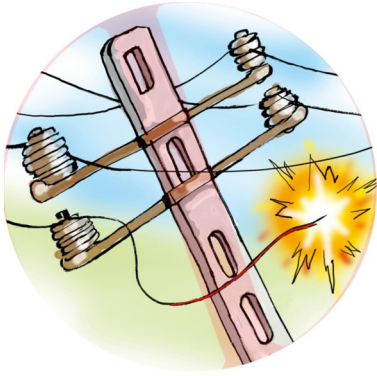


Marzec 2018



Lipa



Telegraf...

...czyli aktualności z życia szkoły

Witamy wszystkich bardzo serdecznie w pierwszym tego roku kalendarzowego numerze „Lipy”. Pomimo niezbyt sprzyjającej pogody za oknem, cała natura budzi się do życia, co może stanowić doskonały bodziec do zadbania o swoje zdrowie czy urodę. Do wakacji natomiast już coraz bliżej, najważniejsze, by przetrwać do świąt wielkanocnych. :)

W numerze m.in. sonda dotycząca wyglądu, niezawodne sposoby na poprawę zdrowia czy ciekawe felietony. Zapraszamy do lektury.

Grzegorz Lipiński I IH

Od ostatniego numeru naszej kochanej „Lipy” dużo się zmieniło.

Odwiedziła nas drużyna koszykarska „Start Lublin”, która przeprowadziła lekcję pokazową i kilka konkursów z nagrodami.

Odbyło się też powszechnie nam znane „przebieranie klasowe”, tym razem nie tylko w miłośniczkach, kiedy wygrały trzy klasy 1A, 1B i 1F, ale także podczas akcji krwiodawstwa. Uczniowie naszej szkoły, solidaryzując się z krwiodawcami osiemnastego grudnia 2017 roku, ubrali się w czerwone barwy.



Grudzień zakończyliśmy otwarciem telewizji szkolnej, będącej inicjatywą uczniów, oraz kolędowaniem połączonym z charytatywną zbiórką pieniędzy dla dzieci niepełnosprawnych ze Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego przy ul. Wyścigowej oraz ul. Hirszfelda. Uczniowie wykorzystali swoje talenty muzyczne, aby zebrać dary dla potrzebujących. Byli to: Maria Kopycińska (1D), Weronika Fedor (1B), Sara Kopeć (1A), Julia Preidl (2H) i Wojtek Kowalczyk (2F). Wszystkim serdecznie dziękujemy!

W dniu walentynek Samorząd Uczniowski przygotował ściankę zdjęciową, funkcjonowała „poczta miłosna” i wszyscy byli obdarowywani papierowymi serduszkami z sentencjami o miłości, które przygotowały panie bibliotekarki. Po święcie zakochanych nastąpiły ferie, w czasie których nasza szkoła również nie próżnowała. Zorganizowaliśmy zajęcia sportowe, dzięki czemu mogliśmy aktywnie spędzić czas zostając w mieście. Tuż przed feriami odbyła się studniówka naszych trzecioklasistów. Uczniowie bawili się w hotelu In Between. Na uwagę zasługuje także występ Michała Sierockiego w biegu na 60 m ppł podczas halowych mistrzostw Polski juniorów. Dodatkowo pan dyrektor Zbigniew Jakuszko zorganizował zajęcia, podczas których nasi uczniowie mogli dowiedzieć się, jak zachować bezpieczeństwo na drogach i o tym, dlaczego noszenie odblasków jest tak ważne.



O najnowszych wydarzeniach szkolnych możemy dowiedzieć się z naszej strony internetowej V LO, wypatrując plakatów na terenie szkoły oraz z telewizji uczniowskiej obecnej na Youtube.

Magda Stachal IIG

Czas na wiosnę!



Coraz dłuższe i bardziej słoneczne dni są pierwszymi oznakami tego, że wiosna zbliża się wielkimi krokami. Oznacza to zatem, że pora zadbać o swoje zdrowie na ciepłe dni tegorocznego lata, gdyż zima na pewno dała nam się we znaki. Zastanawiacie się, jak zacząć? Nie mogliście więc lepiej trafić! W tym numerze przygotowaliśmy krótką sondę o zdrowiu na wiosnę oraz kilka ciekawych informacji o naszym wizerunku.

Jak rozpocząć przygodę ze zdrowiem?

Jeżeli myślicie o wiosennej zmianie trybu życia, na pewno zastanawiacie się, jak rozpocząć dbanie o zdrowie. Postanowiliśmy zapytać młodzież naszej szkoły, co sądzi na ten temat oraz jakie są jej propozycje. Zdecydowanie najczęściej poruszaną kwestią była aktywność fizyczna. Nie powinno to dziwić, gdyż jak wiemy, sport to zdrowie.

Robi się coraz cieplej, więc bez problemu można wyjść z domu i pobiegać. Dobłą opcją będzie również siłownia. Jednak osobom, które nigdy nie miały do czynienia z tego typu wysiłkiem fizycznym, warto podpowiedzieć, że trening można rozpocząć z trenerem personalnym, który wytłumaczy nam jak ćwiczyć, aby nie doznać niepotrzebnego urazu. Zaraz po aktywności fizycznej uczniowie zwrócili uwagę, że warto zadbać o odpowiednią dietę. Jest ona również istotna co nasza aktywność,

TealTeacup 1/8

gdyż bez odpowiedniego odżywiania nie osiągniemy żadnych efektów w naszej metamorfozie. Wiele informacji na temat odpowiedniej diety można znaleźć w Internecie, co znacznie ułatwi nam cały proces. Osobom, dla których Internet nie jest zbyt wiarygodnym źródłem informacji, radzimy skonsultować się z dietetykiem, który dostosuje dietę odpowiednią dla organizmu.

Wygląd a nasza tożsamość

Zastanawialiście się kiedyś, czy nasz wygląd wpływa na to, jak postrzegają nas inni oraz czy jest on elementem naszej tożsamości? Z pewnością niejednokrotnie takie myśli zaprzątały waszą głowę. Sprawdźmy zatem, co na ten temat sądzą inni.

Wśród ankietowanych osób niemalże każda uznała, że wygląd ma wpływ na to, jak jesteśmy postrzegani przez otoczenie.

Jak to możliwe? Ankietowani stwierdzają, że zdecydowanie lepiej postrzegamy osoby, które są schludnie ubrane. Wzbudzają w nas zaufanie oraz sprawiają wrażenie dobrze zorganizowanych.

Odwrotnie jest w przypadku osób o nieestetycznym wyglądzie, który wywołuje w nas negatywne uczucia. Nawet w jednym z eksperymentów społecznych widać, że ludzie zdecydowanie chętniej pomagają elegancko ubranej osobie, która rzekomo zapomniała portfela, niż tej niechlujnie ubranej, bezdomnej. Bardziej jesteśmy

w stanie uwierzyć osobie dobrze ubranej niż tej, której wygląd nie wzbudza zaufania.

Kilka słów na zakończenie. Widzimy zatem, że nie jest trudno zacząć dbać o swoje zdrowie wraz z nadejściem wiosny. Wystarczy odrobina chęci i zaangażowania, a bez problemu możemy nadrobić to, co straciliśmy w okresie zimowym. Chwila aktyw-

ności na dworze, odpowiednia dieta i bez problemu poprawimy swoją sylwetkę, a wraz z nią własne samopoczucie. Do pełni szczęścia zadbajmy dodatkowo o swój strój, gdyż bez wątpienia wpływa on

na to, jak postrzegają nas inni. Nie potrzeba wiele, a bez problemu poprawimy swój wizerunek, co dodatkowo podniesie naszą samoocenę.

Michał Biały i Jakub Mituła IiH

Sposoby na poprawę zdrowia

Nie ulega wątpliwości, że w różnego rodzaju prasie, programach telewizyjnych czy Internecie znaleźć można tysiące wskazówek dotyczących właściwego stylu życia. Często jednak konkretne informacje przeczą sobie nawzajem i wprowadzają w błąd przeciętnego odbiorcę. W związku z tym dokonaliśmy szczegółowej analizy każdej wskazówki i stworzyliśmy ranking pięciu banalnych nawyków, które pomogą zachować zdrowie, sprawność fizyczną i urodę. Poprawią także samopoczucie – taki mały bonus w pakiecie.

Stosuj zasadę „15 minut”

O tym, że aktywność fizyczna jest niezwykle ważna, wielokrotnie wspominaliśmy już na łamach naszej gazetki. Faktem jest jednak, że nie każdy może pozwolić sobie na długotrwałe i męczące treningi. Dlatego też warto przynajmniej przez 15 minut dziennie podejmować jakąkolwiek aktywność fizyczną. Może to być spacer z psem czy skorzystanie ze schodów zamiast windy. Dzięki temu dotlenimy nasz organizm oraz m.in. obniżymy ciśnienie krwi, co bezpośrednio przełoży się na odpowiednie samopoczucie i zredukuje nasz poziom stresu.

Rób zakupy będąc najedzonym

O powyższej zasadzie zapewne słyszała większość osób, lecz warto ją przypomnieć i uświadomić, jak dużą rolę odgrywa ona w codziennym życiu. Gdy jesteśmy głodni, nasz organizm jest o wiele bardziej podatny na różnorodne triki i zabiegi, stosowane szczególnie przez duże supermarkety. Mogą to być m.in. niezwykle atrakcyjne opakowania konkretnych produktów, znajdujących się oczywiście w zasięgu naszego wzroku. Sklepy bardzo często korzystają



także ze specjalnych rozpylaczy zapachów, kuszących już od wejścia wonią świeżutkiego pieczywa czy soczystego mięsa. Wystarczy jednak tuż przed „shoppingiem” spożyć odpowiedni posiłek i robić zakupy nie będąc głodnym. Dzięki temu wybierzemy tylko najpotrzebniejsze produkty bez zbędnych dodatków. Powyższym działaniem poprawimy zarówno

no stan sylwetki jak i portfela. To zasada, którą powinniśmy stosować.

