawodzie.

-A najmniej ulubiona?

-Jak nie mam efektu swojej pracy. Jak nie widzę efektu swojej pracy to jest to chyba najgorsza rzecz jaka może być w tym zawodzie.

-Jaki jest pana ulubiony dział w fizyce?

-Chyba nie mam takiego działu, żeby był moim ulubionym.. Może bryła sztywne. Jest takim dosyć skomplikowanym działem, wiele rzeczy łączy ze sobą.

-Jaki jest najciekawszy prezent jaki dostał pan od ucznia?

-Wysokie wyniki matur. To jest najciekawszy prezent dla mnie.

-Co pan sądzi o humanach?

-To samo co oni sądzą o klasach ścisłych ;), to znaczy każdy profil rządzi się swoimi prawami i jeżeli ktoś wybiera klasę humanistyczną to się kształci pod kątem humanistycznym, a ta fizyka mu jest potrzebna tylko do tego, by wiedział dlaczego ma nie wkładać palucha do gniazdka, albo dlaczego podczas dużych upałów lub pożarów nie należy otwierać okna.

-Ile posiada pan garniturów w swojej szafie?

-Dużo. Chyba około dwudziestu ;)

-Jaka jest najdziwniejsza rzecz jaką uczeń zrobił w pana karierze zawodowej?

-Najdziwniejsza rzecz.. chyba taka, jak jeden z moich wychowanków któregoś razu wszedł na pisuar w łazience, żeby sprawdzić czy wytrzyma nośność, bo w reklamie było napisane, że wytrzyma obciążenie 80kg, chłopak ważył 60kg no i okazało się, że jednak nie wytrzymał.

-Czym się pan pasjonuje poza murami szkoły?

-Ja jestem typem pracoholika, także pasjonuję się pracą. Cały czas pracuję, ale w wolnych chwilach lubię chodzić po górach.

-Fizyka jest dla pana bardziej zawodem czy pasją?

-Ja wychodzę z założenia, że kto robi to co lubi, to nigdy nie pracuje. (Uśmiechając się)

-Jaka jest pana ulubiona piosenka?

-Ulubiona piosenka.. wiecie, chyba nie mam jakichś takich wyraźnych ulubieńców. Chyba kolędy. To taki okres świąteczny, z takim najprzyjemniejszym czasem mi się kojarzy, w związku z tym kolędy. Są takie klimatyczne.

- Dobrze, mamy do pana ostatnie już pytanie. Gdyby miał pan przesłać wszystkim uczniom naszego liceum jakąś radę lub wiadomość to co by to było?

-Życie jest bardzo krótkie, w związku z tym każdą chwilę trzeba łapać. Nie można marnować życia. To jest takie moje przesłanie, by po prostu korzystać z każdego dnia.

- Anna Pawlak wraz z ekipą pomocniczą (Oliwia<3)

REBUSY



-tupa

+



-lefon

+



-ruchewka

+tyka



+



-y +ko = ?



-rnek

+



-gar

+t

+



-czka = ?

Zaraźliwe ziewanie

Pewnie zdarzyło Ci się, widząc kogoś ziewającego, również ziewnąć. Czy zastanawiałeś się dlaczego tak się dzieje? Wszystko to sprawka neuronów lustrzanych! Czego? Zaraz do tego dojdziemy...

Zacznijmy od tego dlaczego w ogóle ziewamy?

Wytłumaczeń jest kilka, jednak skupmy się na dwóch, moim zdaniem najważniejszych, teoriach: przełącznika stanu oraz termoregulacji mózgu.

Pierwsza opisuje przełączenie się ze stanu senności do czuwania i powiązana jest z fazami dnia (ziewanie poranne i wieczorne). Rano służy rozbudzeniu się i zwiększeniu aktywności mózgu, a wieczorem zwolnieniu i zrelaksowaniu. W momentach spadku uwagi, nudy, stresu lub zmęczenia pomaga na moment podnieść poziom pobudzenia.

Druga dotyczy sytuacji, w których mózg jest "przeegrany". Na pewno zdarzyło Ci się ziewnąć podczas przebywania w ciepłym, dusznym pomieszczeniu - np. w kolejce w przychodni lub podczas wylegiwania się na ciepłej plaży. W tym przypadku odruch ziewnięcia pomaga odprowadzić nadmiar ciepła z mózgu i utrzymać odpowiednie warunki do działania neuronów.

Przejdźmy zatem do tego, dlaczego "zarażamy się" ziewaniem?

Zaraźliwe ziewanie to sytuacja wywołana przez bodźce wzrokowe, słuchowe lub sugestie pobudzające wyobraźnię. Polega na mimowolnym "przejęciu" od kogoś odruchu ziewnięcia. Jest to zdolność ewolucyjna związana z funkcjonowaniem w grupie i pojawia się zarówno u człowieka, jak i niektórych zwierząt stadnych (np. małp czy psów).

