



MAJ 2015

Śmigło

KRAKOWSKI MAGAZYN MŁODYCH



Kto z kim chodzi w tym miesiącu?
Życie pod presją

Miłość z plakatu
Wkręcenie w matrixa

Przyrodniczy skarb w sercu Krakowa

Zdaniem czytelników magazynu National Geographic Traveler Zakrzówek jest jednym z siedmiu cudów Polski.

Zalew z lazurową wodą, wapienne skałki dla wspinaczy, ciekawe jaskinie oraz wielki park. Zakrzówek to jedno z najpopularniejszych miejsc spacerowych Krakowa. Tutaj można pojeździć na rowerze, pójść na spacer z psem, usiąść pod drzewem lub poczytać książkę. W 2014 roku czytelnicy magazynu National Geographic Traveler okrzyknęli go jednym z siedmiu cudów Polski.

JAK TO DAWNIEJ BYŁO...

O Zakrzówku słyszano już w czasach, gdy na Kraków najeżdżali Tatarzy. Dawno temu mianem tym określano miejsca znajdujące się „za krzakiem”. Kilka wieków później tereny te zostały zagospodarowane, a Zakrzówek stał się podkrakowską wsią. W czasie zaborów Austriacy zbudowali tu umocnienia i koszary, czyniąc teren elementem Twierdzy Kraków. Na początku XX wieku Zakrzówek został włączony w granice Krakowa.

Istnieje też inna wersja wyjaśniająca powstanie Zakrzówka. Wiąże się ona z opowieściami o Panu Twardowskim. Legenda mówi, że Pan Twardowski podpisał umowę z diabłem. Czarł obiecał, że da mu moc potrzebną do czynienia czarów, natomiast Twardowski w zamian odda mu swoją duszę. Twardowski niechętnie zgodził się na tę umowę, ponieważ nie chciał się z niej wywiązać. Po pewnym czasie z pomocą czarta stał się potężnym czarodziejem, znanym w całym kraju, który latał na kogucie i zdejmował czary z ludzi. Twardowski mieszkał na terenie Krzemionek. Właśnie tam postawił alchemiczną pracownię. Podczas jednego z eksperymentów doszło do wybuchu, który spowodował powstanie Skałek Twardowskiego na Zakrzówku.

KAMIENIOŁOM ZAKRZÓWEK

Początek XX wieku to „narodziny” kamieniołomu na Zakrzówku. Wówczas zaczęto wydobywać tam wapień oraz pozyskiwać wodę technologiczną. W latach 40. XX wieku do pracy w kamieniołomie na Zakrzówku zgłosił się Karol Wojtyła, który podjął pracę fizyczną, obawiając się aresztowania i wywiezienia na przymusowe roboty do Niemiec. Kamieniołom pracował pełną parą przez kilkadziesiąt lat. W latach 90. zakończono jego eksploatację i zalano go wodą.

ZATOPIONE „SKARBY” NA DNIE ZALEWU

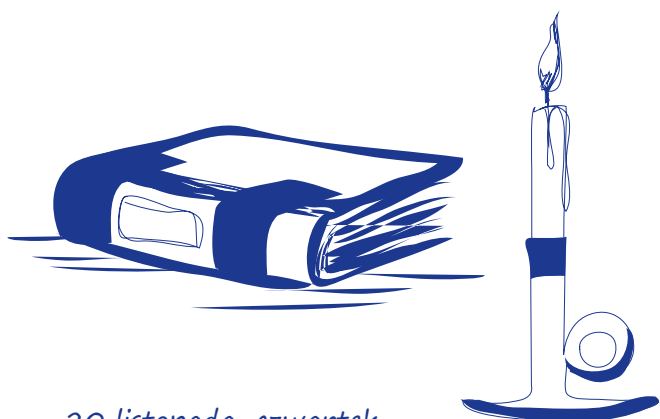
Na dnie zalewu znajduje się sporo zatopionych przedmiotów odkrytych przez nurków. Na przykład na głębokości 6 m w prawym zakolu zalewu znajduje się zatopiona tablica papieska. Jeszcze ciekawsze rzeczy znajdują się na większej głębokości. Przy lewej krawędzi drogi, na głębokości 7,5 metra nurkowie odkryli białego fiata 125 kombi. Z kolei ponad dwa metry głębiej znajduje się autobus. Najbardziej niesamowite jest jednak to, że na 16 metrach znajduje się zatopiony domek. Zatem oprócz tego, że zalew jest piękny i niezwykły, to jest także pełen ciekawych rzeczy, a może nawet i skarbów ☺.

CO DALEJ?

Przyszłość Zakrzówka nie jest do końca znana. Grupa radnych chciała przeznaczyć teren pod zabudowę wielorodzinną oraz park. Projekt jednak nie znalazł uznania Rady Miasta. Teraz chodzą słuchy o wykupieniu terenu przez miasto.

📍 Mateusz Talaczyński

Pamiętnik nastolatki



20 listopada, czwartek

Dostałam karę! Okrutną! A za co? Zupetnie za nic!

Przedwczoraj mój tato podszedł do mnie, wyrwał mi z rąk książkę fantasy i powiedział, że odtąd mam czytać Szekspira, ponieważ poświęcam swój czas wyłącznie rozrywce.

– Ale tato, ja już przerabiałam w szkole Romea i Julię! – krzyknęłam przerażona.

– I w czym to przeszkadza?

Zamrugłam, nie wiedząc, co tato ma na myśli. Miałam to czytać po raz drugi?

– Przecież Szekspir nie napisał tylko jednego dramatu – dodał nagle.

Poczułam mdłości. W życiu by mi nie przyszło do głowy, że autor sławnego hitu napisał coś jeszcze. Pragnienie natychmiastowej ucieczki poderwało mnie na nogi.

– Tym razem mi się nie wymkniesz, młoda damo – zawołał ojciec i posadził z powrotem na fotelu, wciskając w rękę książkę pt. „Poskromienie złościny”.

Spojrzałam na tatę z ukosa, chcąc mu wyjaśnić, że w tych czasach nie nazywa się dziewczyn młodymi damami i że chyba naczytał się za dużo klasyków, ale powstrzymałam się. Czyżby tytuł książki był jakąś aluzją do mnie?

Zacisnęłam zęby i wydusiłam z siebie obietnicę, że przynajmniej zajrzę do środka. Wtedy tato odpuścił i udał się do swojego pokoju, a ja wybiegłam z domu pędem błyskawicy, zaktadając po drodze kurtkę i buty.

Ponieważ była sobota, nie zamierzałam zająć w pobliżu szkoły, ale zamysliłam się i tak jakoś wyszło. Szłam szybkim krokiem ze wzrokiem wbitym w ziemię, obok ogrodzenia terenu szkoły, kiedy nagle się z kimś zderzyłam.

– Auuu! Uważaj jak leziesz! – wrzasnął ktoś i pomasaował ramię. Podniosłam wzrok z chodnika.

– Sorry – odpartam i już miałam ruszyć dalej, kiedy rozpoznałam pechowca. Filip. – Ty za mną łazisz, czy co? Czemu ciągle cię spotykam?

– To chyba nie ja za tobą łazę, nie?! – warknął rudzielec.

– A kto?

– Myślałam, że się już domyśliłaś, idiotko – Filip nie zauważył haczyka. Jakiś czas temu ktoś mnie śledził. Dowiedziałam się, że to mój kolega z klasy, Sergiusz.

– Domyśliłam się. Nakryłam go, ale nie wiedziałam, że ty też maczateś w tym palce.

Przyszczały zaczerwienił się gwałtownie.

– Właśnie się wygadałeś – dodałam.

– Nieprawda. Nie wiem, o czym mówisz.

Przewróciłam oczami.

– Ale dlaczego to zrobisz?

Filip zaczerwienił się jeszcze bardziej.

– Przecież Sergiusz nawet nie jest moim kumplem – powiedział i nagle zdał sobie sprawę, że zdradził się ostatecznie, wymawiając imię szpiega.

– Może właśnie jest. Przyjaźniliście się, zanim doszedł do naszej klasy, tylko udawał, że stoi po mojej stronie, czyż nie? – domyśliłam się. – Mógł wyjawiać ci, co robię po szkole, albo z kim rozmawiam. Tylko dlaczego?

Policzki Filipa wyglądały jak pływające pomidory. Nie mógł wydobyć ani słowa. Wyminął mnie, uderzając przy tym ramieniem i oddalił się ulicą. Nagle wszystko stało się jasne. Czyżby... Czyżbym ja mu się podobata...? Posyłał kogoś, by dowiedział się, czy mam chłopaka i czy się z kimś umawiam???

Po raz drugi tego dnia zrobiło mi się niedobrze. Zaczęłam biec w kierunku domu. Byłoby jak najszybciej uciec z tego miejsca. Już nie mogłam doczekać się mojej kary!