Pij odpowiednią ilość wody

Prawidłowe nawodnienie organizmu jest niezwykle ważnym elementem poprawiającym kondycję niemalże każdego obszaru naszego organizmu. Nie ma co się temu dziwić – woda stanowi aż 50-75% masy ciała człowieka. Według Instytutu Żywności i Żywienia młodzież w przedziale wiekowym 16-19 lat powinna spożywać około 2,25l wody na dobę. Oczywiście warto zwiększyć tę ilość, nadmiar płynów nie zaszkodzi, a może pomóc w wielu problemach.

Rozpocznij dzień od posiłku wysokobiałkowego

Spożycie pokarmu zawierającego dużą ilość białka pozwoli zmniejszyć poziom „hormonu głodu” – greliny, która ma bezpośredni wpływ na pobudzanie apetytu i regulowanie równowagi energetycznej organizmu. Posiłek taki nasyci nas na długie godziny i dostarczy większości potrzebnych składników odżywczych. Białko pomoże także utrzymać stały poziom insuliny we krwi, dzięki czemu nie będziemy narażeni

ni na nagły spadek cukru, co najczęściej kończy się napadem wilczego głodu. Dlatego też najlepszą propozycją na pierwszy posiłek

dnia będą gotowane jajka – ich przygotowanie trwa niezwykle krótko i dostarczy najbardziej wartościowego rodzaju białka.

Rób to, na co masz ochotę

Pomimo dość sztampowego i powszechnego charakteru powyższego hasła, ma ono w sobie naprawdę wiele prawdy. Długotrwałe i wielokrotne zmuszanie się do wykonywania danych czynności nie tylko zmęczy nas i zniechęci do dalszej pracy, ale także negatywnie odbije się na naszym zdrowiu psychicznym. Oczywiście należy zachować także odpowiedni balans – leniuchowanie cały dzień czy imprezowanie co wieczór także nie będzie zbyt korzystne. Odpowiednio zachowana równowaga pomiędzy wysiłkiem, pracą a wypoczynkiem będzie najlepszym wyjściem. Pozwoli to uzyskać spore efekty bez dużego i chronicznego zmęczenia.

Grzegorz Lipiński IIIH

Nawyki żywieniowe – czas na zmianę!

Każdy z nas je ma. Wynikają z naszych subiektywnych przekonań oraz predyspozycji smakowych, jednakże bardzo często ich walory zdrowotne można podać w wątpliwość. Prosta zmiana potrafi drastycznie polepszyć nasze samopoczucie i kondycję organizmu – naprawdę warto!

Pomijasz śniadania? Słabo

Większość z nas słyszała o tym utartym frazesie do znudzenia powtarzającym przez „wylansowane” portale zdrowotne. Trudno jednak się z nim nie zgodzić. Brak śniadania skutkuje nie tylko głodem odczuwanym przez cały poranek, ale także szeroko

pojętym osłabieniem organizmu. Czy da się skupić na lekcji, napisać sprawdzian, gdy kiszki są poddawane musztrze? Warto wstać parę minut wcześniej, by przygotować sobie pożywne śniadanie i spokojnie, bez ekscesów, zacząć kolejny dzień.

Zajadanie stresu może stać się problemem

Życie nastolatka czasami potrafi być stresujące. Zajadanie nie jest tak bardzo rozpowszechnione wśród młodych ludzi, jednakże istnieje i może być fatalne w skutkach. Nie warto stawiać twarzą w twarz ze stresem. Po jakimś burzliwym momencie warto się po prostu odseparować od czynników zewnętrznych wpływających na nasze samopoczucie. Wyjdź na dwór, poszwendaj się po osiedlu, umów się ze znajomymi. Wysoki poziom stresu odbija się negatywnie na naszej kondycji zdrowotnej, więc próba niedoprowadzenia do takowych sytuacji jest jak najbardziej na miejscu. W krytycznych wypadkach warto mieć przy sobie coś lekkiego – soczyste jabłko będzie dobrym wyjściem z sytuacji.

Nocne podjadanie – coraz częstszy syndrom

Coraz więcej ludzi skarży się na ten naprawdę nieciekawą nawyk żywieniowy, często wynikający z zaburzeń metabolizmu. Jest ciemno, wszyscy śpią,

więc nikt nie zauważy, prawda? Wtedy może i nie, jednakże za parę tygodni – owszem.



Uczucie nocnego głodu można zabić jednym prostym trikiem, czyli bezcukrową gumą do żucia. Nasze usta są zajęte i przestaną w takim stopniu odczuwać to nachalne, denerwujące uczucie głodu. Ciekawą opcją są pokrojone i paczkowane warzywa, które można zakupić w każdym sklepie. Niskokaloryczna przekąska ostudzi nasz zapał i chęci do otwarcia lodówki.

Wojciech Wójcik IIIH

„Boską Florence” – czyli czego nie robi się z miłości



Florence Foster Jenkins (Meryl Streep) – narzeczona wybitnego brytyjskiego aktora arystokraty St. Clair Bayfield (Hugh Grant) oraz dziedziczka spo-

rej fortuny pewnego dnia zapragnęła podbić świat show-biznesu swoim śpiewem. Niestety, jej miłość do muzyki była nieodwzajemniona. Dzięki staraniom jej ukochanego występy na Broadwayu czy nawet wydanie płyty nie stanowiło problemu. Kiedy jednak Florence zamarzyła, by zaśpiewać w słynnym Carnegie Hall, nawet on stracił rezon. Ale czego nie robi się dla ukochanej?

Odpowiedź dostaniemy podczas oglądania komedii w reżyserii Stephena Frearsa nakręconej na podstawie biografii autentycznej Florence Foster Jenkins. Śmiech, ale i niekiedy łzy wzruszenia, będą

nam towarzyszyć, bo nasza „nieboska” śpiewaczka da, nie należy oceniać książki po okładce, i dotyczy pod maską zawsze wesołej kobiety skrywa też ta- to bohaterów tego filmu.
jemnicę, z którą wiąże się pewna teczka...

Gra Meryl Streep moim zdaniem zasługuje na oklaski, bo wywołać dwie tak skrajnie różne reakcje u widza nie każdy potrafi. Wielkie uznanie należy się również Hugh Grantowi, który teraz przedstawił się przedstawić jako kochany i troskliwy mężczyzna, choć z jego wcześniejszych filmów kojarzyć go można z ról „tych kochanych drani”. I w tym przypadku oglądamy wspaniałego aktora, który nie boi się podjąć wyzwania.

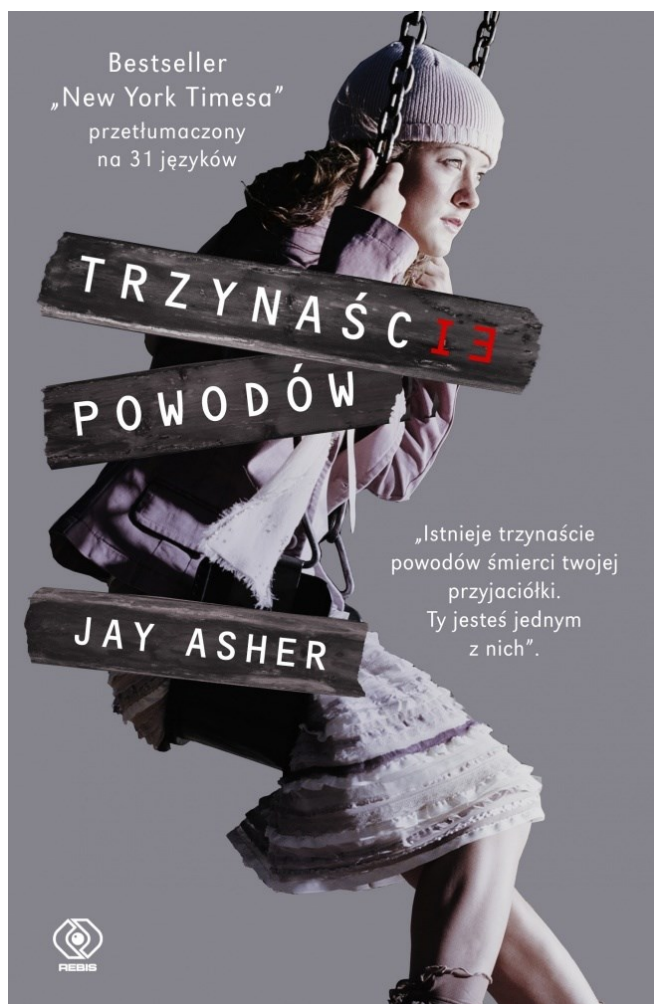
Jeśli chodzi o postacie drugoplanowe, to i one nie są pozbawione charakteru. Początkowo z odrazą podchodzący do pracy z panią Florence fortepianista (Simon Helberg) pod jej urokiem zmienia się nie do poznania. Nie każdy jest takim, na jakiego wyglą-

Fabuła, bohaterowie i świetna gra aktorska, czego chcieć więcej? Muzyki, i to nie od byle kogo, a od utalentowanego kompozytora – Alexandre’a Desplata, odpowiedzialnego za ścieżki dźwiękowe do takich filmów jak np.: „Jak zostać królem” czy znanego hitu „Harry Potter i Insygnia Śmierci”. Co ciekawe, Meryl Streep naprawdę śpiewa w filmie, a Simon Helberg gra na fortepianie i nie zostało to zdubbingowane, aby jak najlepiej wyszły sceny muzyczne.

Polecam ten film zarówno jako komedię, biografie, a przede wszystkim szczere wyznanie prawdziwej miłości.

Wiktoria Skoczylas IIH

Recenzja książki „13 powodów”



„13 powodów” to powieść autorstwa Jay’a Ashera. Jest bestsellerem New York Timesa, a jej popularność wzrosła po wyprodukowaniu przez Netflix jej serialowej adaptacji. Osobiście nie obejrzałam serialu, ale zaciekał mnie opis książki i po jej przeczytaniu mogę stwierdzić, że jest godna polecenia.