W mózgu występują komórki nerwowe zwane neuronami lustrzanymi, aktywują się one wtedy, gdy wykonujemy jakąś czynność lub gdy obserwujemy ją u innych. Pozwalają one odczytywać i naśladować komunikaty niewerbalne, dzięki czemu jesteśmy w stanie automatycznie rejestrować zachowanie innych, a następnie je naśladować.



Dlatego sam widok osoby ziewającej może sprawić, że "skopiujemy" jej zachowanie i sami ziewniemy.

Druga teoria, wyjaśniająca to zjawisko, ma związek z empatią i relacjami społecznymi. Co ciekawe im bliższa nam osoba, tym większe prawdopodobieństwo zarażenia się. Za wszystko odpowiada empatia, która pojawia się u dzieci około 4-5 roku życia. Czy to znaczy, że młodsze dzieci nie mają tego odruchu? Tak! Na dodatek osoby z wyższym poziomem empatii są bardziej skłonne do kopiowania tej czynności. Osoby o cechach psychopatycznych: egoizmie, skłonności do manipulacji czy bezduszności są mniej podatne na zaraźliwe ziewanie. Przeprowadzono również badania wśród psów, które wykazały, że są one bardziej skłonne na zarażenie się od swojego właściciela niż od obcej osoby.

Ciekawy przypadek stanowią też grupy zwierząt. Kiedy jeden osobnik ziewa z powodu spadku czujności, reszta stada również zaczyna ziewać, co skutkuje zwiększoną gotowością na możliwe zagrożenia. Pomaga też w synchronizacji aktywności w grupie - rytmu dobowego oraz zmiany czynności. Badania na lwach afrykańskich wykazały, że lwy zarażone ziewaniem były 11 razy bardziej skłonne do naśladowania ruchów lidera niż zazwyczaj.

Skoro to takie korzystne, to dlaczego nie zawsze działa? Ponieważ zależy od tego czy wystarczająco dobrze zaobserwowaliśmy twarz ziewającego, zmęczenia i pory dnia, poziomu nudy, stresu, miejsca przebywania, relacji i zaangażowania w interakcję oraz poziomu empatii danego człowieka.

Podsumowując - ziewamy nie z powodu "braku tlenu" jak głosi popularny mit, ale by pomóc w regulacji stanu organizmu, oraz z powodów społecznych. Jest to mimowolny odruch, jednocześnie możliwy do wymuszenia świadomie. Nadmierne ziewanie może być objawem: depresji, bezsenności, bezdechu sennego, podwyższonego ciśnienia lub nawet jednego z rodzajów padaczki. Jednak najczęściej jest po prostu oznaką zmęczenia albo stracenia cierpliwości podczas czekania na dzwonek i koniec lekcji. Na sam koniec mam jeszcze pytanie do przemyślenia: kiedy częściej ziewasz - w lato, czy w zimę? Jak myślisz?

„Aura”, „GOAT”, „sigma” - idealne określenia opisujące Pana Profesora Michała Lesiaka.

Pan Michał Lesiak to jeden z tych nauczycieli, którego w III Liceum Ogólnokształcącym w Łodzi zna niemal każdy uczeń. Uczy wychowania fizycznego oraz edukacji dla bezpieczeństwa, a jego lekcje od lat cieszą się dużą popularnością wśród młodzieży. Jego znakami rozpoznawalnymi są bujna, brunatna broda oraz umięśniona sylwetka, która stanowi idealną wizytówkę nauczyciela z charyzmą. Nikt nie ma wątpliwości, że jest to nauczyciel mianem „GOATA” szkoły.

Ostatnio w internecie utworzyło się wiele memów, żartów oraz zabawnych sformułowań. Pewnie znacie „67”, „masywne mango musztarda”, „i do pieca”, słynne brainroty czy „Smajlandie” (rząd chce nas uciszyć). Wspominam o tym, ponieważ Profesor Lesiak jest na czasie z wspomnianymi powyżej trendami. Jego ulubionymi italian brainrotami są: Balerina Cappuccina i Tralalero Tralala, co bardzo przemawia do uczniów. Sprawia to, że można przy nim poruszyć wiele tematów powszechnych wśród młodzieży, co polepsza jego aparycję, a zarazem dodaje mu aury.

To, co najbardziej wyróżnia Pana Michała Lesiaka, to jego wyluzowane podejście do uczniów oraz umiejętność stworzenia przyjaznej atmosfery na zajęciach. Dzięki temu uczniowie chętnie uczestniczą w lekcjach, czują się swobodnie i nie boją się



podejmować nowych sportowych wyzwań. Nauczyciel potrafi połączyć dyscyplinę z humorem, co sprawia, że zajęcia są nie tylko pożyteczne, ale też przyjemne. Pan Profesor wyróżnia się ogromnym zamiłowaniem do sportu, które wyraźnie widać podczas prowadzonych przez niego lekcji. Zараża uczniów energią, motywuje do aktywności fizycznej i pokazuje, że ruch to nie obowiązek, lecz sposób na zdrowy styl życia i dobre samopoczucie. Widać, że sport to dla niego nie tylko praca, ale prawdziwa pasja.