🟡 Tekst: Małgorzata Talaczyńska



Projekt „Młody Kraków – Młode Media”, a wraz z nim magazyn „Śmigło”, otrzymał nagrodę Europejskiej Sieci Miast Przyjaznych Dzieciom w Stuttgarcie w roku 2011.

Wydawca:
Wydział Spraw Społecznych Urzędu Miasta Krakowa
Os. Centrum C 10, 31-931 Kraków

Adres redakcji:
Dzienny Ośrodek Socjoterapii „Na Mogiłskiej”
ul. Mogilska 58, 31-545 Kraków

Kontakt z redakcją:
tel. 12 616-78-10, e-mail: redakcja@mlodziez.info

Redaguje zespół: Tomasz Talaczyński (redaktor naczelny), Klaudia Piotrowska (sekretarz redakcji), Marysia Grajewska, Angela Mazurczak, Maciek Wnęk, Jadzia Uljasz, Beata Puchalska, Mateusz Ciochoń, Wiktoria Dziedzic, Anna Bojdo, Kamila Kucia, Alicja Bil, Jacek Liberacki, Ola Kornecka, Natalia Niedbała

Opracowanie graficzne, pomoc redakcyjna i korekta:
Pracownia Register, ul. Halczyna 7, 30-086 Kraków,
tel. 12 378-48-33, e-mail: info@pracowniaregister.pl
www.pracowniaregister.pl Agata Gruszczyńska, Katarzyna Zalewska

Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych, zastrzega sobie prawo ich skracania, zmiany tytułów oraz redakcyjnego opracowywania tekstów przyjętych do druku. Fotografie zamieszczone w magazynie są ogólną ilustracją tekstów, nie zawsze przedstawiają bohaterów artykułów.

Program „Młody Kraków” jest kontynuacją realizowanego od 1999 roku w Krakowie Miejskiego Programu Przeciwdziałania Przemocy i Młodzieży (MPPPM). Adresatem programu są dzieci i młodzież w wieku szkolnym oraz środowiska związane z ich codziennym życiem, edukacją, wychowaniem i czasem wolnym.

Program „Młody Kraków” realizowany jest w Urzędzie Miasta Krakowa przez Referat ds. Młodzieży i Seniorów (Wydział Spraw Społecznych) przy współpracy ze Społecznym Doradcą Prezydenta Miasta ds. Młodzieży ks. Andrzejem Augustyńskim CM.

Magazyn powstaje we współpracy ze Stowarzyszeniem „Siemacha”.

Mapa naszych problemów



W maju jedną nogą jesteśmy na wakacjach. Po ciężkich 8 miesiącach pracy najchętniej już dziś skończylibyśmy szkołę i oddali się naszym ulubionym codziennym zajęciom. Ten numer „Śmigła” poświęciliśmy właśnie naszej zwykłej, szarej codzienności. Zmagamy się z mniejszymi lub większymi problemami: pierwsza miłość, presja rodziców, brak akceptacji swojego wyglądu czy nawet różnego rodzaju uzależnienia. Wielu z nas kilka miesięcy przed wakacjami przechodzi na dietę, by latem bez kompleksów pokazać się w stroju kąpielowym. Ale przecież zmienić możemy nie tylko wygląd, ale także przyzwyczajenia i zachowania. Każdy problem, z jakim się zmagamy, ma jakieś rozwiązanie. Brak wolnego czasu uda nam się pokonać przez rezygnację z nieefektywnych zajęć, np. z oglądania miliona identycznych seriali przez cały wieczór. Uciec od uzależnienia od internetu, telefonu lub ulubionego zespołu przez stopniowe ograniczanie czasu im poświęcanego. Czytając teksty 104. wydania „Śmigła” macie okazję, by zobaczyć, z jakimi problemami borykają się nasi rówieśnicy, a może nawet i my sami. Nawet jeżeli jakieś sprawy Was nie dotyczą, potraktujcie je jak lekcję i przestrożę, by kiedyś nie wpaść w sidła zakupoholizmu, nie zostać psychofanem jednego z popularnych boysbandów, czy nie zakochać się w komputerze na zabój.

📍 Jadzia Uljasz

SPIS TREŚCI

TEMAT NUMERU

- 6-7 Kto z kim chodzi w tym miesiącu?
- 8 Przedwcześnie dorośli
- 9 Życie pod presją
- 10 Miłość z plakatu
- 11-12 W poszukiwaniu rozmiaru
- 13 Tyrania karty kredytowej
- 14 Zapasy z czasem
- 15 Wkręceni w matrixa

OKO NA KRAKÓW

- 2 Przyrodniczy skarb w sercu Krakowa

GOŚĆ „ŚMIGŁA”

- 5 Adam Asanov – Kiedy byłem nastolatkiem...

STREFA ROZRYWKI

- 3 Pamiętnik nastolatki
- 16 Muzyczna skrzynka „Śmigła”
- 16 Sudoku
- 17 Pyszny i zdrowy deser truskawkowy
- 18 W świecie T-shirtów
- 19 Recenzje książek pt. „Mężczyzna, który zapomniał o swojej żonie” oraz „Niezłożone pocałunki. Opowieść o przyjaźni”

Kiedy byłem nastolatkiem...

Na pytania redakcji „Śmigła” odpowiada Adam Asanov, wokalista zespołu „Piersi”



Fot. Fryta73/Wikipedia

GOŚĆ „ŚMIGŁA”

1. Imię, nazwisko

Adam Asanov

2. Kolor oczu

piwne

3. Naturalny kolor włosów

Czarne

4. Rodzeństwo: sojusznik czy zagrożenie?

Brat, mega sojusznik

5. Najostrzejsze wojny z rodzicami toczyłeś o...

Wyjazdy na koncerty, szczególnie do Jarocina

6. Ulubiona muzyka

Każda, która mnie zachwyca

7. Ulubione filmy

Kino Pana Tarantino i Wojtka Smarzowskiego

8. Najważniejsze książki

Ojciec Chrzestny

9. Nastoletnia miłość

Oj, dużo tego było

10. Najbardziej znenawidzony przedmiot

Chemia

11. Ulubiona lekcja

WF

12. A po szkole....

Koszykówka, treningi, później muzyka i próby

13. Najbardziej szalony wyskok z czasów dzieciństwa

Teraz nie bardzo pamiętam

14. Wagary: tak czy nie ?

Zdarzały się ☺

15. Pierwsze kroki w karierze. Szkolna estrada, gazetka, zawody?

Na szkolnych przedstawieniach występowałem chętnie, nie miałem tremy

16. Styl ubierania

Co mam pod ręką ☺

17. Czy chciałbyś/abyś znów mieć 15 lat?

Zdecydowanie TAK!!!!!!!!!!!!!!

Kto z kim chodzi w tym miesiącu?



Plotki przekazywane szeptem od ucha do ucha na temat klasowych i szkolnych związków, uwagi do dziennika za zbyt mocny makijaż i zbyt obfity dekolt u dziewczyn. Tym żyje prawie każda szkoła.

Moja koleżanka Martyna już pod koniec szkoły podstawowej pożyczła od starszej siostry kosmetyki do make-upu. Co najmniej raz w tygodniu przychodziła do szkoły w pełnym makijażu oczu i ust. Nie mogę zaprzeczyć, że sama jej czasem zazdrościłam, wyglądała wtedy na kilka lat więcej, a koledzy z wyższych klas zwracali na nią większą uwagę. Makijaż dodawał jej urody. Po kilku latach Martyna tak przywykła do codziennego make-upu, że nie była w stanie pokazać się nawet najbliższej przyjaciółce bez ingerencji kosmetyków – zwierza się Lena. Takich dziewczyn jest wiele. Codziennie w mojej szkole widzę w toaletach kolejki do luster. Wygląda to tak, jakby nagle połowa żeńskiej części szkoły dostała zapalenia pęcherza, a w rzeczywistości w ruch idą szczotki, lusterka, tusze, cienie itd. Długo by wymieniać. O ile poprawienie włosów po lekcji wychowania fizycznego jest całkowicie zrozumiałe, to czy chodzenie co przerwę do toalety ma jakikolwiek sens? Wiele dziewczyn naprawdę nie potrzebuje ani grama makijażu, a wciąż tak wiele z nich ma na sobie więcej kosmetyków, niż sprzedają w najbliższej drogerii. Zabrzmi to banalnie, ale naprawdę liczy się naturalne piękno.

NAWET NIE SPOJRZY W OCZY

Ale czy вина leży tylko po stronie płci pięknej? Ano właśnie, warto się też zastanowić, co w dzisiejszych czasach podoba się panom. To, co ukryte, już dawno wyszło z mody. Królują dekolty i mocny makijaż, a mało kto stawia na naturalność. Jednak, drogie panie, ile wart jest chłopak, który widzi tylko walory waszego ciała, a podczas rozmowy nie będzie patrzył wam bynajmniej w oczy? Wyglądajmy pięknie dla samych siebie, a zawsze nam się to opłaci.