Bohaterem powieści jest Clay Jensen, który pewnego dnia po powrocie ze szkoły znajduje przed drzwiami swojego domu paczkę. W środku odnajduje kilka taśm magnetofonowych, które, jak się później okazuje, zostały nagrane przez jego koleżankę z klasy, Hannah Baker. Nie byłoby w tym nic tragicznego, gdyby nie fakt, że dziewczyna popełniła samobójstwo, a te kasety są jej listem pożegnalnym, w którym przedstawia 13 powodów swojego samobójstwa. Clay decyduje się przesłuchać wszystkie taśmy i poznaje tajemnice życia Hannah, które nigdy nie wyszły na światło dzienne. Zdaje sobie również sprawę z tego, że skoro taśmy trafiły do niego, to on

również jest współwinny jej śmierci i nawet jeśli by chciał, przeszłości nie da się zmienić...

„13 powodów” jest książką poruszającą bardzo poważny temat – depresji i samobójstwa. Asher świetnie przedstawia osobowość Hannah, która będąc na skraju załamania nerwowego, myśli inaczej niż inni ludzie. Jej zachowanie często wzbudza kontrowersje i trudno ją zrozumieć. Z drugiej strony portret psychologiczny Hannah pozwala czytelnikowi wejść głębiej w umysł osoby rozważającej samobójstwo. Clay również jest ciekawą postacią. Jest silny i zdeterminowany, podąża śladami Hannah

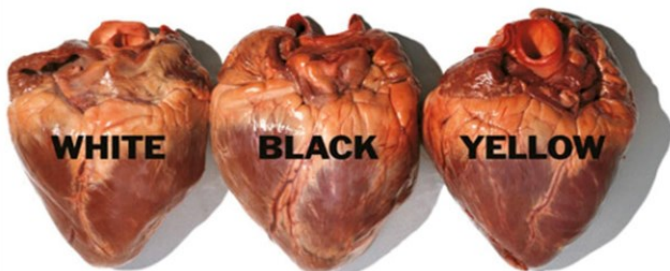
i pomimo tego, że sprawia mu to ból, słucha jej historii, ponieważ dziewczyna chciała, żeby wiedział. Asher przedstawia rzeczywistość nastolatków z tej mrocznej perspektywy, jako ludzi, którzy również mają swoje problemy, wpływające bezpośrednio na ich stan psychiczny oraz ich odbieranie rzeczywistości.

„13 powodów” to książka, która zasługuje na uznanie. Nie mogłam się od niej oderwać i chciałam dowiedzieć się więcej o historii bohaterów. Polecam ją każdemu.

Agata Wrześniewska IIIA

Kultura, głupcze!...

...Hipokryzja w tolerancji



„Jedyną rzeczą jakiej świat nigdy nie będzie miał dość, jest przesada”

Na początku stycznia bieżącego roku wybuchła rasistowska afera ze szwedzkim przedsiębiorstwem odzieżowym – H&M. Na stronie internetowej marki pojawiło się zdjęcie czarnoskórego chłopca w bluzie z napisem „najfajniejsza mała w dżungli”. Internet wrzał, natomiast gwiazdy (m.in. The Weeknd) zaczęły wycofywać się ze współpracy z H&M. Zostały wystosowane oficjalne przeprosiny na Instagramie marki, jednak to nie zdołało załagodzić sprawy. Urażeni obywatele RPA zaczęli dewastować sklepy, co doprowadziło do zamknięcia części z nich. Jednak sądzę, że takim zachowaniem nie

będą postrzegani jak obrońcy praw człowieka, lecz jak zwykli chuligani.

Obecnie jesteśmy bombardowani hasłami „Solidarnie przeciw rasizmowi” oraz „Tolerancja między nami”. Owszem, jest ona ważna do prawidłowego funkcjonowania społeczeństwa. Każdy człowiek jest inny, co powinno się szanować. Mimo tego, zawsze wśród ludzi znajdzie się ktoś przeciw. Może to być stosunkowo łagodna niechęć, jednak czasem jest ona w stanie przerodzić się w niepokochaną nienawiść, czego dowodzi m.in. działalność Ku-Klux-Klanu. Na szczęście coraz więcej osób jest świadomych problemu i stara się szerzyć ideę równości. Gdy widzę w Internecie komentarze pod wpisami na temat tolerancji, większość osób wypowiada się jako jej propagatorzy. Natomiast pod komentarzem osoby, która wyraża inną opinię, widzę falę hejtu i obelg innych internautów. Troszkę czuć tu hipokryzję, czyż nie?

Mamy też niemały problem z nazywaniem wszystkiego, co inne. Zgadzam się z tym, że wiele określeń jest nacechowane negatywnie. Tak bardzo

próbuję się zaprzestać używania słowa „Murzyn”, jednak nikt nie ma problemu z określeniami „makaroniarze” lub „żabojady”. „Murzyn” kojarzy się z popularnymi kawałami, które stawiają osoby o czarnym kolorze skóry w negatywnym świetle. Określenie „Afrykańczyk” wydaje się być bardziej ogólne, a zarazem nieobraźliwe, jednak co z czarnymi Europejczykami? Dochodzi tu do absurdu, ponieważ każda nazwa może zostać odebrana źle. Kosmopolitycy powinni się cieszyć, ponieważ podczas szukania wszędzie nietolerancji należałoby przestać nazywać jakąkolwiek inność. Każdy człowiek zostałby według Diogenesa „obywatelem świata”, a wtedy nikt nie mógłby obrazić się za niepoprawne słówka.

Nienawiść w kwestii tolerancji może też mieć źródło gdzie indziej. Ludzie wbrew pozorom wolą kłócić się niż godzić. Idą w zaparte, nie słuchają racjonalnych argumentów. Matka małego modela wypowiedziała się na temat „obraźliwego” napisu,

chcąc zakończyć spór. Stwierdziła, że nie ma w tym niczego złego, i słusznie! Gdyby tego modela zastąpić chłopcem o białym kolorze skóry, nikt nie zwróciłby uwagi na to zdjęcie. Jednak ludzie, chcąc być przykładnymi obywatelami, starają się wyłapywać wszelkie objawy nietolerancji i tym samym dawać przykład innym. Salvador Dali twierdził, że „Jedyną rzeczą jakiej świat nigdy nie będzie miał dość, jest przesada”. Osoby, które uważają rasizm za coś złego, nie znalazłyby w tym zdjęciu nietolerancji. Patrząc na nie, nie pomyślałyby, że coś jest nie tak. Dlaczego? Ponieważ patrzą na każdego człowieka jako istotę równą innym ludziom. Pragnąc zaniku nietolerancji, sami tworzą ją tam, gdzie jej nie ma. Tu z kolei następuje niechciany paradoks. Zwalczając „zło”, należy bardzo uważać, żeby samemu nie być jego twórcą.

Maria Jurak IIH

„Lajkoholicy”

Kiedys krew, pot, łzy i wizja boskiej wręcz sylwetki. Teraz fotki, najmodniejsze ubrania i nieskończona ilość lajków na Facebooku czy Instagramie.

W obecnych czasach schemat każdej popularnej i w miarę szanującej się sieci fitness wygląda tak samo – **tuż przed wejściem kolorowe plakaty i slogany rodem z hollywoodzkich sal kinowych**, następnie przemiła recepcja, w której najczęściej pracują panie poniżej 25 roku życia, skupiające na sobie uwagę szczególnie męskiej części trenujących. Potem szatnia i połączona z nią tzw. „strefa relaksu”. Cóż może oznaczać ta szeroko rozumiana i kojarząca się z błogim spokojem „strefa relaksu”? Najczęściej są to prysznic, a także łaźnia, jacuzzi czy basen z widokiem na panoramę miasta. Z takim zestawieniem rzeczywiście można się niezwykle zrelaksować, oczywiście aż do ujrzenia ceny za karnet, gdzie wliczone zostały te wszystkie rarytasy. Tak, tak – nawet

jeśli z nich nie korzystamy. Sala treningowa to kolejne centrum nowoczesnej odmiany branży fitness. **Najczęściej znajduje się na niej kilkadziesiąt rodzajów wymyślnych maszyn do trekkingu, stretchingu, spinningu czy Bóg wie czego jeszcze.** Natomiast najzwyczajszej klateczki z bareczkami niestety nie ma gdzie zrobić.

Strój trenujących to momentami kosmos i cyrk na kółkach. Najważniejszą cechą odzieży przeznaczonej do treningu w dzisiejszych czasach jest jej wygląd, a funkcjonalność, chociaż nadal ważna, schodzi na drugi plan. **W modzie są także charakterystyczne akcesoria, takie jak np. specjalna przewiewna siateczka, która umieszczona na tylnej części ciała tworzy wraz z pośladkami figurę w kształcie romantycznego serca.** Po treningu nie trzeba się więc przebierać, by móc wyskoczyć na szybką randkę z ukochanym.

Odpowiednie żywienie to kolejny niezbędny element bycia „fit”. Czasy się jednak zmieniły i nie wystarczy zjeść już tradycyjnego kurczaka z ryżem. **O wiele lepszym wyborem będą bezglutenowe płacuszki owsiane, podane wraz z sosem beszamelowym, odrobiną rukoli i nasionami chia.** A po konsumpcji – obowiązkowa fotka na „fejsa”, „snapa” czy „insta”.

I to właśnie na tych „fejsach”, „snapach” czy „instach” popularne osoby pokazują swe prawdziwe oblicze, zamieniając się w niezwykłych fotoreporterów. Wystarczy wejść na dowolny profil społecznościowy trenującej osoby, by zobaczyć tam zdjęcia ciała z przodu, z boku, z tyłu, z góry czy pod kątem 45°. **Obowiązuje też specjalna zasada determinująca ilość lajków – im więcej nagości, tym lepiej.** I nie

mam tu na myśli nagiego torsu trenującego mężczyzny czy pięknych kobiecych nóg. Najczęściej jedyną granicą oddzielającą powyższe treści od jawnej erotyki jest cienki pasek bielizny, znajdujący się w wiadomym miejscu. I pal licha, gdyby znajdowało się to na specjalnych stronach, a nie w ogólnodostępnym miejscu, gdzie każdy może to zobaczyć – ciocia, były chłopak czy syn sąsiada.