Również na lekcjach EDB potrafi zainteresować uczniów ważnymi tematami związanymi z bezpieczeństwem, pierwszą pomocą i odpowiedzialnym zachowaniem w sytuacjach zagrożenia. Przekazuje wiedzę w sposób praktyczny i zrozumiały, co sprawia, że uczniowie z łatwością zapamiętują omawiane treści.

Nie bez powodu uczniowie uwielbiają Profesora Michała Lesiaka – jest nauczycielem, który słucha, rozumie i wspiera, a jednocześnie potrafi zmotywować do działania. Tacy pedagodzy sprawiają, że szkoła staje się miejscem, w którym chce się przebywać, a lekcje zapadają w pamięć na długo.

Justyna Wieczorek



Zaczynam od stycznia...

Styczeń to miesiąc, który powszechnie kojarzy się z nowym początkiem, zmianami i przede wszystkim z postanowieniami noworocznymi. Myślę, że każdemu z nas choć raz zdarzyło się w przyływie motywacji sporządzić długą listę postanowień i planów na nowy rok, z której ostatecznie niewiele udało się zrealizować. Wbrew pozorom jest to dość częsty i powtarzalny schemat u wielu ludzi. Zatem co należy zrobić, aby po miesiącu nie stracić motywacji i utrzymać samodyscyplinę?

Na początku musimy rozróżnić, czym są obie te rzeczy. Motywacja jest czymś w rodzaju uczucia, które rodzi się w nas poprzez wzbudzoną potrzebę podjęcia jakiegoś działania. Nie działa ona jednak długoterminowo, dlatego jeśli pragniemy spełnić nasze cele, musimy skupić się na samodyscyplinie. Samodyscyplina to konsekwentne podejmowanie działań, które prowadzi do osiągnięcia oczekiwanych przez nas rezultatów bądź zysków, nawet wtedy, gdy jest to niewygodne i zmusza nas do wyjścia ze swojej strefy komfortu.

Jest to umiejętność, którą każdy z nas może wypracować dzięki neuroplastyczności, czyli zdolności naszego mózgu do reorganizowania się i tworzenia nowych połączeń nerwowych. Pierwszym krokiem do zbudowania samodyscypliny jest zmiana nastawienia.

Wiem, że może brzmieć to głupio, natomiast zapewniam, że jest to kluczowy element całego procesu. Musisz uwierzyć, że Twoje cele są osiągalne mimo wszelkich trudności. Zmiana myślenia z „nie wiem, czy dam radę” na „zrobię to” przyniesie wiele korzyści i sprawi, że z przyjemnością będziesz dążyć do celu.

Kolejnym krokiem jest stworzenie planu i zdefiniowanie jasno określonych celów, które nadadzą sens Twoim staraniom. Plan powinien być elastyczny, ponieważ zawsze może wydarzyć się coś nieoczekiwanego. Jeśli w wyniku losowych zdarzeń nie uda ci się odhaczyć punktu z planu, nie karć się za to i nie poddawaj się, lecz wróć do niego, gdy będzie to możliwe.

Istotne jest również, aby nie narzucać na siebie zbyt dużej liczby zadań, ponieważ łatwo jest się wtedy zniechęcić. Zaczynaj od systematycznego wykonywania małych kroków, ponieważ to właśnie one tworzą nawyki. Przykładowo: jeśli będziesz ćwiczył osiem godzin raz w miesiącu, nie zobaczysz żadnych zmian. Jeśli natomiast będziesz ćwiczył trzydzieści minut dziennie przez miesiąc, zauważysz efekty. Dlatego Twoim priorytetem na początku powinna być systematyczność.

Warto również nagradzać siebie za małe zwycięstwa. Kiedy osiągamy coś ważnego, w naszym mózgu uwalnia się dopamina, która wywołuje poczucie nagrody i motywuje do powtarzania danego zachowania. Dlatego nagradzanie siebie za nawet niewielkie osiągnięcia, takie jak poświęcony czas na naukę, sprawi, że mózg nauczy się, iż warto podejmować codzienny wysiłek. To z kolei pozwoli zachować systematyczność i osiągać coraz lepsze wyniki. Na sam koniec chciałabym zostawić was ze słowami Briana

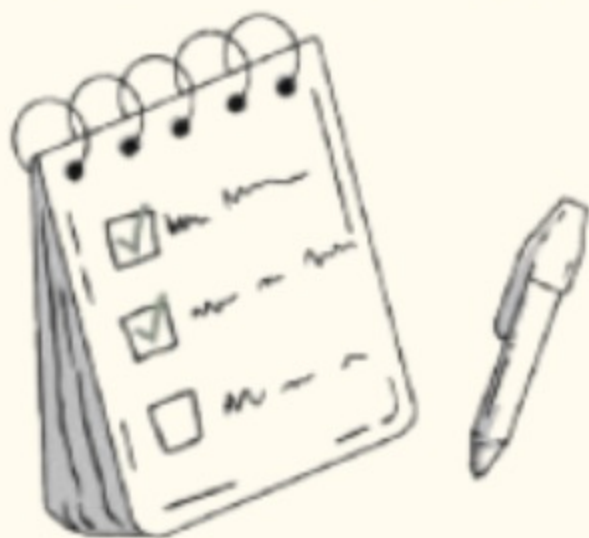
Tracy’ego, kanadyjskiego pisarza z dziedziny rozwoju osobistego i psychologii sukcesu:

„Ludzie sukcesu mają nawyk robienia tych rzeczy, których ludzie przeciętni nie lubią robić. Logiczne jest więc pytanie: czego to przeciętni ludzie nie lubią robić?