I JUŻ BYŁO PO NIM

Historia Martyny na tym się nie kończy. Lena opowiada dalej: – Martyna, mimo wszystkich starań, jakie wkładała w swój wizerunek, nie była z niego w pełni zadowolona. By podnieść poczucie własnej wartości, chętnie podrywała i kokietowała swoich kolegów. Jeden z nich, nieśmiały Adam, wyraźnie zainteresowany koleżanką, zaczął zagadywać ją przez internet. Dziewczynę bardzo bawiło to, że chłopak myśli, że ma u niej szansę. Wraz z koleżankami wymyślały flirtarskie wypowiedzi, by jak najbardziej rozkochać w niej chłopaka. Gdy Adam

w końcu zdecydował się zaprosić ją na spotkanie, ona przyszła tylko na chwilę razem z przyjaciółkami, by drwić z tego, że uwierzył, że dziewczyna jest nim zainteresowana. Następnego dnia Adama nie było już w szkole. Kilka dni później rozeszły się wieści, że chłopak przeniósł się do innego gimnazjum.

ZABAWA UCZUCIAMI

Takie sytuacje nie zdarzają się rzadko. Wręcz przeciwnie. Wielu nastolatków ma skłonność do bawienia się uczuciami innych, a przecież, jak podsumowuje nasza koleżanka: – Pierwsze zauroczenie jest niezapomnianym przeżyciem. Szczerze nie zawsze jest łatwa, lepiej jest postawić sprawę jasno, niż brnąć w kolejne kłamstwa. Nie każdy dobrze lokuje swoje uczucia. Nie daje to jednak nikomu prawa do drwin, wykorzystywania i manipulowania.

Niektórzy z nas zdają sobie sprawę z tego, że mogą się podobać i niestety wykorzystują ten fakt. W jaki sposób? Trzymając potencjalnych kandydatów w niepewności i korzystając z ich naiwności. Jednakże gdy sami zostaniemy tak potraktowani, jesteśmy oburzeni i żalimy się przyjaciołom. Krótko mówiąc – „Jak Kuba Bogu, tak Bóg Kubie”. Zachowujmy się tak, jakbyśmy chcieli być traktowani.

BAĆ SIĘ CZY SIĘ NIE BAĆ?

O innym problemie mówi nasza koleżanka Natalia: – Moja znajoma miała o rok starszego kolegę, ale bardzo bała się do niego zagadać. Moja inna przyjaciółka zapoznana ich ze sobą na jakiejś imprezie i po miesiącu zostali parą.

Być może w tym przypadku skończyło się pozytywnie, ale czy nie powinniśmy swoich spraw brać we własne ręce? Wielu z nas w obawie przed wyśmianiem prosi zaufanych kolegów czy koleżanki o pomoc w dotarciu do obiektów swoich westchnień. Czy nie prościej byłoby właśnie podejść i zagadać? Umówić się i poznać? Niestety, lubimy komplikować sobie życie.

CZY TO MA SENS?

Inną sprawą, nad którą trzeba się zastanowić, to czy związki w naszym wieku mają sens. No tak, ale w jakim wieku, skoro nawet w naszej redakcji przedział wiekowy waha się od trzynastego do osiemnastego (i więcej) roku życia? Chodzi mi raczej o gimnazjalistów. Cóż, i tak w większości nie są to związki „na poważnie”, ale nawet taka relacja daje nam niekiedy pewnego rodzaju doświadczenie. To właśnie po tym, jak odnosimy się do drugiego człowieka, można poznać, jakimi jesteśmy ludźmi. Oprócz tego odkrywamy swoje wady i zalety oraz sprawdzamy własną asertywność. Uczymy się na błędach.

Znam też pary z „dłuższym stażem”, które przetrwały okres gimnazjum, rozłąkę, większe odległości i rzadsze spotkanie się. Olaf i Ania są razem już ponad półtora roku. Poznali się w trzeciej klasie gimnazjum, a teraz chodzą do różnych szkół w różnych miastach. Mimo to wciąż się spotykają, oczywiście w miarę możliwości, a ich więzi stały się jeszcze mocniejsze. Ich przykład pokazuje, że prawdziwe uczucie jest w naszym wieku możliwe i może przetrwać próbę czasu, a i związki nastolatków nie są z góry skazane na porażkę.

 Kamila Kucia



Przedwcześnie dorośli

Każdy z nas ma własny pomysł, jak chce przeżyć młodość. Czy warto ją jednak poświęcać na uganianie się za światem dorosłych, który i tak prędzej czy później poznamy?

Piotrek jest jednym z najpopularniejszych uczniów w swoim gimnazjum. Uczniowie często plotkują o jego nowych dziewczynach, imprezach, na które chodzi ze starszymi kolegami, a nauczyciele rozmawiają o jego aroganckim zachowaniu.

BIEGIEM DO DOROSŁOŚCI

My, nastolatki, bardzo lubimy być traktowani jak dorośli. Zwrot Pan lub Pani dodaje nam poczucia własnej wartości, cieszymy się, gdy dostaniemy list zaadresowany bezpośrednio do nas. Wszyscy jesteśmy trochę zauroczeni światem ludzi starszych. Dziewczyny już od najmłodszych lat marzą, by chodzić w wysokich szpilkach, robić mocny makijaż i używać drogich perfum jak dojrzałe kobiety. Chłopcy również nie mogą się doczekać, by móc prowadzić auto lub motocykl, czy zaprosić koleżankę na randkę bez potrzeby pytania rodziców o zgodę na wyjście.

DOROSŁY = WOLNY?

Piotrek większość przerw spędza wraz ze swoimi kumplami. Ich ulubionym zajęciem jest przytrzymywanie drzwi do toalety, gdy ktoś jest w środku, zabieranie kolegom drugiego śniadania i granie nim w „głupiego jasia”, przecinanie worków na buty znajdujących się w szkolnej szatni. Podczas lekcji chłopak nie zwraca uwagi na polecenia nauczyciela, bardzo chętnie głośno rozmawia z kolegą siedzącym po drugiej stronie sali. Na upomnienia reaguje wulgarnymi odpowiedziami: „no i?”, „nie obchodzi mnie to”, „i tak mi nic nie zrobisz”. Swoimi opiniami o poszczególnych nauczycielach chętnie dzieli się na snapchacie, wysyłając ich zdjęcia z wulgarnymi podpisami. Taki jest jego sposób na pokazanie swojej dorosłości. Według niego człowiek dorosły to człowiek wolny, niepodlegający wpływom innych. Piotrek zatem dręczy słabszych, manifestuje nieposłuszeństwo wobec wszelkich zasad.

NA GRANICY PRAWA

Piotrek pewnie nie zdaje sobie sprawy, iż wiele z jego głupich żartów i odzywek prawo traktuje jako przestępstwo lub wykroczenie. Z pewnością jest on przekonany, że ma dopiero 15 lat, więc nie może ponieść żadnych konsekwencji swojego zachowania. W rzeczywistości wiele głupich dziecinnych wybryków, jak np. rzucanie śnieżkami w jadący samochód czy telefon na policję o rzekomym podłożeniu bomby, może sprawić, że traficie przed sąd mimo bardzo młodego wieku.

ODURZENI

Kasia, uczennica drugiej klasy gimnazjum, ma wielu znajomych i bardzo lubi spędzać z nimi czas. Dziewczyna bardzo dobrze się uczy, jej rodzice są z niej bardzo dumni. Z tego powodu mają do niej duże zaufanie i nie widzą problemu

w tym, że ich córka spędza weekendowe noce u koleżanek. Przecież musi odpocząć po tygodniu ciężkiej pracy. Kasia swój czas przeznacza jednak na całkiem inne zajęcia, niż przypuszczają jej rodzice. Mama jej najlepszej przyjaciółki – młoda i wyluzowana – pozwala dziewczynom chodzić na imprezy, a to, że wracają z nich pijane, nie stanowi dla niej najmniejszego problemu.

Kasia wraz z przyjaciółką bawią się świetnie i nie zwracają uwagi na skutki, jakie wywołuje w nich alkohol. Skoro czują się po nim tak dobrze, to nie może on przecież mieć złego wpływu na zdrowie.

Brak odpowiedniego skupienia się na nauce Kasia tłumaczy sobie tym, że się zakochała. Niestety, nie dostrzega również, że nie umie już wytrzymać tygodnia bez alkoholu.