Komercjalizacja różnych dziedzin jest widoczna na każdym kroku naszego życia. Nie oznacza to jednak, że musi nas wciągnąć i wysać magię oraz klimat pewnych rzeczy. Warto o tym pamiętać podczas aktywności fizycznej, bo sport to nie tylko fotki, aplikacja na telefon czy bezglutenowe posiłki.

Sport to całe życie.

Anonim



Kontroluj swoją przyszłość!

Nie lubię być kontrolowany. Pomimo skasowanego biletu bezpardonowe wejście kontrolerów do autobusu może wywoływać irytację. Wizyta „kontrolna” w przychodni rodzinnej nie znajduje się na mojej liście marzeń. Kontrola rodzicielska doprowadza do szewskiej pasji miliony nastolatków

na całym świecie. A jednak... wolimy panować nad sytuacją. Gdybym wcielił się we Władysława Łokietka, nie oddałbym swoim powiernikom absolutnej kontroli nad Polską.

Jaką rolę odgrywa więc kontrola? Nie odpowiem na to pytanie. Projektant klawiatury, na której

staram się napisać coś składnego, umieszczając przycisk Ctrl w lewym dolnym rogu, też zapewne odpowiedzi nie znalazł. A może jego położenie nie jest przypadkowe?

Wchodząc do okolicznego sklepu, trafiłem na kolorowe czasopismo zatytułowane „Jak przejąć kontrolę nad światem, nie wychodząc z domu?”. Spoglądam jeszcze raz (niedowierzając swoim oczom) na tytuł czytała. „Pewnie autor naoglądał się zbyt wielu bajek w dzieciństwie” to pierwsza i ostatnia myśl mojego wewnętrznego dialogu.

W każdym razie cieszę się, móc kontrolować myśli moich czytelników czytających ten felieton. Moja radość przypomina tę, w której to podczas zjadania się homarami za nasze pieniądze polityk nadzoruje cenę kajzerek.

Jeżeli chodzi o kwestie finansowe, są one równie interesujące. Kontrola salda bankowego jest bowiem bardziej skomplikowana. Sprawdzanie stanu posiadanych środków może wywołać uśmiech na twarzy jedynie po wypłacie. Ja raczej wstrzymałbym się od logowania na konto po tygodniu obfitych wakacji.

Mam nadzieję, że nie zaczniecie teraz kontrolować każdego swojego oddechu. No, chyba że po udanej imprezie napotkacie kontrolę trzeźwości. Słuchając porannej audycji dotyczącej samokontroli, możecie ironicznie się uśmiechnąć. Słyszając truizmy pokroju „Kontroluj swoją przyszłość!”, zapamiętajcie cytata Gayle Forman „Okej, ale pewnych rzeczy nie da się kontrolować, nieważne, jak bardzo się próbuje”.

Norman Kutnik IIH

Wirtualna rzeczywistość

Poranek. Odpalam komputer. Wchodzę na pierwszą lepszą witrynę i zaczynam się niepokoić. Skąd mój Internet wie, co ja lubię i co będzie mi potrzebne? Zaczynam się bać...

W roku 2016 jak i 2017 wszelkie targi, konferencje, happeningi związane z elektroniką, komputerami, smartfonami, sprzętami audio-wideo zostały podporządkowane wirtualnej rzeczywistości (ang. virtual reality, VR). Na każdym stoisku, niezależnie od jego tematyki, zwiedzający targi mógł założyć gogle VR i dosłownie odpłynąć w alternatywny, wirtualny świat. Kilku znajomych, którym założono na głowę PlayStation VR, poczuło się jak dzieci bawiące się w Disneylandzie. W tym przypiływie euforii i radości nie wiedzieli, od czego zacząć i jak nacieszyć się udostępnioną im rozrywką.

No właśnie, przecież to tylko rozrywka

Wirtualna rzeczywistość ustawicznie promowana jest jako urządzenie rozrywkowe. Trójwymiarowe animowane obrazy i filmy wyświetlane są

z komputerów na ekranach, a dla uzyskania lepszego efektu – oglądane w specjalnych okularach. Dają one widzowi wrażenie przeniesienia się do alternatywnego świata – innej, pozornej rzeczywistości. Zwolennicy skupiają się na ogromnych możliwościach i nowych sposobach interakcji, wkraczających nie tylko na pole elektronicznej rozrywki, ale także i szeroko pojętej nauki. Ale czy na pewno urządzenie posiada same plusy? Bardzo ciekawy, a zarazem kontrowersyjny jest fakt, jak dużą ilość informacji o użytkownikach zbiera sam sprzęt. Wbudowany w gogle elektroencefalogram (EEG) pozwala badać aktywność ludzkiego mózgu. Analiza aktywności mózgu pozwala oprogramowaniu opartemu na sztucznej inteligencji (AI) uczyć się jego reakcji na przekazywane bodźce. Można dzięki temu rozpoznawać, jakie rodzaje aktywności elektrycznej pobudzają dane działanie, choćby kliknięcie na padzie konkretnego przycisku. Teoretycznie po niedługim treningu można „zintegrować” pada z okularami VR. Wystarczy myśleć o jego używaniu, a wirtualna po-

stać podąży dokładnie tam, gdzie chcemy. W mojej opinii to nic innego jak kolejna forma inwigilacji, no właśnie, inwigilacja to słowo klucz.

Inwigilacja totalna

Ostatnio byłem świadkiem zabawnego wydarzenia. Moja mama idąca z duchem postępu postanowiła kupić nowy telefon. Smartfon przyciągnął niebanalnym designem, świetnym aparatem i mnogością zapewnianych przez producenta funkcji. Jednak gdy mama wyjęła telefon z pudełka, nieco się zmartwiła. Z wyrazu jej twarzy można było wynioskować, że zakup jej nie satysfakcjonuje.

Chociaż spędziliśmy mnóstwo czasu nad jego wyborem. Zapytałem, w czym tkwi problem, a ona odparła, że na starym telefonie miała ponad 200 kontaktów i przepisywanie ich zajmie jej lata świetlne! Odetchnąłem z ulgą. Odparłem, żeby nawet nie wyciągała okularów, ponieważ kontakty

już są w nowiutkim smartfonie, dopiero co wyciągniętym z pudełka. Jak to? Tak to, skoro masz konto Google, to żaden problem. Wystarczy się zalogować i tyle. Mama zrobiła kolejną kwaśną minę i wyszła. No właśnie, jedno logowanie i nasz nowy wyczekiwany sprzęt wie o nas wszystko.

A może do Paryża?

Internet wie więcej niż ja sam. Stale mi podpowiada. Sugeruje mi najtańsze loty do najdalszych zakątków świata, potem podpowiada mi w kwestii

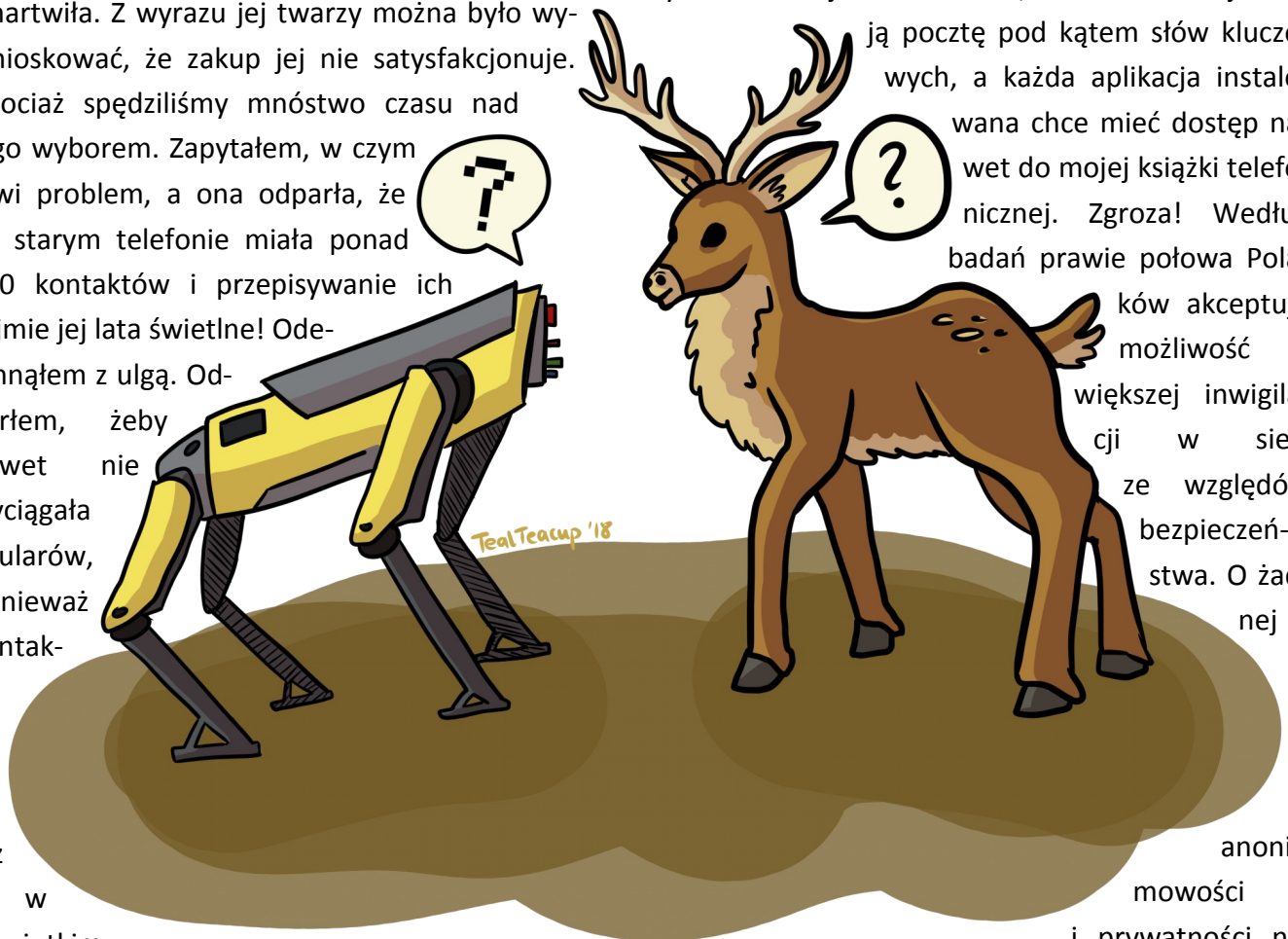
wyboru zegarka a na deser najlepsze. Przed zakupem telefonu naturalnie wyszukałem w Internecie informacje o różnych typach, rodzajach, markach, cenach. Tylko że teraz, gdy chcę wejść na jakąkolwiek stronę lub przeczytać jakikolwiek dziennik w wydaniu online, to... atakują mnie reklamy kolejnych telefonów! Mała wygrana. Jak to ty jeszcze nie wiesz, że właśnie kupiliśmy ich kolegę?