Okazuje się, że tego samego, czego i ludzie sukcesu nie lubią robić – ale mimo to robią, ponieważ rozumieją, że taka jest cena sukcesu. Dzięki samodyscyplinie staniesz się Wielkim Człowiekiem”.

Trzymam za Was mocno kciuki i mam nadzieję, że każdemu uda się spełnić postanowienia na ten rok!

Tosia Owczarek

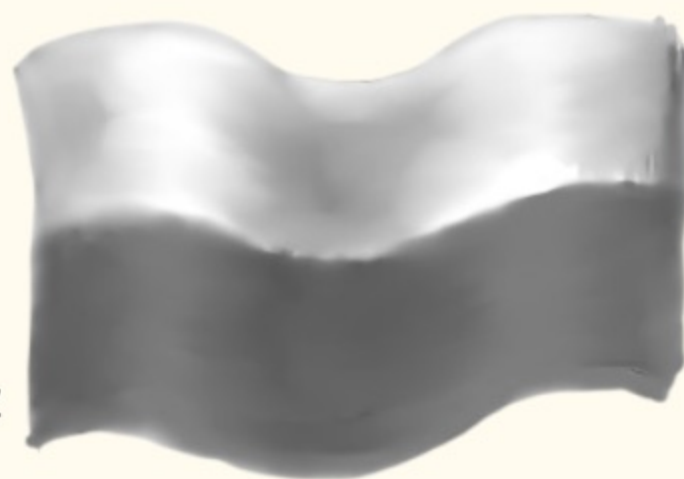


Polityka i świat

Podsumowanie roku 2025 w politycznych wydarzeniach na świecie

Rok 2025 okazał się okresem intensywnych przemian zarówno w polityce krajowej, jak i na arenie międzynarodowej. Wiele wydarzeń z tego roku ukazało, jak dynamiczne i nieprzewidywalne są procesy władzy, konflikty zbrojne oraz globalne napięcia. Zmiany dotyczyły stabilności państw, struktury rządowej w poszczególnych krajach oraz relacji między światowymi mocarstwami. To właśnie te zjawiska w największym stopniu wpłynęły na obraz świata, w którym decyzje podejmowane w jednym zakątku globu rzutowały na sytuację innych regionów.

W Polsce 6 sierpnia prezydentem został Karol Nawrocki, polityk wspierany przez Prawo i Sprawiedliwość. Pokonał w wyborach Rafała Trzaskowskiego, a następnie objął urząd Prezydenta RP, pełniąc funkcję głowy państwa oraz zwierzchnika Sił Zbrojnych. Jego prezydentura



oznacza kontynuację konserwatywnego kursu politycznego, który od tego momentu wyznacza kierunek krajowych debat i decyzji. Współpraca z rządem Donalda Tuska wymagała uwagi w kwestiach polityki wewnętrznej i zagranicznej, a wysiłki obu stron skupiały się na utrzymaniu kohabitacyjnej równowagi.

W listopadzie Szymon Hołownia zrezygnował z funkcji marszałka Sejmu, przekazując swoje obowiązki Włodzimierzowi Czarzastemu, zgodnie z ustaleniami koalicyjnymi. Jednocześnie zrezygnował z ubiegania się o przewodnictwo w swojej partii Polska 2050, kończąc tym samym swoją dotychczasową rolę przywódczą w polityce krajowej.

W Stanach Zjednoczonych również doszło do kluczowych zmian. 20 stycznia Donald Trump rozpoczął drugą kadencję jako 47. prezydent, a jego zastępcą został J.D. Vance. W 2025 roku działania amerykańskiej służby imigracyjnej ICE zostały rozszerzone, co wywołało protesty w wielu stanach. Jednocześnie USA zmagają się z rosnącymi kosztami życia, kryzysem mieszkaniowym i przeciążonym systemem opieki zdrowotnej. 10 września podczas publicznego wystąpienia w Uniwersytecie Utah zastrzelony został aktywista **Charlie Kirk**, co wywołało szerokie poruszenie nie tylko w społeczeństwie amerykańskim, ale również w mediach międzynarodowych.