RODZICE WSKAZUJĄ DROGĘ

Zakazy i nakazy rodziców i nauczycieli wydają się często bez sensu. Rodzice, którzy kochają swoje dziecko, nie dopuszczają nigdy, by zostało ono zdane na siebie. Ich rolą jest pokazywać właściwą drogę, co byłoby niemożliwe bez wytycznych: to wolno, a tego nie. Warto zwracać też uwagę, że nie każdy zakaz lub nakaz ma nam dokuczyć lub coś na siłę narzucić. Alkohol nie bez powodu dozwolony jest dopiero po 18 roku życia. Wszyscy wiemy, że wielu dorosłych popada w nałóg. Niemożliwe jest więc, by młodzież radziła sobie z jego działaniem, jeśli nawet pełen doświadczeń sześćdziesięciolatek tego nie potrafi. Alkohol powoduje zmiany w mózgu, dlatego sprawia, że ludzie czują się odstresowani, mówią nieskładnie i tracą równowagę. Regularne spożywanie może doprowadzić do utrwalenia się negatywnych zmian w naszym organizmie. Dla nas jest to szczególnie niebezpieczne, gdyż alkohol może zaburzyć nasz rozwój. Skutki tego nie zawsze są widoczne od razu.

KĄŻDY CZAS MA SWÓJ WŁASNY SENS

Każdy z nas ma własny pomysł, jak chce przeżyć młodość. Czy warto ją jednak poświęcać na uganianie się za światem dorosłych, który i tak prędzej czy później poznamy? Jutro nie będziemy już tak młodzi, jak jesteśmy dzisiaj. To najlepszy czas na przeżycie niezapomnianych chwil, które na długo zapadną wam w pamięci. W wieku trzydziestu lat nie zbierzecie drużyny, by zagrać w kosza na podwórku i nie uda się wam zorganizować szkolnego przedstawienia. Za to wolność i samodzielne decyzje będą już wam wychodzić bokiem. Rady rodziców i nauczycieli traktujcie jako cenną pomoc kogoś, kto również przeżywał czas szkolny tak jak wy. Oni mają jednak szerszą perspektywę i widzą, co chcieliby w swoim zachowaniu z młodości zmienić. Ich zakazy i nakazy mają sprawić, że my nie popełnimy błędów, które oni kiedyś popełnili.

 Jadzia Uljasz



Życie pod presją

Czasami staramy się dopasować do wyobrażeń naszych rodziców lub znajomych.

TEMAT NUMERU

Ostatnio, wędrując przez czeluście internetu, natrafiłam na film z (nie)sławną Miley Cyrus pt. „LOL”. Typowa sytuacja: koniec semestru, rodzice dostają kartki z ocenami. I tu zaczyna się piekło. Matka jednej z koleżanek głównej bohaterki ma do swojej córki pretensje o 4 z jakiegoś przedmiotu. Ona odpowiada, że to tylko jedna więcej niż w zeszłym roku. Matka ripostuje to słowami: „No właśnie”.

RODZICE CHCĄ, ŻEBY...

I jak tu żyć? Gdy cały czas trzeba wysłuchiwać uwag typu: „ucz się lepiej”, „masz być najlepszy/najlepsza” itp. Z naszej strony wygląda to tak, jakby nasi rodzice byli zainteresowani tylko tym, jak nas widzą na zewnątrz, w szkole, na zajęciach. Obchodzi ich tylko dobry wizerunek i oceny, nie zwracają uwagi na nasze potrzeby. To wszystko z chęci spełnienia swoich ambicji i abyśmy wyrosli na „porządnych obywateli”. Jak sobie z tym radzić? Owszem, trzeba starać się być jak najlepszym, ale w taki sposób, abyśmy sami czuli się dobrze. Nikt nie może nas zmusić do wejścia w buty naszych rodziców. Nawet, jeżeli na nas naciskają, to weźmy głęboki oddech i bądźmy sobą. To jedyny sposób, żeby przetrwać.

NA IMPREZIE PROponują

Ale zostawmy rodziców. Kolejna sytuacja. Impreza w domu koleżanki, na której wszyscy świetnie się bawią. Nagle ktoś proponuje ci jointa. Odmówisz na oczach wszystkich znajomych? Jeśli tak, to niezła z ciebie sztuka. Niewielu to potrafi. Ale co, jeśli twoja wola jest na to za słaba? Wielu z nas robi coś wbrew sobie, żeby zaimponować paczce, pokazać, jak bardzo jesteśmy wyluzowani. Że potrafimy bawić się jak oni. Tylko czy w tym całym bałaganie nadal jesteśmy sobą? Powiedziałabym „who cares?”. Ale to nasze życie i to my decydujemy, co zrobimy. Zresztą jesteśmy wystarczająco cool nawet bez

obstawy dzieciaków, które myślą, że palenie papierosów i picie taniego winka sprawi, że będą bardziej popularni.

GRUPA RADZI I WYSZYDZA

Znowu wróćmy do „internetów”. Kinga szukała informacji o jednym ze swoich ulubionych zespołów i w pewnym momencie znalazła filmiki, na których zarejestrowano jego koncert. Jak bardzo chciałaby tam być! Niestety, nie potrafi się przenieść do LA w kilka minut, a szkoda. Ubiera się, naśladując styl swoich idoli, jej ciuchy nie są markowe, ale wygląda jak z okładki magazynu „Rock Sound”. Czuliła się dobrze, była sobą. Jednak jej rówieśnicy wytykali ją palcami, bo wyglądała jak buntowniczką, a nie plastikową laleczką, która teraz tak bardzo jest na topie.

Zastanawialiście się, jak wasi znajomi zareagują, kiedy zmienicie styl ubierania się, muzyki? Pytanie też, na jaki. Mniejsza o to. Nie boicie się krytyki, jeżeli coś, co uwielbiacie, jest *passé* (czyt. niemodne)? Ja, szczerze, nie zważam na opinie innych. Słucham i ubieram to, co chce. Ale niektórzy potrafią zmienić nawet kolor włosów, tylko dlatego, że ich NPTNZ (Najlepsza Przyjaciółka Totalnie Na Zawsze) stwierdziła, że miodowy brąz jest o niebo lepszy niż jakiś tam blond. Dziwne, nie? Jak bardzo czasami staramy się dopasować do wyobrażeń naszych znajomych i ich oczekiwań. Zdanie kumpli z osiedla czy szkoły traktujemy jak swoje i we wszystkim im przytakujemy. Trochę jak klony... Masakra.

TRZYMAJ SIĘ SWEGO

Nieważne, jak bardzo chcemy zaimponować innym, będąc jak oni. Czasami lepiej odpuścić i stracić trochę na image’u niż potem żałować, że poddaliśmy się presji.

Klaudia Piotrowska



TEMAT NUMERU

MIŁOŚĆ z plakatu

Zayn Malik odchodzi. Fanki mdleją z żalu.

Zaraz po śniadaniu i porannej kąpieli tradycyjnie weszłam na Twittera, a tam... SZOK! Spam fanek popularnego zespołu One Direction. Na tablicy pojawiają się groźby: „Zabiję się, jeśli nie wrócisz do 1D”, „Zabięś mnie od środka, ja zabiję swojego królika”.

ŻYJESZ, UMIERASZ DLA IDOLA?

Tego dnia jeden z pięciu muzyków tego zespołu, Zayn Malik, oznajmił, że zakończył pięcioletnią działalność w zespole. Rozumiem, rozłam ulubionego zespołu może zaboлеć, ale czemu Bogu ducha winny jest królik? Wchodzę na FB, a tam kolejne zdania, coraz bardziej przynębiające: „Żegnaj Zayn. Będziemy tęsknić”, „Dziękujemy za wspaiałe 5 lat”. Dla niewtajemniczonych Zayn żyje i ma się dobrze, a fakt, że fanki piszą o nim tak, jakby właśnie umarł, troszkę mnie dziwi. W internecie aż wrze od plotek. Podobno w ciągu trzech godzin zabiło się ponad sto fanek, a kilkaset podcięło sobie żyły. O tej wiadomości stało się tak głośno, że jeden z programów informacyjnych poświęcił reportaż chłopakom z brytyjskiego zespołu.

WPADŁA W FURIĘ

Dziewiętnastoletnia Monika jest fanką popularnego brytyjskiego zespołu od trzech lat. Jej pokój pełen jest plakatów jej „mężów”. Poduszki, pościel, kubki, ubrania – dosłownie wszędzie pojawiają się twarze idoli. – Zayn, Harry, Liam, Louis i Niall to moje życie, moi ukochani chłopcy. Celem jest sprowadzenie chłopaków do Polski, ale nie wiem, czy ten koncert

będzie tak sam, jeśli nie ma teraz Malika – mówi nastolatka. Monia przyznaje, że dużo płakała po opublikowaniu wieści o odejściu chłopaka. – Nika wpadła w furję. Płakała, darła się, rzucała po podłodze, jakby ją opętało. Ten zespół to dla mojej córki całe życie. Pozrywała wszystkie naklejki i plakaty w pokoju – mówi mama nastolatki.