Śledzi mnie Facebook, oferuje mi ponad 29 tysięcy indywidualnych kategorii, bazując na zebranych informacjach. Wiem też, że Gmail skanuje moją pocztę pod kątem słów kluczowych, a każda aplikacja instalowana chce mieć dostęp nawet do mojej książki telefonicznej. Zgroza! Według badań prawie połowa Polaków akceptuje możliwość

większej inwigilacji w sieci ze względów bezpieczeństwa. O żadnej

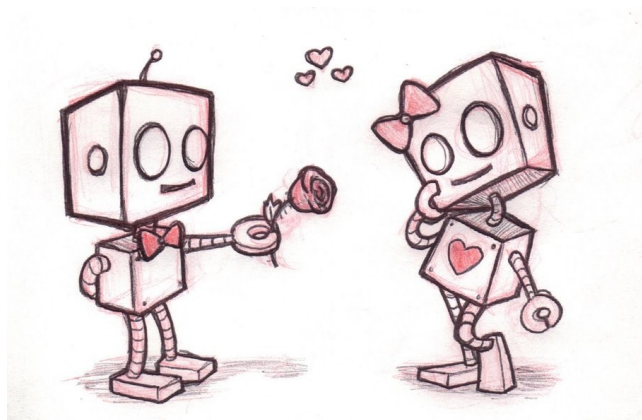
anoniowości i prywatności nie może być mowy, bo dzięki Internetowi wszystko wiadomo o nas, działalności, nawet bieżących potrzebach. Powracamy zatem do słowa klucz: pełna inwigilacja.

W tym miejscu warto sobie zadać pytanie: czy nasza wirtualna rzeczywistość zmierza w dobrym kierunku...?



Jakub Mituła IIH

Przepis na podryw



Znów zbliżają się walentynki, a Ty nadal jesteś sam? Będąc mężczyzną, pewnie nawet nie wiesz, kiedy one wypadają (14 lutego), ale teraz już tak na poważnie. W Twoim życiu jest kobieta, a Ty jesteś ostatnim nieudacznikiem, niepotrafiącym zwrócić na siebie jej uwagi? Rozmawiałem z wieloma ekspertami, czytałem manuskrypty, SZUKAŁEM odpowiedzi u samego źródła i dostałem w twarz, dlatego wiem jak Ci pomóc! Bo najlepiej uczyć się na cudzych błędach.

Wysoka samoocena

Niektórym facetom wydaje się, że są najlepsi w rozkochiwaniu w sobie płci przeciwnej, tylko że oni stosują żenującą strategię podrywania dziewczyn z „niższej ligi”. Taka ofiara naszego amanta uświadamia sobie, że i tak dobrze trafiła, a Ty popadasz w depresję, bo Twoi znajomi mieli więcej dziewczyn od Ciebie. Ale czy to oznacza, że dziewczyny z „wyższej ligi”, które są nie dość, że zadbane, to jeszcze inteligentne (takie dziewczyny istnieją – serio!), mają być poza obszarem Twoich możliwości? Jeśli widzisz, że obiekt Twoich zainteresowań kręci się w niedostępnym dla Ciebie towarzystwie, załap się do niego lub udowodnij, że jesteś od nich bardziej interesujący! Musisz pracować nad swoimi wadami, pod żadnym pozorem nie zmieniaj się, lecz stwórz nowego, lepszego siebie. Powstrzymuj się od swoich uzależnień, bądź odpowiedzialny, postaraj się być wyjątkowy. Uprawiaj rzadko spotykany

sport, wykonuj nietypowy zawód (lub kształć się w nim), bądź „łatwy” do zapamiętania i pewny siebie. Niweluj swoje wady i miej do siebie dystans. Jeśli pokochasz siebie, to ta druga osoba też to zrobi. W swoim życiu kochałem aż trzy osoby, które pozwoliły mi osiągnąć mi sukces: siebie, mnie i tego alkoholika w lustrze.

O czym porozmawiać z kobietą

Podobno kobieta w ciągu pierwszych 30 sekund ocenia mężczyznę, więc jeśli chcesz zrobić na niej dobre pierwsze wrażenie, musisz liczyć się z każdą sekundą. Przed rozpoczęciem rozmowy warto się uśmiechnąć, ale nie za szybko, bo wtedy spłoszysz konika. Musisz dać jej znać, że masz ochotę ją poznać. Miej też świadomość, że ucho kobiety jest strefą erogenną, więc to, że pracujesz w radiu, powinno pomagać – jeśli nie, to masz problem, ale też nie każdy ma głos jak Janusz Brzostyński, dlatego wystarczy, że będziesz wywoływał u niej emocje tym, co mówisz. Rób to za pomocą wielu opowieści i metafor, a jeśli będziesz używał epitetów, może jeszcze sprawisz wrażenie elokwentnego. Twórz huśtawkę emocji, a to spotkanie zapamięta na długo. Staraj się wywołać zainteresowanie, strach lub skrępowanie. Pamiętaj tylko, że żadna z tych emocji nie może dominować, ponieważ szybko się znudzicie. Staraj się wyglądać na zainteresowanego, pytaj ją o hobby czy prywatne życie. Zawsze komentuj jej wypowiedzi, pamiętaj, że musisz mieć własne zdanie. Według ankiety kobiety przywiązują dużą WAGĘ do tego, co mężczyzna ma do powiedzenia, za to mężczyźni interesują się jedynie... ich wagą.

Wrażenie protagonisty

Mężczyźni to „seksiści” (jeśli takie słowo nie istniało, to już je wymyśliłem) – to jest jeden ze stereotypów dotyczący mojej rasy, niemający z prawdą nic wspólnego! Może i my, faceci, jesteśmy estetami

i zbyt często podziwiamy piękno kobiet, jednak to wcale nie oznacza, że chcemy być z nimi tylko dla seksu. Tak samo kobiet nie pociąga to, że nasza bankowa karta jest zawsze doładowana, a na imprezach zamawiamy najdroższe drinki, czy też to, że jeździmy najdroższym maybachem, tylko fakt, że dzięki swojej zaradności będziemy potrafili sobie na niego zapracować. Kobieta podświadomie odczytuje Twoje pozytywne cechy i zaczyna czuć się przy Tobie bezpieczna, dlatego musisz mieć co o sobie opowiedzieć. Udowodnij, że jesteś zaradny, pokaż jej medale ze szkolnych igrzysk i opowiedz o swoich zainteresowaniach. UWAGA! Musisz wydawać się oryginalny, więc nie mów, że interesuje Cię piłka nożna, bo to interesuje wszystkich. Chyba że grasz w Górniku Łęczna (ale do tego też bym się raczej nie przyznawał). Ważne jest też to, żebyś za dużo o sobie nie „gadał”, więc jeśli chcesz powiedzieć o sobie więcej, to zrób to za pomocą Instagrama, Facebooka lub innego Snapchata. Jeśli ją zainteresujesz, będzie sama szukała informacji na Twój temat. Wówczas może uwierzy, że jesteś w stanie kupić sobie maybacha i uzna, że jesteś dla niej „bezpiecznym wariantem”. W końcu ważne jest też to, żeby miała czym uciekać w razie zagrożenia przed atakiem terrorystycznym, a takie auto może być szybkie.

Wygląd

To chyba jasne, że nie każdy ma 185 centymetrów wzrostu i jest dobrze zbudowany. Co prawda, ułatwiłoby Ci to początek, ale jednak nie musisz co tydzień uczestniczyć w zlocie sobowtórów Zaca Efrona. Jeśli czujesz, że mógłbyś coś zmienić w swoim wyglądzie, biegnij na siłownię. Większość mężczyzn jednak nie ma z tym problemu i ogranicza się jedynie do zmieniania skarpet raz dziennie. BŁĄD! Za pomocą ciuchów wyrażasz siebie. Jeśli jesteś niegrzeczny – zakładaj dresy. Jeśli jesteś ułożony – zakładaj kamizelki. Jeśli jesteś grzeczny, ale czasem jednak masz ochotę zabrać koleżkę długopis i go nie oddać – zakładaj kamizelki i podarte spodnie na raz.

Jak zaimponować

Gdy już się znacie i postanowiłeś zaprosić ją na randkę, bądź nieprzewidywalny. Nie musisz uczyć się miłosnego wiersza na pamięć, wystarczy, że zaprosisz ją do restauracji (pamiętaj, restauracja to nie pub ani klub nocny). Podjedź pod jej dom, nie czekaj w samochodzie, wyjdź po nią. Oczywiście ona będzie jeszcze niegotowa, więc zdążysz wyprowadzić jej psy na spacer. Gdy wszystko pójdzie zgodnie z planem i wieczór się uda, warto postawić kropkę nad i, sprawiając wybrance jeszcze jakąś niespodziankę. Możesz kupić lizaka, żeby rozczulić jej serducho, zabrać w miejsce, gdzie jeszcze nigdy nie była, czy też (o ile jest egoistką i uwielbia przeglądać się w lustrze) wykupić sesję u profesjonalnego fotografa. Tak naprawdę musicie postąpić swoją wyobraźnią, żeby pielęgnować atmosferę flirtu i zainteresowania.