W 2025 roku amerykańska polityka zagraniczna była naznaczona kontrowersyjnymi działaniami, w tym kolejną interwencją wojskową, tym razem w Wenezueli. 3 stycznia 2026 amerykańskie siły zaatakowały Caracas, prowadząc uderzenia powietrzne i działania specjalne, aby schwytać prezydenta Nicolása Maduro i jego żonę Cilię Flores oraz przewieźć ich do USA w związku z zarzutami dotyczącymi produkcji i nielegalnego transportu narkotyków na terytorium Stanów Zjednoczonych oraz terroryzmu. W ataku zginęło około 55 osób, w tym 32 Kubańczyków i 23 członków wenezuelskich sił zbrojnych oraz nieokreślona liczba cywili. Tymczasowa prezydent Delcy Rodríguez ogłosiła siedmiodniową żałobę. Operacja doprowadziła do międzynarodowego sporu dyplomatycznego i ostrej debaty prawnej w USA, ujawniając podziały wśród państw w ocenie legalności i skutków działań Waszyngtonu. Amerykańskie zaangażowanie

obejmowało także wsparcie dla Ukrainy w jej konflikcie z Rosją, choć w 2025 roku wsparcie to zostało częściowo zawieszono, ponieważ USA koncentrowały swoje zasoby na innych zobowiązaniach międzynarodowych. Ponadto Stany Zjednoczone prowadziły działania wojskowe i dyplomatyczne na Bliskim Wschodzie oraz uczestniczyły w operacjach sojuszniczych na wielu frontach. Na świecie nadal trwały konflikty zbrojne i kryzysy humanitarne. Konflikt w Ukrainie powoduje straty ludzkie i zniszczenia infrastruktury. Po dwóch latach wojny Izraela z Hamasem w Strefie Gazy ogłoszono rozejm, który formalnie wstrzymał działania zbrojne, lecz nie zakończył kryzysu humanitarne ani napięć w regionie..



Sudan pogrąża się w wojnie domowej między siłami rządowymi a paramilitarnymi *RSF, która wywołuje katastrofę humanitarną; tymczasem Syria ponownie doświadcza eskalacji walk między siłami państwowymi a ugrupowaniami zbrojnymi. W Jemenie sytuacja pozostaje niestabilna z powodu działań Houthich i separatystów ze **STC. Działania grupy ***M23 we wschodnich prowincjach Demokratycznej Republiki Konga prowadzą do przesiedleń i ofiar cywilnych.

Równocześnie globalne procesy gospodarcze i społeczne wpływają na życie codzienne milionów ludzi, pokazując, że światowe kryzysy nie ograniczają się jedynie do pól bitew i politycznych konfliktów. Firmy typu fast fashion, takie jak Temu i Shein, działają w oparciu o szybki obrót towarów i minimalizację kosztów produkcji, co ma szerokie konsekwencje społeczne i ekologiczne. Globalna produkcja tekstyliów i odzieży gwałtownie wzrosła w XXI wieku – światowa produkcja włókien tekstylnych niemal się podwoiła z ok. 68 mln ton w 2010 r. do ponad 109 mln ton w 2020 r., a trend ten ma utrzymać się wraz z dalszym zapotrzebowaniem na tanie ubrania. Jednocześnie przemysł odzieżowy generuje rocznie około 92 mln ton odpadów oraz odpowiada za ok. 10% globalnych emisji gazów cieplarnianych, co przekłada się na ogromne obciążenia środowiska i społeczeństw, szczególnie w krajach rozwijających się, gdzie odbywa się większość produkcji.

Produkcja masowa często łączy się z długimi godzinami pracy za niskie wynagrodzenie i minimalnymi zabezpieczeniami socjalnymi, a wiele ubrań po krótkim czasie trafia na wysypiska lub do spalania, pogłębiając problem odpadów i zanieczyszczenia środowiska. Jednocześnie Unia Europejska planuje wprowadzić nowe przepisy i opłaty, które utrudnią działalność takich platform, m.in. poprzez surowsze kontrole celne i wymogi dotyczące bezpieczeństwa produktów, aby chronić konsumentów i zmniejszyć negatywny wpływ fast fashion na środowisko.

Rok 2025 pokazał, że polityka, konflikty międzynarodowe i zmiany gospodarcze mają wpływ na codzienne życie ludzi. Zarówno wydarzenia krajowe, jak i międzynarodowe, od wyborów i zmian w strukturach państwowych po sytuacje humanitarne i ekonomiczne, tworzą obraz świata złożonego i dynamicznego, w którym decyzje podejmowane na różnych szczeblach mają dalekosiężne skutki.

Rozwinięcia:

*Siły Szybkiego Wsparcia (ang. Rapid Support Forces)

**Południowa Rada Przejściowa (ang. Southern Transitional Council)

***Ruch 23 Marca (Rebelia M23)

Kultura

Dramat w czterech aktach, czyli “LATARNIE WSZĘDZIE DAWNO ZGASŁY”

Równo 11 lat po premierze “Trójkąta Warszawskiego” niespodziewanie dostaliśmy jego kontynuację, w postaci albumu “LATARNIE WSZĘDZIE DAWNO ZGASŁY”. Czy jest to płyta roku 2025? Moim zdaniem - tak.

“LATARNIE WSZĘDZIE DAWNO ZGASŁY” to kolejny album koncepcyjny Taco Hemingway’a. Tytuł krążka odnosi się bezpośrednio do utworu Grammatik “Nie Ma Czasu Pomyśleć”. Raper prowadzi nas przez historię Filipa, Rudej i Piotrka. Płyta pełna jest nawiązań do jego poprzednich projektów, np. “Café Belga” czy uprzednio przywołanego “Trójkąta Warszawskiego”.