NORMALNOŚĆ W CENIE

Przesadne uwielbienie zespołów może prowadzić do histerii, paniki. Takie osoby są najczęściej niestabilne emocjonalnie. Jeśli zależy wam na idolu, powinniście liczyć się z jego decyzją. – Odchodzę, ponieważ chcę być normalnym 22-latką, który ma możliwość zrelaksować się i mieć trochę prywatnego czasu z dala od świateł stroboskopów – mówił w jednym z wywiadów piosenkarz. Coraz więcej nastolatek ma problemy z panowaniem nad emocjami. Naprawdę trudno mi zrozumieć dziewczyny, które robią sobie krzywdę z takiego powodu. To, że nasz ulubiony zespół nie nagra kolejnej płyty, nie zagra w waszym mieście lub się rozpada to smutne, ale nie aż tak straszne, żeby sobie odbierać życie!

Kto wie, może „Jeden kierunek” znów się zejdzie, dalej będą nagrywać piosenki i jeździć w trasy koncertowe. Na razie dajmy spokój wszelkim gwiazdom pop. Nie pozwólmy ponieść się emocjom i zanim zabijemy jakieś zwierzę, upewnijmy się, czy warto i czy nie jest przypadkiem z nami „coś nie tak” ☺.

Wiktorja Dziedzic

W poszukiwaniu rozmiaru

Gdy (nie)jedzenie
staje się obsesją...



TEMAT NUMERU

Rozmiar XS, obwód każdej części ciała zmierzony co do milimetra, liczenie kalorii nawet w łyku wody. Z drugiej strony zaś społeczeństwo zalegające na kanapach przed telewizorem i żywiące się w fast foodach. Gdzie kończy się, a gdzie zaczyna obsesja na punkcie własnego ciała? Jak znaleźć złoty środek w odchudzaniu i zacząć ćwiczyć?

ANOREKSJA W LICZBACH

Coraz więcej nastolatków choruje na anoreksję i bulimię. Z badania przeprowadzonego przez Ogólnopolskie Centrum Zaburzeń Odżywiania wynika, że ponad połowa ankietowanych nastolatków nie jest zadowolona ze swojego wyglądu. Swojej sylwetki stanowczo nie akceptowało 36% badanych, a ¼ deklarowała chęć obniżenia swojej wagi.

Powód jest jasny – postrzegamy siebie i swoją figurę nieadekwatnie. Pytane osoby, zwłaszcza w wieku od 11 do 15 lat, często uważały się za grube, chociaż ich wskaźnik BMI (Body Mass Index) nie wskazywał żadnych nieprawidłowości. Co druga dziewczynka i co czwarty chłopiec spośród tej grupy badanych chcieli schudnąć, ponieważ postrzegali swoją wagę jako odbiegającą od przyjętej normy.

OTYŁOŚĆ GORSZA OD ANOREKSJI?

Wielu z nas odchudza się ze strachu przed nabraniem zbyt dużej ilości nadprogramowych kilogramów. Niestety, ale z nadwagą i otyłością jest równie duży problem, co z nadmiernym odchudzaniem. Oczywiście, przyczyna tkwi w większości w nas samych. Tyjemy z lenistwa, jemy za dużo itd., ale spójrzmy też na to, jak działa dzisiejszy marketing. Proponuje nam się mnóstwo niezdrowych i kalorycznych produktów pełnych tzw. pustych kalorii. Z drugiej strony, nikt nam nie każe ich kupować, ale jeśli warzywa i owoce w supermarketach nie są zbyt wysokiej jakości, a produkty w sklepach ekologicznych są bardzo drogie, to przeciętny konsument, zamiast szukać dobrych i prostych produktów, woli kupić coś „na szybko” i za niską cenę. Również nowoczesne technologie mają za zadanie jak najbardziej ułatwić życie człowiekowi, co doprowadza do coraz większego rozleniwienia klientów. Sporty i spędzanie czasu na świeżym powietrzu odchodzą do lamusa, a co za tym idzie – nie mamy jak spalić nabytych w ciągu dnia kalorii. Nastawienie społeczeństwa do osób otyłych również nie pomaga im poczuć się lepiej. Pamiętam wszystkie kpiny i wyzwiska kierowane w moją stronę z powodu mojej sylwetki, ➔



TEMAT NUMERU

➔ a i teraz zdarza się to często. Jednakże robienie komuś przykrości w niczym nie pomaga, gdyż dieta ma służyć nam samym, a nie wszystkim dookoła, którzy na nas patrzą.

BY SCHUDNAĆ TRZEBA... JEŚĆ?

Nie oznacza to jednak, że odchudzanie jest zbędnym wymysłem. Wręcz przeciwnie – otyłość staje się powoli chorobą cywilizacyjną, z którą trzeba walczyć i w końcu wygrać. Niektórzy, jak WHO (World Health Organization), mówią nawet o jej epidemii. Według statystyk podanych przez tę organizację, w roku 2005 liczba osób otyłych na świecie wynosiła 400 mln, a nadwagę miało aż 1,6 mld ludzi. Prognozy na ten rok nie są obiecujące. WHO szacuje, że zachorowań na otyłość będzie więcej, bo 700 mln, a osób z nadwagą 2,6 mld. Co więc możemy zrobić? Podstawą jest racjonalna i odpowiednia dla nas dieta. Możemy ją ułożyć sami, a jeśli mamy czas i ochotę, iść do dietetyka. Liczenie kalorii pomaga, ale nie

powinno być jedynym ograniczeniem. Warto zrezygnować ze śmieciowych przekąsek i podjadania, a chipsy zastąpić warzywami, które możemy jeść bez ograniczeń, i owocami, których zalecana ilość to 300 g dziennie (to np. dwa duże jabłka). Trzeba jeść mało, ale często, ale jeśli jesteś wielbicielem trzech posiłków dziennie, to zadbaj, żeby były one różnorodne i zbilansowane. Krótko mówiąc, żeby zawierały wszystkie potrzebne ci składniki. W oczyszczeniu organizmu pomaga również woda. Choć domatorom trudno będzie się przestawić, warto wyjść na zewnątrz i na początek zacząć spacerować. Jeśli masz rower – zacznij z niego korzystać. Zamiast kisić się w autobusie i w korkach, można przejść te dwa przystanki na nogach albo podjechać właśnie rowerem. Wszystko jest do zrobienia. Trzeba tylko wierzyć w swoje możliwości i silną wolę!

WSZYSTKIEMU WINIEN INTERNET

Wracając do anoreksji, jak rozpoznać jej objawy? Trzeba pamiętać, że to też choroba, która oddziałuje nie tylko na ciało, ale także na psychikę. Anorektycy mają zaburzone postrzeganie własnej postury, powstrzymują się od spożywania pokarmów. Często też przechodzą na wegetarianizm. Mimo niedowagi lub prawidłowej masy ciała chcą być chudsi, narzucając sobie rygorystyczną wagę docelową. Czują lęk przed tyciem i przybraniem na wadze. Niestety, ale można powiedzieć, że na bycie „pro-ana” panuje moda. Jest to promocja anoreksji jako stylu życia. W tej roli świetnie sprawdza się internet, w którym możemy znaleźć mnóstwo blogów promujących nadmierną chudość. Zatrzęsienie tego typu stron, jak zwykle, przeżywa serwis ask.fm. Profile wychudzonych dziewczyn służą innym użytkownikom za poradnik do rozpoczęcia głodówek. Autorki kont odpowiadają na pytania, radząc innym, jak skutecznie rozpocząć diety o bardzo niskich limitach kalorii, aż w końcu podtrzymują na duchu nastolatki, które rozpoczęły głodzenie się, utrzymując je w przekonaniu, że robią dobrze. W wytrwaniu pomagają tzw. thinspiration (ang. thin – chudy), czyli zdjęcia wychudzonych lub wręcz przeciwnie – oty-

łych dziewczyn. Również bulimiczki mają swój odpowiednik pro-ana, czyli pro-mia, która działa podobnie jak ruch anorektyczek, z tą różnicą, że nie potępia jedzenia, o ile każdy posiłek zakończy się zwróceniem treści żołądkowej. Chorzy na bulimię często oprócz wywoływania wymiotów zażywają też środki moczopędne i przeczyszczające. Dla wielu jest to łatwiejszy sposób na „dieta” niż powstrzymywanie się od jedzenia w czasie głodówek.

JAK POMÓC?

Nadmierna chudość często nie jest przyjmowana przez otoczenie jako coś złego. Wręcz przeciwnie: „Przecież to świetnie, że X tak schudła, o wiele lepiej wygląda”. Wiele osób ma klapki na oczach. Jeśli rozmiar XS jest już za duży, to dzieje się zdecydowanie coś złego. Wtedy taka osoba wymaga wsparcia i zainteresowania, by z powrotem набраć zdrowej wagi. Trzeba jednak w porę zauważyć niepokojące zmiany i zareagować, zanim będzie za późno.