Mam nadzieję, że mój przepis pomoże Wam przełamać pierwsze lody. Jest logiczny i intuicyjny. Chyba nie muszę dodawać, że nie jest dla biedaków.

David Kowalczyk IIH

To ja oszalałam czy świat zwariował?

Świat coraz bardziej zaczyna mnie zadziwiać. Postęp cywilizacyjny jest ważny, ale czy przez to nie zapominamy o innych istotnych rzeczach? Wiadomo, czasy i ludzie zmieniają się i nie ma w tym niczego złego, ale czy czasem w tym wszystkim nie ma przesady?

Przeczytałam niedawno w Internecie historię pewnej nauczycielki, opowiadającej o sytuacji, której była świadkiem. By zrobić swojej klasie przyjemność, zorganizowała przyjęcie dla szóstoklasistów z okazji zakończenia nauki w szkole podstawowej. Miał to być fajny, przyjemnie spędzony czas na wspólnej zabawie, a wyszedł konkurs na najlepiej wyglądającego ucznia. Część wychowanków przyjeżdżała wynajmowanymi limuzynami, dziewczyny ubrane były jak na wesele, w piękne sukienki, z włosami upiętymi przez fryzjera. Chłopcy w „poważnych garniturach”, a to tylko początek. Uczennice w łazience poprawiały makijaż, rozmawiając o swoich przedłużonych rzęsach i pomalowanych przez kosmetyczkę paznokciach.

Po co skracać dzieciom najpiękniejszy i najbardziej beztroski okres życia? Będąc w podstawówce, nie miałam pojęcia, czym są kosmetyki do makijażu oraz jak ich używać – wiedziałam tylko, że korzysta z nich moja mama, a ja będę to robić, gdy dorosnę. Po co niszczyć młodą cerę, na której nie ma niedoskonałości? Tak, wszystko się zmienia i świat idzie do przodu, tylko czy to akurat dobra zmiana? Bardzo możliwe, że moje myślenie jest anachroniczne, ale czy naprawdę 12-latkom potrzebne są sztuczne paznokcie i przedłużone rzęsy? To wszystko jest fajne, tylko trzeba z tego korzystać umiejętnie i z umiarem. Bo przecież każdy wiek ma swoje prawa.

Kolejną niepokojącą rzeczą, jaką zauważyłam, są wzorce i zasady, którymi kierują się niektórzy ludzie. Teraz wartość człowieka określa się poprzez liczbę lajków na Instagramie, urodę czy mar-

kowe ciuchy, a charakter schodzi na dalszy plan. Komentarze pojawiające się pod filmami i zdjęciami w Internecie to głównie wyzwiska i docinki. Fala hejtu, którą dzisiaj obserwujemy, zaczęła powstawać stosunkowo niedawno. Oczywiście, ludziom nigdy nie można było dogodzić i to się nie zmieni, ale skala, na jaką to obecnie działa, jest przerażająca. Ze świecą szukać ludzi, którzy doceniają wkład i pracę innych.

Dziewczyny niezwykle zwracają uwagę na swój wygląd. Absolutnie mnie to nie dziwi, aparycja człowieka odgrywa ważną rolę i nie ma w tym nic nadzwyczajnego. Często jednak dziewczyny robią wszystko, by wyglądać jak modelki z okładek. Dlaczego? Ponieważ są krytykowane, gdy tak nie wyglądają, o czym wspomniał fotograf Terrence Smalls: „Żyjemy w społeczeństwie, w którym kobiety są stale narażone na oceny”.

Rozbawił mnie i przywrócił wiarę w ludzkość pewien komentarz, byśmy nie przejmowały się tym, że nie wyglądamy jak panie z magazynów, bo one same w rzeczywistości tak też nie wyglądają. Fakt, Photoshop i inne retusze, grube warstwy makijażu (tzw. tapeta), odpowiednie ustawienie aparatu i dobre oświetlenie mogą sprawić, że kreujemy piękno, które bez tych wszystkich elementów jest nie do osiągnięcia. Człowiek lubi patrzeć na coś idealnego i perfekcyjnego nawet jeżeli nie ma to nic wspólnego z rzeczywistością.

Idźcie swoją drogą, a ludzie niech mówią co chcą.



Anonim

Względna dorosłość

Ona to sobie może mówić! Ma własne biurko w pracy i ubiera się elegancko. Jaki to musi być zaszczyt. Nie ma nic lepszego od pracy przy swoim stanowisku osiem godzin dziennie, prawda?

Od zawsze lubiłam obserwować ludzi. Starałam się pojąć, dlaczego podejmują takie a nie inne decyzje. Najtrudniej było mi zrozumieć dorosłych. W niczym nie różniłam się od innych kolegów i koleżanek, którzy chcieli jak najszybciej przekroczyć tę piękną granicę osiemnastu lat, żeby w końcu być traktowanymi poważnie. Im bardziej zbliżałam się do swojej wymarzonej dorosłości, tym częściej zauważałam tego oznaki. Będąc w przedszkolu, bardzo chciałam trafić do podstawówki, być w gronie tych starszych dzieci. Gdy przekroczyłam próg swojej nowej szkoły, odczuwałam wciąż niedosyt i chciałam jak najszybciej zdać do kolejnej klasy. Nie wynikało to z chęci poszerzenia swojej wiedzy, wręcz przeciwnie, moje ambicje w tym wieku były bardzo płytkie.

Na stołówce z zachwytem obserwowałam „starszaków”.

Oni to dopiero byli traktowani niemal jak dorośli, a jacy wysocy! Obym tylko też była taka ładna, dojrzała i wysoka za te kilka lat. Mama zawsze patrzyła na moje zmagania z lekkim uśmiechem na twarzy. Jej próby uświadomienia mi, że przeżywam teraz najlepsze lata życia, nie przekonywały mnie nawet w najmniejszym stopniu. Ona to sobie może mówić! Ma własne biurko w pracy i ubiera się elegancko. Jaki to musi być zaszczyt. Nie ma nic lepszego od pracy przy swoim stanowisku osiem godzin dziennie, prawda? W każdym razie, kiedyś tak sobie wmawiałam. Minął rok, dwa, cztery. Jestem w szóstej klasie. Wzrostu specjalnie mi nie przybyło,

w wyglądzie faktycznie nabrałam bardziej poważnych cech, ale żeby przypominała studentkę? No nie, coś ewidentnie poszło nie tak. Skończyłam podstawówkę, idę do gimnazjum.

W sklepach odzieżowych ekspedientki zaczęły mówić do mnie „pani”, nauczyciele zwracali się do nas „państwo”. Rozpierała mnie duma. Koledzy opowiadali, że już na „wejściu” każdy znajdzie sobie chłopaka czy dziewczynę. A przecież status „w związku” potwierdzi, że trak-



tuje już rzeczy na poważnie i każdy będzie mnie szanować, prawda?

Z biegiem czasu cieszę się, że zawsze byłam dość nieśmiałą dziewczynką i wiele osób zrobiło przede mną coś, na co ja nie miałam odwagi. Od tamtej pory patrzyłam na innych z większym dystansem. Przyglądałam się jak popadają w pierwsze nałogi, bo tak jak ja chcieli zaimponować starszym i takimi też się poczuć. Niektórzy w wieku trzynastu lat musieli wychodzić na przerwach ze szkoły, żeby zapalić, a byli też inni, którzy pewnie z problemów rodzinnych łądownali na odwyk. Zaczęłam się bać, że w swoim dążeniu ku dorosłości będę taka jak oni. Stałam się introwertyczką lubiącą obserwować innych i uczyć się na ich błędach. Skończyłam gimnazjum. Pora na liceum. Najlepsze lata życia, osiemnastka w drugiej klasie, dojeżdżanie autobusem, bardziej prestiżowa szkoła, studniówka, prawko, prawdziwa dorosłość. W skrócie, licealiści mają najlepiej. Jeszcze przez pierwszy rok rozmyślałam, ile rzeczy zrobię przekraczając ten wiek. Oby jak najprędzej już wyprowadzić się z domu i na studia! Mo-

że nawet do Warszawy? W końcu totalna samodzielność, tego mi było trzeba od zawsze. Skończyła się pierwsza klasa, czas na drugą. Coraz więcej rozmów o testach na prawo jazdy? Wybieranie przedmiotów na maturę? Przecież takie 155 cm nie siędzie za kółkiem! A wyprowadzka? Kiedyś brzmiało to bardziej ekscytująco, teraz napawa mnie strachem.

W wieku siedemnastu lat, cztery miesiące przed osiemnastką, moje życie obróciło się do góry nogami. Uświadomiłam sobie, że wcale nie chcę być dorosła, a za kierownicą w najbliższym czasie nie siądę na pewno. Stęskniłam się za niewinnym okresem dzieciństwa. Doceniłam wszystkie rady od mamy, jakie dostawałam przez ostatnie siedemnaście lat. Kilkanaście lat w tym samym zawodzie przestało być tak kuszące i z utęsknieniem wracam myślami do podstawówki i gimnazjum. Czasu nie zmienię, więc staram się cieszyć tym, co mam teraz, żeby nie obudzić się za trzydzieści lat z myślą, że nie doceniłam praw młodości.

Joanna Pietraś IIH

O tym, jak to kiedyś było, czyli syndrom (nie)starczej gadki

Człowiek w pewnym momencie życia idealizuje dzieciństwo i z przyjemnością wspomina nawet bójkę na patyki z kolegami, jednocześnie krytykując współczesne dzieci za brak rozumu i wartości.