Zaczynając od treści płyty, raper przedstawia nam iście kinowy obraz życia trójki wymienionych wcześniej bohaterów. Otrzymujemy kontynuację historii nieszczęśliwej miłości podmiotu lirycznego - Filipa do Rudej.

Taco rozszerza też wątki z “Trójkąta...” o perspektywę dziewczyny. Całość utrzymana jest w mrocznym, melancholijnym klimacie.



Przechodząc do warstwy brzmieniowej, Taco serwuje nam mocną, hip-hopową nawijkę na bitach Rumaka, @atutowego, Borucciego i Zeppy Zepa oraz scratchach Returnersów. Na albumie słyszymy również Livkę, jedyny featuring na płycie. Mimo, że jej domeną jest śpiew, bardzo dobrze odnalazła się w rapowych brzmieniach i idealnie wpasowała się w klimat albumu. Cały projekt jest bardzo spójny brzmieniowo, słucha się go jak jednego utworu, co jest plusem w kontekście storytellingowego konceptu albumu.

Projekt rapera pełen jest ciekawych, przemyślanych zabiegów. W tytułowym utworze "LATARNIE WSZĘDZIE DAWNO ZGASŁY" zastosowany został akrostych sylabiczny, czyli pierwsze sylaby wersów układają się w słowo "trójkąt warszawski". Kolejnym ciekawym zabiegiem jest to, że ostatni utwór tracklisty - "OSTATNI?", nie jest ostatnim utworem płyty. Gdy po przesłuchaniu projektu włączymy utwór "PLAC TRZECH KRZYŻY", rozwijają się kolejne wątki. Dalej, Taco w utworze "2031" z płyty "Café Belga" padają wersy "Trójkąt warszawski 2, krytyka miesza go z błotem/ W sumie to owszem,

mogłem odpuścić plot twist, w którym się Piotrek okazał robotem". W "LATARNIE WSZĘDZIE DAWNO ZGASŁY" Piotrek rzeczywiście okazuje się robotem, ponieważ Filip podszywając się pod niego, używa AI. W utworze "RATUNKU!" możemy usłyszeć, że "Algortym się spisał na medal". Celowy błąd w słowie "algorytm" może oznaczać, że sztuczna inteligencja wcale nie pomogła i było to tylko złudzenie.

Album "LATARNIE WSZĘDZIE DAWNO ZGASŁY" to jeden z lepszych projektów rapowych jakie otrzymaliśmy w ubiegłym roku. Płyta uplasowała się na pierwszym miejscu w zestawieniu debiutów Spotify na świecie i Wielkiej Brytanii. Przez pierwszy tydzień jej utwory zdominowały top 50 Spotify Polska. Osobiście płyta bardzo przypadła mi do gustu i liczę na więcej tego typu projektów w polskim rapie.

Olek Szymczak



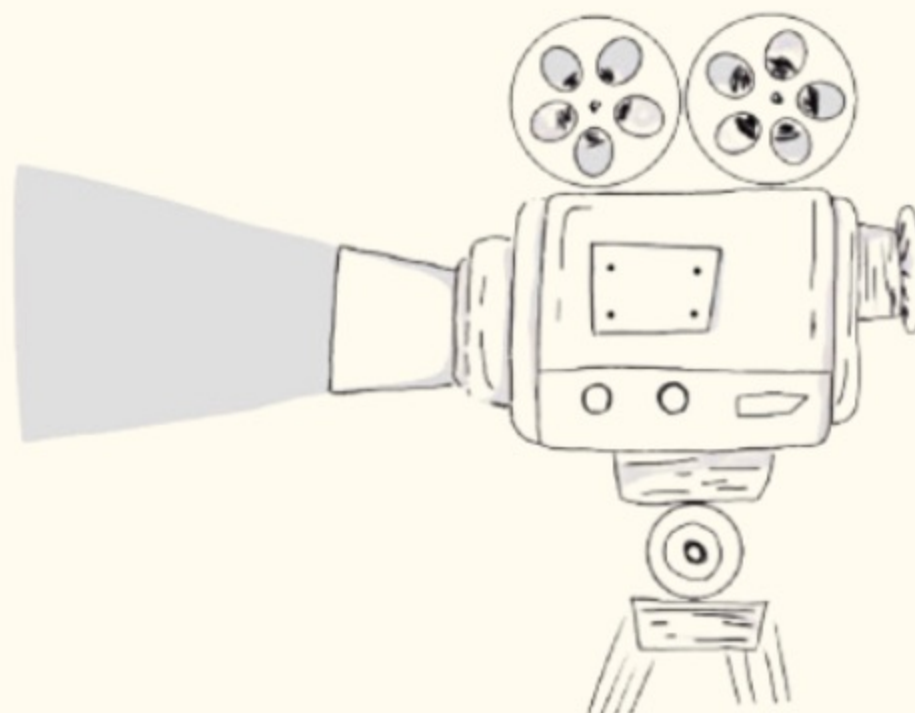
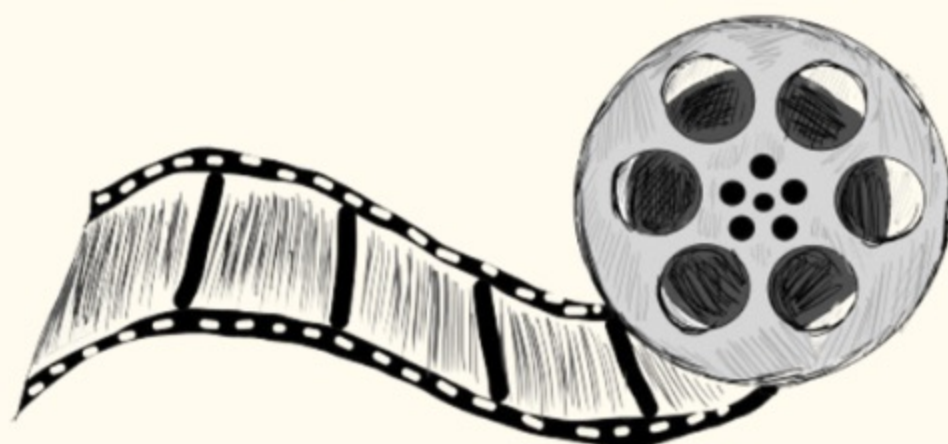
Żywot Briana (1979)