🌀 Kamila Kucia

Tyrania karty kredytowej



Zakupoholizm to przymus kupowania przedmiotów, które często są niepotrzebne.

TEMAT NUMERU

Rudowłosa piękność kupuje zielony szal. To Rebecca Bloomwood z filmu „Wyznania zakupoholiczki”. Kocha zakupy i jest posiadaczką dwunastu kart kredytowych. Za żakiet zapłaciła Visą, pasek nabyła dzięki karcie MasterCard, a sukienkę – American Express. Pierwsza wie o każdej zbliżającej się przecenie, nie przepuści żadnej okazji. Gotowa zrobić wszystko, by zdobyć obiekt pożądanego. Uwielbia „ten dreszczyk, kiedy sprzedawczyni przeciąga kartę. To uczucie pełni szczęścia, życia i ciepła”.

GDY ZAKUPY STAJĄ SIĘ CHOROBA

Zakupoholizm to przymus kupowania przedmiotów, które często są niepotrzebne. Skłonność do kompulsywnych zakupów została opisana po raz pierwszy na początku XX wieku przez niemieckiego psychiatrę Emila Kraepelina, który określił ją jako patologiczny odruch kupowania i nazwał ją oneimanią (gr. *oneimai* – kupić).

Często, kiedy wychodzimy z domu, nie mamy zamiaru niczego kupować. Jedziemy tylko po to, by powłóczyć się ze znajomymi w galerii handlowej i pooglądać wystawy sklepowe. Prawdziwe szaleństwo zaczyna się dopiero, kiedy zobaczymy kolorowe witryny i ekspozycje. Manekiny Yves Saint Laurenta kuszą przewiewnymi kwiatowymi sukienkami w zestawieniu ze skórzanymi kurtkami, ćwiekami i połyskującymi cekinami. Burberry zwabia nas do siebie frędzlami i pełnymi elegancji odcieniami kolorów: malachitowym, mahoniowym czy stonowanym różem indyjskim. Co z tego, że w szafie mamy już taką kurtkę z zeszłego sezonu, tyle że od Mcqueena, a nie od Laurenta?

KUPOWANIE DAJE SZCZĘŚCIE?

Reklamy zachęcają nas do kupowania produktów hasłami: „Jesteś tego warta”, „Witaj po radosnej stronie życia”, „Wybierz własne przeznaczenie”, zapewniając nas przy tym, że nasz wizerunek ulegnie metamorfozie, a nasze życie zmieni się na lepsze. Dodatkowo obecnie kupowanie stało się jeszcze

bardziej popularne i dostępne dzięki internetowi. To wygodne, przyjemne i – jak się wydaje – bezpieczne.

Alek i Olga w zeszłym tygodniu wydali ponad 2000 zł na ubrania, gadżety i posiłki w modnych restauracjach. Ich zdaniem taka kwota na zakupy to mało pieniędzy. Nic dziwnego, skoro za wszystko płacą kartami, a pieniądze znajdujące się na kontach traktują trochę wirtualnie. Poza tym to nie ich pieniądze – tylko rodziców.

NIE MOJE PIENIĄDZE

Dokonując zakupu, nie patrzymy na cenę. Nie przejmujemy się nią. Wówczas liczy się tylko to, by dostać wymarzone spodnie czy buty. I, podobnie jak Alek i Olga, pieniądze, które są na karcie, traktujemy wirtualnie. Dopiero w momencie przyjsia rachunku za zakupy uświadamiamy sobie, jak wiele kupiliśmy rzeczy niepotrzebnych. Zaczynają nas nękać wyrzuty sumienia. Często też nie mamy później jak spłacić zaciągniętych kredytów czy pożyczek od znajomych, rodziców.

Osoby, które mają problem z kontrolowaniem swoich zakupów, powinny chodzić do sklepów tylko z gotówką i nie nosić ze sobą kart kredytowych, robić listę zakupów i ściśle się jej trzymać, a także ograniczyć oglądanie kanałów TV reklamujących różne produkty. Wolny czas spędzać aktywnie albo ze znajomymi, ale na pewno nie w centrach handlowych.

NIE KASZMIR, LECZ KOSZMAR

Bohaterka filmu „Wyznania zakupoholiczki”, Rebecca, w końcu stwierdzi, że „sklepowa karta jest jak przeceniony o 50% płaszcz z kaszmiru. Z miejsca obiecuje przyjaźń. Ale potem oglądasz go z bliska i widzisz, że to nie kaszmir. Dałaś się naciągnąć. Trzeba było przeczytać drobny druczek”. I choć Marylin Monroe twierdziła, że „Pieniądze szczęścia nie dają. Dopiero zakupy”, to zanim kupimy jakąś rzecz, zadajmy sobie najpierw pytanie: czy naprawdę tego potrzebuję?

Maciek Wnęć

Zapasy Z CZASEM

TEMAT NUMERU

8 na 15
gimnazjalistów,
których spytałem,
narzeka na brak
wolnego czasu.

Wielu z nas ma zajęcia dodatkowe. Języki, treningi, redakcja gazetki szkolnej, zajęcia muzyczne, plastyczne i taneczne to tylko niektóre z nich.

Witold zaczyna swój dzień o szóstej, bo o ósmej zaczyna szkolne zajęcia. Wychodzi ze szkoły o piętnastej i gna na autobus, aby zdążyć na korki z angielskiego. O osiemnastej ma jeszcze dwugodzinny trening piłki nożnej. Zmęczony nastolatek jest w domu o dwudziestej pierwszej, a musi jeszcze zrobić zadania i pouczyć się na test z historii.

Taki natłok zajęć jest wycieńczający i trudny, stąd też pojawiają się problemy związane z ciągłym zmęczeniem i przepracowaniem.

TRENING CZY FACEBOOK?

Jednak prawdziwym problemem nie jest duża liczba zajęć, lecz to, że wielu z nas marnuje czas. A gimnazjum to przecież okres kształtowania się naszej osobowości i charakteru. Gdybyśmy nie rozwijali swoich pasji, kończąc szkołę w wieku 16 lat, nie mielibyśmy pojęcia, jacy tak naprawdę jesteśmy, co nam dobrze wychodzi, a w czym jesteśmy słabsi.

Oczywiście rozwój kosztuje dużo pracy i wyrzeczeń. Doskonalenie się w sporcie to litry potu wylane podczas treningów, umiejętności plastyczne – godziny spędzone w towarzystwie kartki i ołówka. Nikt nie mówił, że będzie łatwo.

Jednak wśród uczniów są też tacy, którzy wracają ze szkoły o piętnastej i do dziewiętnastej oglądają serie paradokumentalne lub obijają się na Facebooku. Jasne, tak też można zorganizować sobie czas, oceny być może nie ucierpią, tylko co dalej, jakie będą zainteresowania tej osoby? „Szkoła”, „Dla czego Ja”, „Ukryta Prawda”?

CZAS MŁODOŚCI JUŻ NIE WRÓCI

Dochodzimy do wniosku, że to nie brak czasu, lecz jego marnotrawienie stanowi problem. Szkoda tracić cenne godziny na bezsensowne i ogłupiające zajęcia. Każdy z nas czymś się interesuje, tylko nie każdy tę pasję rozwija. Być może jest to na krótką metę łatwiejsze i przyjemniejsze, jednak warto się nad tym dobrze zastanowić, żeby w przyszłości nie żałować. Walka z czasem prawdopodobnie będzie o wiele trudniejsza, gdy będziemy już dorośli i trzeba będzie wszystko nadrobić.

 Jacek
Liberacki



Wkręcenie w matrixa

TEMAT NUMERU

Wielu nastolatków więcej czasu spędza w świecie wirtualnym niż realnym.



Wracamy do domu po ciężkim dniu w szkole i pierwsze, co robimy, to włączamy komputer. Jedną ręką wsadzamy do ust obiad podstawiony przez mamę, a drugą trzymamy myszkę, którą przewijamy tablicę na Facebooku. Godziny mijają szybko i zanim się zorientujemy, jest prawie jedenasta. Czas stanąć przed ciężkim wyborem: zarwać nockę i przygotować się do zajęć na następny dzień, czy spokojnie iść spać, a w szkole odpisać zaległe lekcje. Przysięgamy sobie, że w kolejnym tygodniu weźmiemy się za siebie i nie będziemy siedzieć tyle przed laptopem, ale gdy nadchodzi pora na książki, wtedy koledzy chcą pograć z nami w gry. A przecież nie wypada odmówić...