Ostatnio coraz częściej trafiam na stwierdzenie, że „kiedyś to było”, a jeszcze częściej na krytykę i wyśmiewanie tego sformułowania, którego, według moich spostrzeżeń, uwielbiają używać osoby urodzone w latach 80. i 90. XX w. Jakiś czas temu popularny w mediach społecznościowych był film pana Jakuba Czarodzieja (ur. 1991), w którym nieudolnie stara się wmówić odbiorcom, że za jego czasów było „normalnie”.

Słowo „normalnie” według autora jest synonimem „bez Internetu”, który sugeruje, iż dzięki temu nauczył się wartości, jakich młody człowiek już nie posiada. Przecież to wcale nie jest tak, że każde pokolenie psioczy zarówno na osoby starsze, że żyją minioną epoką, jak i młodsze, z których rzekomo nic nie będzie. To oczywiste, że w każdej grupie społecznej znajdzie się patologia, ale człowiek jest istotą stworzoną do samorozwoju, istotą, która uczy się na błędach i musi przeżyć okres buntu i młodzieńczej głupawki, aby w końcu z tego wyrosnąć i zacząć szukać stabilizacji.

Wracając do dzieci wychowywanych w dobie Internetu, znalazłam dzisiaj mem, na którym przedstawione było zdjęcie ubrudzonego dziecka i podpis „W dzisiejszych czasach trzylatki potrafią włączyć

laptopa i otworzyć swoją ulubioną aplikację. Ja? Kiedy miałem trzy lata, żarłem błoto”. Ukazuje to, że i w jednym i w drugim przypadku jest to sposób na zajęcie się dziecka samym sobą. To, że nie wiem (albo nie pamiętam) jak smakuje błoto, oznacza, że miałam stracone dzieciństwo? Moim zdaniem oznacza to, że kiedyś dla chwilowego pozbycia się dziecka wypuszczano je na dwór, potem włączano telewizję, a teraz daje się dostęp do Internetu.

Dochodzę do wniosku, że najbardziej niebezpieczną z tych trzech opcji jest ta wychwalana przez osoby starszego pokolenia. Dziecko „puszczone samowolnie” po osiedlu bez jakiegokolwiek narzędzia komunikacji mogło robić wszystko: pójść gdzieś i zabłądzić, wybić przez przypadek szybę piłką a nawet zostać porwane. Najczęściej jedyne, co powstrzymywało smyka przed głupotami, to nie rozum i wpojone wartości, a lęk przed karą od rodziców. Ten zniechęcony przez osoby dorosłe Internet (z którego notabene już każdy korzysta) daje możliwość kontroli nad tym, co przegląda dziecko i zablokowaniem potencjalnie niebezpiecznych treści.



To też nie jest tak, że jestem obrończynią wirtualnej sieci, ale w każdym wieku jest coś, co jest najpopularniejszym nośnikiem informacji oraz narzędziem do od stresowania się. W starożytności wiadomości przekazywano ustnie, a rozrywką był teatr, w XVII w. zaczęły ukazywać się gazety pełniące obydwie te funkcje, potem wynaleziono radio, telewizję, Internet i telefony komórkowe. Te starsze formy powoli odchodzą w niepamięć, tak samo epoka WWW kiedyś przeminie.

Cieszę się, że urodziłam się w czasach, kiedy przepływ informacji jest błyskawiczny i mam możliwość rozwoju na wszystkich płaszczyznach, czego niestety nie miały osoby wychowywane bez Internetu.

Szczerze mówiąc, wolę być wychowana w sposób nienormalny niż przed trzydziestką wylewać swoje żale na Facebooku o tym, jak to kiedyś było fajnie, bo przecież wszystkie nieszczęścia wydarzyły się w XXI w. za

sprawą tej niewychowanej młodzieży.

Agata Czerniakiewicz IIH

Polskie obozy sporów i zgorzenia

Każda próba dyplomatycznego wyjścia z sytuacji kończy się fiaskiem, bo przez dwie strony jest postrzegany jako dziwadło.

Każdy wyjazd do Zamościa, z którego pochodzę, jest wzbogacony o element bliski sercu przeciętnego Polaka, a jest nim dyskusja na tematy poli-

tyczne. Gdzie dwóch Polaków, tam trzy zdania. Spójrzmy na przeciętnego Szweda czy Norwega. W mentalności tych narodów zawarta jest enigmatyczna mądrość, która zabrania dyskusji politycznych, bo te wprowadzają złą atmosferę między ludźmi. Niestety, średnio raz w miesiącu jestem stawiany między młotem, a kowadłem. Oto muszę wybrać,

czy jestem prawdziwym patriotą – białym Polakiem, katolikiem, tradycjonalistą, strażnikiem granic i moralności (ewentualnie ciemniakiem i konserwą), czy może zwyczajnym proeuropejskim młodzieńcem o otwartym umyśle, szanującym różnorodność i postęp (inaczej: lewakiem, filosemitą, postkomunchem). Każda próba dyplomatycznego wyjścia z sytuacji kończy się fiaskiem, bo przez dwie strony jestem postrzegany jako dziwadło. Nie mogę przecież powiedzieć, że wierzę w równość ludzi, niezależnie od rasy, narodowości czy orientacji, a jednocześnie przyznać, że aborcja na życzenie jest niemoralna. Nie. W końcu wszystko jest czarne i białe.

Niestety politycy czerpią zyski z dzielenia ludzi, zapominając o ideach, z którymi tak się obnoszą. Po prawej stronie, odwołującej się często do tradycji chrześcijańskich (takich jak szacunek dla bliźniego), opluwa się osoby o poglądach innych, niż narodowo-konserwatywne. Lewa strona nie jest lepsza, w końcu jawnie obraża ludzi przywiązanych do tradycyjnych wartości, a jednocześnie podkreśla, jak ważna jest tolerancja. Najłatwiej byłoby wyłączyć myślenie i powtarzać na ślepo frazesy wtłaczane nam przez media powiązane z partiami politycznymi, ale to przecież szkodzi relacjom międzyludzkim, które mają znaczenie dla wszystkich ludzi. Polacy statystycznie pracują najdłużej na świecie, może dlatego nie mają czasu na refleksje i pozwalają sobie manipulować. Władze mają tendencje do budowania jednolitego społeczeństwa, ale nie możemy na to pozwolić. Świat powinien być różnorodny, w przeciwnym razie przyszłe pokolenia będą wykazywać się egoizmem i ignorancją w stopniu jeszcze większym, niż niejeden orator przy świątecznym stole.

Moim marzeniem przez jakiś czas było rozwinięcie kariery politycznej, na szczęście współcześni politycy skutecznie obrzydząją mi tę myśl.



Jest we mnie jakiś zapał, czuję potrzebę zmian, problem w tym, że żadna z partii politycznych nie wzbudza mojego zaufania. Funkcjonują one jak wielkie korporacje, a przeciętny wyborca jest tak samo ważny jak kobieta składająca telefony przez piętnaście godzin dziennie. Bez niego partia nie osiągnie władzy, a z drugiej strony daje mu tak niewiele w zamian. Podobnie jak ja myśli coraz więcej młodych ludzi. Część z nich wchodzi wielkim krokiem do starego systemu, ale część dostrzega patologię władzy. Młodzi ludzie tracą wiarę w partie polityczne, traktują je jak zło konieczne, jednocześnie angażując się w ruchach miejskich na rzecz społeczeństwa.

Adaś Miauczyński w filmie „Dzień świra” Marka Koterskiego mówił: „Bo już w nic nie wierzę... Jak mogę wierzyć, skoro najmniejszy mój wysiłek przecieka im – wam – przez palce? Możecie już wszystko mówić, obiecywać, przyrzekać...” i w pewnym sensie te słowa stają się manifestem generacji Z, której członkowie zaczynają kształtować swoje poglądy na świat i w najbliższych wyborach mogą nieźle namieszać na scenie politycznej. Pozostało tylko mieć nadzieję, że ludzie, w których wierzymy, nie rozczarują nas, tak jak rozczarowali naszych rodziców, kiedy byli młodzi. A najlepszą receptą, żeby uniknąć manipulacji, jest posiadanie otwartego umysłu, walka z ograniczeniami i wypracowanie większego zrozumienia dla innych. Kocham swoją rodzinę, mimo wszelkich różnic światopoglądowych, które między nami występują i nie życzę sobie, żeby ktoś, kto żyje dzięki naszym podatkom (bo przecież każdy płaci podatki), próbował nas poróżnić. Parodiując pewnego idola gimnazjalistów: A poza tym sądzę, że media muszą być zniszczone (a przynajmniej bezgraniczne zaufanie do nich, bo przecież skądś trzeba wiedzieć, co w trawie piszczą).

Maciej Bondyra IIH

Banany w betonowej dżungli

Zawsze byłem przekonany, że pieniądze szczęścia nie dają. Zawsze. Jednak w swoim życiu spotkałem sporą grupę osób, które uważały zupełnie inaczej. Finanse były dla nich jak ozdoba rozwieszona na całym ciele. Na szczęście banana* nie musisz poznawać. On sam Ci powie, że nim jest. Wtedy najlepiej trzymać się z daleka.



Jest mocno chłodny i mokry dzień jesieni, wiatr hula w najlepsze, deszcz w tle wygrywa własną melodię. Przystanek autobusowy cały zapełniony ludźmi, wszyscy opatuleni w parę warstw ubrań, na cebulkę. Obok stoi Michał, bo tak ma na imię nasz banan, odziany w jaskrawe limonkowe buty z siatki, czarne jeansy z większą ilością dziur na kolanach niż materiału, cienką kurteczkę typu bomber oraz czapkę z daszkiem. Już z daleka widać, że Michał trzęsie się z zimna. Ludzie zaczynają patrzeć z politowaniem, bo może jest z jakiejś biednej rodziny ewentualnie uciekł z domu. Ale nie, banany mają to do siebie, że nawet niepytane zaczną Ci mówić, ile to nie wydały na ubrania i inne rzeczy. Stoję na tym samym przystanku co nasz Michałek. Nagle chłopak do mnie podchodzi i mogę zobaczyć jego sine od zimna ręce i nogi.