Na ostatnim kółku filmowym omawialiśmy film fabularny „Żywot Briana”, stworzony przez grupę filmową Monty Python.

Opowiada on w satyryczny sposób o przeżyciach obywatela Judei Briana, który postanawia dołączyć do ruchu

sprzeciwiającego się Rzymianom. Film ten zaskoczył mnie swoim ponadczasowym humorem. Mimo że powstał pod koniec lat 80., to doprowadził mnie do łez. Scena, która najbardziej mnie rozbawiła, to zdecydowanie moment ukamienowania. Spodobała mi się tak, ponieważ pomimo, że przedstawia trudny obraz w formie żartu, to nie jest on nieodpowiedni. Twórcy umiejętnie zabrali cały ciężar tego tematu i w jego miejsce włożyli tłum, który w nieudolny sposób próbuje pozbawić życia nie tę osobę co trzeba. Film zebrał za równo swoich przeciwników jak i wielbicieli. Co ciekawe, wielu ludzi mocno związanych z kościołem sądzi, że film jest świetny. Duchowni którzy są zwolennikami tego filmu zaznaczają, że podąża on drogą Chrystusa nie wyśmiewając bezpośrednio jego osoby. Pomimo tego, że film jest raczej komediowy to potrafi zachować neutralność względem postaci Świętego. Ponadto, nierzadko jest podawany jako przykład dobrego filmu religijnego i otwiera pole do dyskusji na wiele tematów, często prowadzonej przez księży z wierzącymi. Pokazuje to, że zdanie na jego temat każdy powinien wyrobić sobie sam i oczywiście do tego właśnie zachęcam, ponieważ na pewno jest to interesujące dzieło.

Judyta Karpik



Wydarzenia muzyczne w Łodzi

Nieodłączną częścią życia kulturalnego Łodzi zawsze była muzyka. Zdecydowanie w ostatnich miesiącach nie było jej mało. Mogliśmy liczyć wtedy na duże wydarzenia ogólnopolskich gwiazd ale także na festiwale promujące mniejszych artystów. Ten artykuł przybliży pokrótce większość tych wydarzeń, ale i przypomni o zbliżających się tego rodzaju imprezach, których też odbędzie się dużo.

W Łodzi od września do grudnia 2025 miały miejsce takie koncerty jak:

"Światło i MRock" - 22 października 2025 r. Dostyc dużym i wyczekiwany przez miłośników rocka wydarzeniem był koncert w ramach wspólnej trasy koncertowej Piotra Roguckiego i Katarzyny Nosowskiej "Światło i MRock". Wydarzenie to odbyło się w Atlas Arenie i było świetnym uzupełnieniem dla fanów zespołu COMA, którzy poszli na ich marcowy koncert "RE-START".

Bass Astral "Sztuka remiksu" – koncert elektroniczny w Sport Arenie – 28 listopada 2025 r.

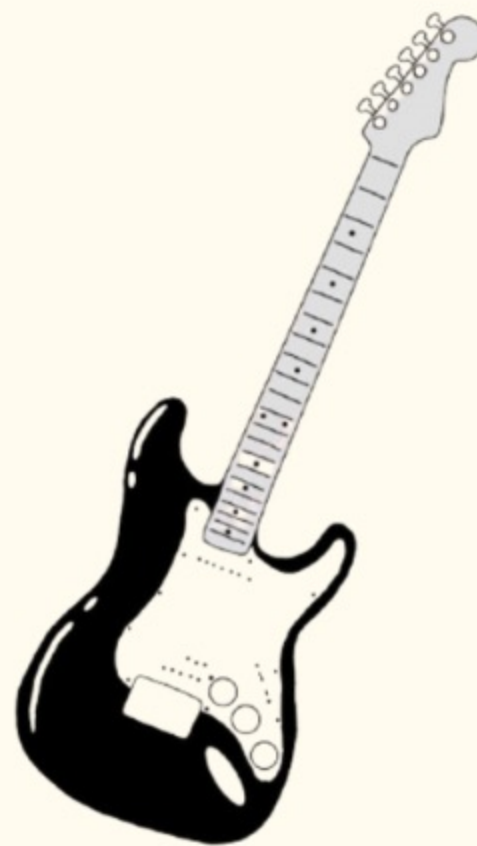
Disco 80 – festiwal muzyki pop w Atlas Arenie – 13 grudnia 2025 r.