TUTAJ WSZYSTKO JEST ŁATWIEJSZE

W internecie wszystko jest łatwiejsze, zaczynając od kupowania ubrań czy produktów spożywczych, aż po zawieranie znajomości. Jesteśmy pozornie anonimowi, co dodaje pewności siebie i pozwala nam wyjść poza skorupę nieśmiałości. Możemy rozmawiać z ludźmi, nie bojąc się, że będą nas oceniać na podstawie wyglądu czy wcześniej wyrobionej opinii. Wszystko pięknie, idealnie – można by pomyśleć: doskonale. Jak wszystko w życiu, tak i internet ma swoją gorszą stronę. Potrafi tak nas wciągnąć, że zapominamy o otaczającym nas świecie. Przy śniadaniu nie trafiamy łyżką do ust, bo jesteśmy zbyt zaabsorbowani tym, co się dzieje w małym, świecącym urządzeniu.

BYĆ NA CZASIE

Facebook, Twitter czy inne portale społecznościowe są częścią naszej codzienności. Zamieniamy spotkania z przyjaciółmi na pogawędki przez komunikatory. Gdy ktoś poruszy dla nas niewygodny temat, możemy nie odpisać, a potem wytłumaczyć się zerwaniem połączenia z siecią, co podczas rozmowy twarzą w twarz jest niemożliwe. Staramy się być na bieżąco z najnowszymi informacjami, bo możemy zostać zignorowani podczas większej dyskusji na temat nowej fryzury Kim Kardashian. Zależy nam, aby nie odstawać od reszty, i chcąc nie chcąc, coraz więcej czasu spędzamy, przeglądając posty wrzucane przez znajomych albo przez serwisy plotkarskie.

JESTEŚMY WKRĘCENI

Taki stan rzeczy jest dość popularny wśród nastolatków, ale co się dziwić, żyjemy w takich czasach, gdy świat wirtualny jest ciekawszy niż ten prawdziwy. Zamiast papierowych książek mamy e-booki, a i na sprawdzian możemy się nauczyć, nie ruszając nawet podręczników leżących w plecaku. Jest to wygodniejsze, więc najczęściej nie widzimy powodów, by to zmieniać.

 Beata Puchalska

MUZYCZNA SKRZYŃKA

„ŚMIGŁA”

FALL OUT BOY

Amerykański zespół powstał w 2001 roku z inicjatywy dwójga przyjaciół: Joe Trohman’a (gitara elektryczna) i Peter’a Wentz’a (gitara basowa). Patrick Stump (wokal, gitara) i Andy Hurley (perkusja) uzupełnili zespół Fall Out Boy, w którym grają muzykę pop i punkrockową. Zespół cieszy się coraz większą popularnością. Osobiście bardzo lubię tę grupę za pozytywne brzmienie i ciekawe dźwięki. 1 lutego 2010 roku Peter napisał na Twitterze: „Nie rozumiecie? Przerwa będzie wieczna, aż nie staniecie się samotni albo starzy. Ja nie planuję jednego ani drugiego”. „Nie wyobrażam sobie ponownego grania w FoB”. „Coś musiałoby się zmienić w mojej głowie lub moim sercu... nie w portfelu”. Reszta chłopaków potwierdziła informację. Jednak na szczęście 4 lutego 2013 roku zespół się reaktywował, a ich nowa piosenka „My Songs Know What

You Did In The Dark” podbiła listy przebojów. Chłopaki 20 stycznia 2015 roku wydali nową płytę „American Beauty / American Psycho”.

ELENA JANE „ELLIE” GOULDING

Brytyjska piosenkarka i gitarzystka. Karierę zaczęła w 2009 roku. Utwory takie jak „Lights” czy „I Need Your Love” szybko wpadają w ucho i są doskonałe do nucenia. 24 lutego 2014 roku odbyła się premiera singla „Beating Heart”, który promuje film „Niezgodna”, a niedawno, bo 8 stycznia tego roku, odbyła się premiera singla „Love Me Like You Do”, promującego film „50 twarzy Greya”. Młoda piosenkarka jest rozchwytywana przez media, a jej czysta barwa głosu ma miliony fanów.

Wiktor Dziędzic

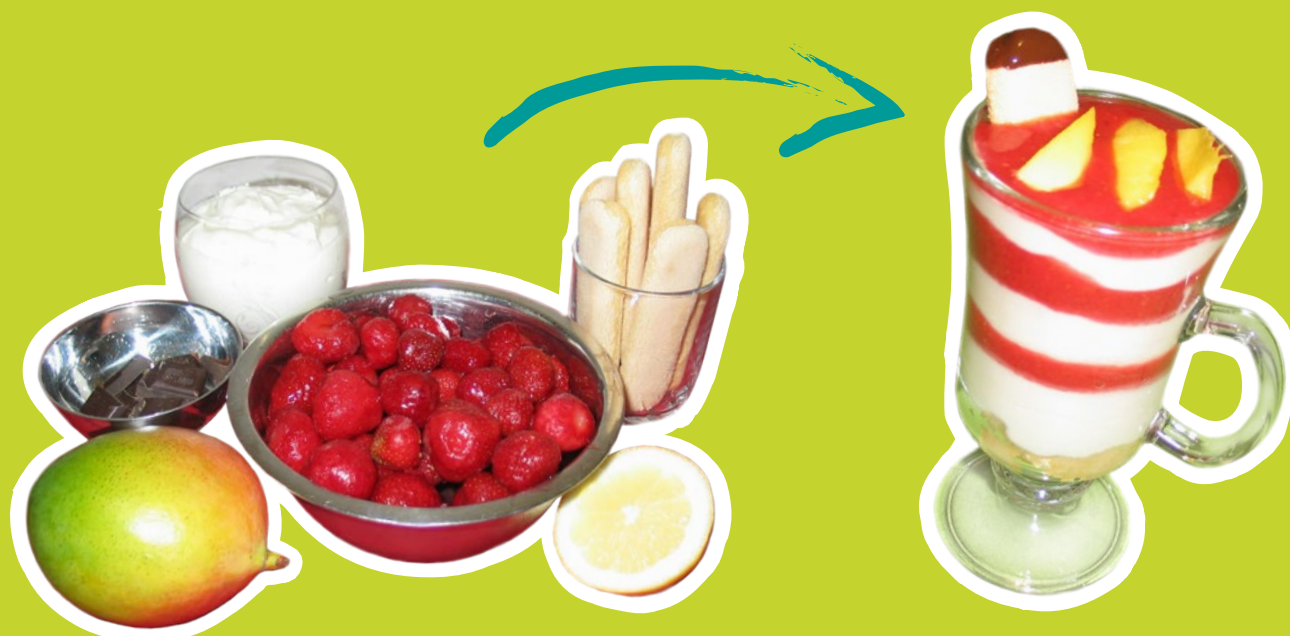
SUDOKU

SUDOKU

	8	7			3		9	
4			8			3		
	1		6		4		8	
	2			4	9			5
	6			8		2	1	
		5		6				9
5		8		2				6
1						4		7
	4		9		6		5	

Przygotował Mateusz Ciochór

Pyszny i zdrowy DESER TRUSKAWKOWY



W upalne majowe dni ciężkie czekoladowe desery nie są dla nas już tak atrakcyjne. Wielu rezygnuje ze słodkości, by w wakacje bez kompleksów pokazać się na plaży w stroju kąpielowym. Idealnym rozwiązaniem na zdrowy i orzeźwiający deser jest skorzystanie z owoców sezonowych. W maju najpopularniejsze są uwielbiane przez wielu truskawki. Są one źródłem witaminy C, a jednocześnie są dość słodkie, co sprawia że są idealnym materiałem na słodką i zdrową przekąskę.

Składniki:

- jogurt grecki 330 g
- truskawki (umyte i obrane z ogonków) 300 g
- 10 biszkoptów paluszków
- 3 łyżeczki miodu
- 1 łyżeczka świeżo wyciśniętego soku z cytryny
- do dekoracji: dojrzały owoc mango, 4 kostki gorzkiej czekolady.

Czas wykonania: ok. 20 min

Liczba porcji: 3

8 biszkoptów pokrusz na drobne kawałki. Jogurt grecki wymieszaj dokładnie z miodem, do uzyskania gładkiej konsystencji. Truskawki zmixuj w blenderze razem z sokiem z cytryny. Jeśli nie masz w domu blendera, roznieć truskawki widelcem, następnie wymieszaj je z sokiem z cytryny.

Do dekoracyjnego, wysokiego, przezroczystego naczynia nasyp pokruszonych biszkoptów, do wysokości 1 cm. Nałóż na nie delikatnie żyzkę masy jogurtowej, następnie żyzkę zmiksowanych truskawek. Naprzemiennie układaj warstwy, aż sięgną one końca naczynia. Staraj się robić to delikatnie i za każdym razem wygładzać wierzchnią warstwę, dzięki czemu z zewnątrz będzie dobrze widać na zmianę oba kolory.