– Ooo proszę, ktoś tutaj ma buty zimowe z Tesco, tańsze były tylko w lumpeksie? – zaczął sztydzić nasz bohater.

– Słucham? Co masz do tego? – zapytałem z niedowierzaniem.

Popatrzył na mnie jak na jakiegoś imbecyla.

– Jak ty możesz się w tym pokazywać?! Ja jak już mam coś kupować, to tylko wysoka jakość mnie interesuje oraz wygląd, na cenę nie patrzę. Zobacz na moje buty YEEZY od Adidasa, kosztują półtora tysiąca, a jakie są wygodne, brak słów. Kurteczkę mam z BAPE'a, dzięki czemu zapłaciłem za nią dziesięć razy więcej niż za taką normalną. Nawet bieliznę mam od Calvina, jest wygodna, ale bardzo droga – kontynuował swoje bananowe przechwałki Michałek. – A najlepsze jest to, że... – nie dokończył, gdyż mu przerwałem.

– Że mi jest ciepło i wygodnie – powiedziałem i wsiedliśmy do autobusu.

Michał się już do mnie nie odzywał, ale zaczął opowiadać kierowcy autobusu, ile wydał na wakacje w ciepłych krajach, próbując wygrzebać z portfela dwa złote. Jak się okazało, nasz banan, odziany w ubrania za tysiące, nie miał przy sobie ani grosza na bilet. Później okazało się, że kartę mu odrzuciło w biletomacie, ponieważ nie miał środków. Ludzie nie przestaną mnie zaskakiwać. Jeśli masz pieniądze, to miej je dla siebie. Nie chwal się innym. Zwłaszcza jeśli chwalisz się każdemu, ile to nie „przytuliłeś ostatnio hajsu”. a tak naprawdę ledwo masz na jedzenie.

*Banan – człowiek bogaty, a raczej mający bardzo bogatych rodziców; ubiera się ostentacyjnie w markowe ciuchy

W pogoni za pięknem

Przychodzi taki moment, gdy człowiek wchodzi rano do przepięknej łazienki pełnej pachnących mleczek do ciała, drogich kosmetyków i zdobnych pojemników na mydło, patrzy w lustro i uświadamia sobie, że najbrzydszym elementem w tym pomieszczeniu jest on sam.

Lubię otaczać się ładnymi rzeczami. Wieszam ulubione zdjęcia na ścianie, starannie układam wszystkie książki na półce, dbam o to, żeby moje posiłki syciły samym wyglądem. Podczas oglądania nowego serialu zwracam uwagę głównie na światło i kadry, dopiero potem na fabułę czy grę aktorską. Gdy w kolejnym fanfiction przecinki nie stoją tuż za wyrazem tylko przed lub są oddzielone z dwóch stron spacjami, przestaję je czytać. Czasem łudzę się, że piękniejsze znaczy lepsze i nierzadko przekonuję się, jak bardzo się mylę. Bo udekorowane danie może smakować jak papier, ładny serial nie wnosić żadnych wartości, a nieporadne fanfiction nadrabiać niesamowitym pomysłem.

To chyba jest to słynne ocenianie książki po okładce. Ale jak inaczej odnaleźć się w tym skomplikowanym świecie, jeśli nie poprzez schematy mówiące już najmniejszym dzieciom, że niebo jest zawsze jasne i piękne, a piekło ponure i brzydkie?

XXI wiek to taki czas w rozwoju ludzkości, gdy większość krajów żyje w pokoju, prawo jest coraz bardziej humanitarne, a przeciętny Europejczyk może poświęcić swój wolny czas na rozwój osobisty. Poszukiwanie samego siebie, poświęcanie się środowisku i sprawom społecznym, poszerzanie wiedzy o świecie. Może ulepszać siebie i ulepszać swoje otoczenie – wspaniała perspektywa. Ale człowiek, szczególnie człowiek młody, jest zagubiony w tych wszystkich możliwościach i zbyt wielkiej wolności. A gdy szuka łatwego sposobu na dostosowanie się do społeczeństwa, któremu wolno w zasadzie wszystko, zaczyna stawiać sobie własne granice. Granice nierzadko będące wynikiem własnych lęków i kompleksów.

Dlatego prawie jedna czwarta ludzkości choruje na depresję, nie potrafiąc się dopasować do tłumu. Jeden procent społeczeństwa cierpi na zaburzenia odżywiania, próbując kontrolować wszystko wokół. Ponad połowa kobiet nie akceptuje swojego ciała, bo w oczach mediów jedynie piękne jest szczupłe.

Ta W Lustrze patrzy na mnie i ocenia. Widząc to wszystko, odwraca wzrok z obrzydzeniem. A ja jej wierzę, bo skoro stoi przede mną tak, jak normalnie stoją przede mną ludzie na ulicy czy w szkole, to jest prawdziwa. *Ta W Wadze* mówi, że liczby mają znaczenie, a *Ta W Oczach Innych* sprawia, że czuję się gorsza. Próbuję je zadowalać prezentami w postaci ładnych zdjęć, za dużych ubrań i drogich kosmetyków. I wtedy rzeczywiście staję się tym, kim chcę, abym była. Kiedy zaczynam myśleć tylko o sobie – wtedy naprawdę jestem brzydka.

Siedzę na huśtawce na placu zabaw, który znam od prawie osiemnastu lat. Nadal jestem tą beztroską dziewczynką śmiejącą się z najmniejszego podmuchu wiatru. Wznosząc się ponad cały plac, rozwiewam moje myśli. Zostanę tu jeszcze przez kolejne osiemnaście lat, a mój śmiech będzie roznosił się po okolicy, rozbijając wszystkie lustra w drobny pył.



Anonim

Poranek

Za każdym razem, kiedy przychodzi pora na zebranie wreszcie swoich myśli, które pojawiały się w głowie podczas dnia, jestem w stanie agonalnym lub zbijam piątkę z Waltem Disneyem. Noc jest dla człowieka jak silny psychodelik, który niestety działa za krótko.

Dzień. Gdy świeci słońce, to ludzie są jacyś niemrawi cały czas. Dlaczego piękno rodzi się najczęściej w ciemności? Mówię tu oczywiście o tym, co w człowieku najbardziej wartościowe i prawdziwe. Chociaż... nie zawsze. Czasami, gdy rozum śpi, rzeczywiście budzą się demony. I to jakie!

Zazwyczaj są to wrażenia i decyzje *pod wpływem*, ale... W momencie, w którym za oknem robi się ciemno i najczęściej jest to na tygodniu, kiedy żadne używki i inni ludzie nie zaburzają wegetowania w łóżku, zaczyna się naprawdę

ciekawy trip wyobraźni i emocji. Noc od zawsze zachwycała i inspirowała. Ma w sobie jakąś magię. Jak tak leżę i patrzę się w sufit, to albo ogarnia mnie niepokój, a czasem nawet strach, albo jest błogo i cudownie. Zależy od nastroju – zupełnie jak po psychodelikach. Wyobraźnia tworzy nieludzkie obrazy w mózgu. Czasem każdy cień ma swoją własną historię, a cisza jest tak cicha, że zaczyna być dla mnie w pewnym momencie hukiem armat. Myślę wtedy o niepodjętych decyzjach i bezradności jaką czuję każdego dnia. Lubię też porozmawiać, przez Internet oczywiście, z kimś, kto czuje to samo. Wiem, że rano zdecyduję się przez to na zaniedba-

nie kilku obowiązków, ale kompletnie mnie to teraz nie obchodzi. Zdarza się tak, że mam rozwiązanie na wszystko i jestem w stanie przeanalizować dogłębnie każdego człowieka. Wejść mu do mózgu i przeprowadzić kilka symulacji. Potrafię ułożyć idealny scenariusz i sposób jego realizacji. Jednocześnie nie jestem w stanie ruszyć żadną częścią ciała poza palcami stukającymi w ekran telefonu. Słucham muzyki, żeby nie słyszeć pustki. Muzyka jest piękna. Zachwyam się swoim gustem, bo jest taki *dojrzały*.

Są takie noce, kiedy zamykając oczy, widzę bajki Disneya i ciepłe kolory. W tym przypadku mogę je zamknąć, bo nie boję się otoczenia i ciemności. Jestem wolny. Pragnę socjalizacji, a nie rutyny. Szczęście nie jest już abstrakcją, jest tu i teraz. Nie wiem, czy już śpię. Bardzo możliwe.

Budzę się rano w fatalnym stanie i nie mogę nawet wstawać z łóżka. Gdy myślę o nocy, chce mi się śmiać, a wszystko, co było dotychczas ważne, obraca się w żart. Poranek jest jak mała izba wytrzeźwień, a cała *noc* jak marzenia naiwnego trzynastolatka. Tak się czuję – jak idiota. Wykonując codzienne czynności, już o tym nie myślę, to daleka przeszłość. Nie wiem, czy powinienem się tym przejmować. Może wystarczy dorosnąć.

Kolejnej nocy zastanawiam się nad tym, jak będzie wyglądało moje życie za kilka lat i czym tak naprawdę jest miłość. A może myślę o czymś zupełnie innym? Już nie pamiętam...



Tak się bawiła „Piątka”



Opiekun gazetki: profesor Magdalena Kobylińska

Redaktor naczelny: Grzegorz Lipiński

Redaktorzy tego numeru: Grzegorz Lipiński, Magda Stachal, Michał Biały, Jakub Mituła, Wojciech Wójcik, Wiktoria Skoczylas, Agata Wrześniewska, Maria Jurak, Norman Kutnik, Dawid Kowalczyk, Joanna Pietraś,

Agata Czerniakiewicz, Maciej Bondyra, Adrian Procajło, Michał Turski

Oprawa graficzna: Weronika Gorący, Karolina Pałka, Magdalena Zaniewska

Korekta, skład i druk gazetki: Weronika Grundas

Jeśli macie jakieś uwagi, piszcie na nasz adres mailowy: gazetka5lo@wp.pl