HOUSE OF BEATA – Beata Kozidrak x KAMP koncert pop/rock - 29 listopada 2025.

Projekt HOUSE OF BEATA to dobrze znane melodie podane w odświeżonej odstonie, rytmiczne basy i radość, którą można czerpać z tańca, muzyki i sceny.

Lorde – koncert w Atlas Arenie – grudzień 2025 r. Nowozelandzka ikona alt-popu Lorde zaprosiła nas na jesienną trasę koncertową „Ultrasound”, która obejmowała Amerykę Północną i Europę.

Festiwal PIŁA - 12, 13 grudnia. Trzecia edycja łódzkiego festiwalu muzyki alternatywnej i sztuki PIŁA odbyła się w trzech różnych lokalizacjach - w klubie UV, Cyrku pod Zielonym Xiężycem oraz Boho Art Cafe. Zagrały zespoły, soliści, zaprezentowali się również tancerze, filmowcy i plastycy. Występował na nim również nasz uczeń Teo Rybiński



Koncerty dużych artystów i trasy koncertowe trwające do kwietnia 2026:

Deftones – koncert rockowy (5.02.2026)

Wu-Tang Clan – koncert hip-hop (5.03.2026)

Hooverphonic – koncert w Atlas Arenie (16.03.2026)

Ken Carson – koncert hip-hop (21.03.2026)

5 Seconds of Summer – koncert pop/rock (22.04.2026)

O.S.T.R. – koncert hip-hop w Atlas Arenie – 18 kwietnia 2026 r. Atlas Arena w Łodzi zamieni się tego dnia w żywe archiwum polskiego hip-hopu. Każdy utwór to osobny rozdział; każda historia, element większej układanki, która doprowadziła scenę do miejsca, w którym jest dzisiaj. Jedna historia opowiedziana na żywo.

**Imprezy i wydarzenia w klubach, salach kameralnych i lokalne koncerty:**

UNDERCONTROL pres. DR OBLITERANE & KLADIOS – koncert klubowy w Willi (styczeń 2026)

Julia Rocka: Myślę o Trasie Przed Snem Tour – koncert (styczeń 2026)

Koncerty w Scenografii i Larum – różne występy alternatywne i muzyczne (styczeń–luty 2026)

Koncert klasyczny – „Projekt Sinatra” – recital wokalny (styczeń 2026)

Notka od redakcji

Drogi czytelniku,
przede wszystkim chciałem ci pogratulować przebicia się przez 20 stron tej niesamowicie rozwijającej lektury. Osiągając to udowodniłeś samemu sobie, że reelsy jeszcze nie do końca zniszczyły twój mózg, a dopamina nie jest ci aż tak potrzebna. Odkładając na bok szyderstwa; jest to pierwszy numer gazetki od półtora roku. Włożyliśmy w niego dużo pracy, ale jesteśmy świadomi, że nie jest idealny (podczas redakcji zdałem sobie z tego sprawę dużo mocniej). W związku z tym jesteśmy otwarci na twoją opinię i chcemy zrobić wszystko, żebyś czytał, chociaż część, artykułów z zainteresowaniem. Jeżeli masz jakiegokolwiek pomysły, zastrzeżenia lub chcesz napisać jak beznadziejne było to, co przeczytałeś, to proszę o kontakt na naszym instagramie. Powodzenia w miesiącu styczniu (byle do ferii).

Redaktor naczelny “Trzy po Trzy” – Maciej Pawlak

Bibliografia:

Zaraźliwe ziewanie

1. *Czy ziewanie jest zaraźliwe?* [DOZ.PL](#) Natalia Bień (25.06.2023)
2. *Dlaczego ziewamy? Co mówi nauka o „zaraźliwym” ziewaniu?* [all4mom.pl](#) (27.11.2025)
3. *Dlaczego ziewanie jest zaraźliwe? Naukowe wyjaśnienie fenomenu* [zrr.edu.pl](#) Marcin Malinowski (17.09.2024)
4. *Dlaczego ziewanie jest zaraźliwe?* [balticmed.pl](#) (11.11.2025)
5. *Dlaczego ziewanie „zaraża”?* *Naukowcy tłumaczą tajemnicę ludzkiego odruchu* [stanzdrowia.pl](#) Gabriela Fedyk (28.08.2025)

Zaczynam od stycznia...

1. Brian Tracy „No Excuses! The Power of Self-Discipline” 2011