Mango umyj i obierz ze skórki. Pokrój je na małe kawałki w dowolnych kształtach. Uwaga, niektórzy mogą się nie spodziewać, że mango ma w środku podłużną pestkę, którą ciężko oddzielić od owocu! Najłatwiej jest odkrawać kawałki dookoła pestki.

Zagotuj wodę w garnku. W mniejszym garnku umieść czekoladę i wsadź go do garnka z zagotowaną wodą. W ten sposób czekolada rozpuści się i nie powinna się przypalić. Gotowe desery udekoruj mango oraz pozostałymi dwoma biszkoptami zamoczonymi w roztopionej czekoladzie. Smacznego!

 Jadzia Uljasz



W ŚWIECIE T-SHIRTÓW

Każdy z nas ma je w szafie. Blogerki, szafiarki, modowi sympatycy, a nawet projektanci często je lekceważą, a przecież nawet mały szczegół może przyciągnąć czyjąś uwagę do naszej kreacji. Mowa o T-shirtach. Powoli zbliżają się wakacje. Wiosna zawitała do nas już dawno, choć czasami aura na to nie wskazuje. Na nasze polskie, czasami trudne warunki koszulka nadaje się idealnie. W razie czego zawsze można ze sobą wziąć bluzę, prawda?

Podkoszulek kojarzy wam się z czymś nudnym i szablonowym? Nic bardziej mylnego! Wystarczy zadbać o oryginalny nadruk czy dodatki i bez większego trudu możemy wyglądać naprawdę świetnie. Lubicie prace ręczne? Weźcie starą koszulkę i doszyjcie np. ćwieki albo namalujcie coś specjalnymi farbami do ubrań. Jedną z zalet T-shirtów jest to, że pasują dosłownie do wszystkiego: do mini, nieśmiertelnych jeansów, rurek czy szortów. Korzystajcie z pogody i nie pozwólcie sobie zniknąć w tłumie ☺.

 Kamila Kucia



Zdjęcia Aleksandra Mazur

Moda

„Mężczyzna, który zapomniał o swojej żonie”

John O’Farrell

John O’Farrell to angielski pisarz, prezenter i scenarzysta komediowy. Jest autorem wielu bestsellerów, m.in. „To jest twoje wspaniałe życie” i „Może zawierać orzeszki”. Jego najnowsza książka „Mężczyzna, który zapomniał o swojej żonie” jest słodko-gorzką opowieścią o życiu z amnezją z punktu widzenia chorego. Tak jak wszystkie jego powieści bawi i wzrusza do łez. Zastanawialiście się kiedyś, jak to jest uwolnić się od wszystkich problemów, po prostu o nich zapominając, jakby jutrzejszy sprawdzian, spotkanie z szefem lub wizyta u dentysty nagle zniknęły? Jednak co by się stało, gdyby razem z nimi wyparowały też wspomnienia niosące radość, miłość i przyjaźń? Bylibyście gotowi je poświęcić?

Niektórzy ludzie nie mają wyboru. To się po prostu dzieje.

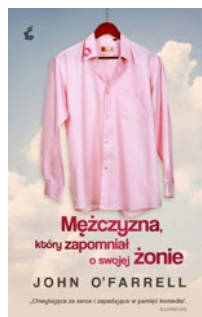
Czterdziestoletni Vaughan, nauczyciel historii, budzi się pewnego dnia w metrze i orientuje się, że nie wie, dokąd jedzie, na jakiej stacji wsiadł, ile ma lat, jak się nazywa, ani skąd wziął się okrągły odcisk po obręczce na jego palcu. Szybko okazuje się, że cierpi na specyficzny rodzaj amnezji, która najprawdopodobniej była spowodowana silnym stresem. „Nieidentyfikowany biały mężczyzna” próbuje odkryć zagadkę swojej tożsamości, w czym pomaga mu na nowo poznany najlepszy przyjaciel Gary, który informuje Vaughana, że żona, której nie zdążył jeszcze poznać, rozwodzi się z nim. Mężczyzna jest przerażony, że życie, które dopiero zaczął odkrywać, przecieka mu przez palce szybciej, niż uciekły wszystkie osobiste wspomnienia sprzed 22 października. Jednak gdy poznaje Maddy, budzi się w nim iskra nadziei, że rodzinę, którą razem stworzyli, da się jeszcze uratować. Jest oczarowany jej siłą, urodą i rudymi włosami, oraz dziećmi, które mu dała.

Vaughan postanawia zawalczyć o swoje małżeństwo. Jednak naprawianie błędów jest trudne, gdy się ich nie pamięta...

„Mężczyzna, który zapomniał o swojej żonie” jest poważną historią człowieka, jakich pełno dookoła nas, opowiedzianą w zabawny sposób. Pierwszoosobowa narracja pozwala wczuć się w postać głównego bohatera, a idealnie skonstruowane dialogi nadają tempa akcji. Książka nie jest obciążona zbyt długimi opisami, co sprawia, że pomimo poważnej tematyki czyta się ją lekko, z niecierpliwością. Bardzo spodobał mi się oryginalny główny wątek choroby Vaughana, który wraz z rozpaczliwą miłością, desperacją i samotnością tworzy mieszankę wybuchową. Powieść skupia się głównie na uczuciach, poruszając przy okazji coraz częściej spotykany problem rozwodów. Jest swego rodzaju poradnikiem, jak walczyć o swoje i jak ratować to, co podobno dawno już umarło.

Mimo że jest to komedia romantyczna, powinna spodobać się też mężczyznom, ponieważ jest napisana z męskiego punktu widzenia. Polecam ją też wszystkim, którzy muszą podjąć trudną decyzję. Myślę, że ta książka pozwoli im nabrać dystansu i spojrzeć na wszystko z innej perspektywy.

🔴 Nika, 15 lat



„Niezłożone pocałunki. Opowieść o przyjaźni”

Ermes Ronchi

Ermes Ronchi w swojej książce opowiada, co to znaczy mieć przyjaciela. Nie każdego możemy nim nazwać. By zyskać zaufanie na tyle głębokie, potrzeba czasu i cierpliwości. Autor – włoski teolog i zakonnik – przedstawia przyjaciela, chwali go i opisuje. Wykorzystuje zmysły i uczucia, by przekazać tę najwyższą wartość – bezinteresowną miłość.

Kiedy masz przyjaciela, masz kogoś, komu możesz wszystko powiedzieć bez obawy o konsekwencje. Przyjaciel pocieszy, poda pomocną dłoń, gdy będziesz w potrzebie i nie odwróci się w chwilach kryzysu. Jest najlepszym oparciem dla strapionego człowieka.

Podczas lektury nie tylko poznamy wartość przyjaźni, ale także odkryjemy odcienie miłości, która, często ukrywana, maluje historie od wieków. Ermes Ronchi włożył wiele starań, by przedstawić nam naturę tych dwóch uczuć. Dodatkowo mamy okazję poznać ciekawe fakty historyczne, które przyczyniły się do ich rozwoju. Mam tutaj na myśli między innymi przełom XII i XIII wieku, gdy po raz pierwszy w chrześcijańskiej Europie na małżeństwo potrzebna była oficjalna zgoda kobiety.

Historie Franciszka z Asyżu, Teresy z Avilli oraz Bernarda z Clairvaux zostały napisane pięknym językiem. Przybliżają nas do Boga poprzez podanie prostych, ale konkretnych przykładów. Książka sama w sobie jest niewielka, a brązowa okładka nadaje jej renesansowego charakteru. Polecam ją każdemu wrażliwcowi, osobom wierzącym oraz ateistom. Fragmenty poezji oraz cytaty z Pisma Świętego sprawiają, że „Niezłożone pocałunki” są wyjątkową książką.

🔴 Ananaska, 17 lat





DOKUMENTUJESZ HISTORIĘ SWOJEJ RODZINY? TWORZYSZ JEJ DRZEWO GENEALOGICZNE?



**Weź udział w konkursie i stwórz swój własny album rodzinny!
Czekają cenne nagrody!**

Urząd Miasta Krakowa
Staromiejskie Centrum Kultury Młodzieży

zapraszają do udziału w konkursie plastycznym

„Jesteś My Rodziną”

Prace należy nadsyłać na adres:

Staromiejskie Centrum Kultury Młodzieży,
ul. Wietora 13/15, 31-067 Kraków, **do dnia 09.05.2015 r.**

Szczegółowe informacje oraz regulamin konkursu dostępne są na
stronach **www.bip.krakow.pl** oraz **www.sckm.krakow.pl**

Konkurs odbywa się w ramach kampanii „Kraków stawia na rodzinę”
pod patronatem Prezydenta Miasta Krakowa Jacka Majchrowskiego
oraz Małopolskiego Kuratora Oświaty Aleksandra Palczewskiego.



ORGANIZATORZY



SPONSORZY



PATRONAT HONOROWY



PATRONI MEDIALNI



WWW.KRAKOW.PL

KRAKÓW