



Miesięcznik Młodzieżowej Wszechnicy Dziennikarskiej
wydawany dzięki dotacji Wydziału Edukacji Urzędu Miejskiego Wrocławia

Pochłaniają wilgoć i mózg

Próba ich likwidacji przypomina walkę z wiatrakami. Oprócz działań, które prowadzi policja i sanepid, może trzeba zmienić przepisy, by walka była bardziej skuteczna lub większy nacisk położyć na profilaktykę? Zakazanie substancji w nich zawartych spowodowałoby upadek aptek a policja bezradnie rozkłada ręce.

Słynne dopalacze obiegły już całą Polskę i Europę. Coraz więcej młodych ludzi, nieusatisfakcjonowanych działaniem powszechnie znanych im substancji, sięga po coraz mocniejsze. Często nieświadomie zażywając je, zagrożają swojemu zdrowiu, a nawet życiu. Sytuacja była nagłaśniana w telewizji. „Mocarz”, bo tak ten specyfik był nazywany, wpędził do grobu jedną osobę na Śląsku, a ponad 200 do szpitala. Lecz to tylko jedna z wielu substancji, którą można kupić praktycznie na większości ulic w Polsce. Każdy może po dopalacze sięgnąć. Są ogólnie dostępne i nie potrzeba większych znajomości, aby je nabyć. Bez problemu udało się to ekipie TVP, która nakręciła o tym reportaż.

Sytuacja narkotykowa zaczęła być coraz bardziej nagłaśniana ze względu na tragiczne skutki zażywania dopalaczy. Działają mocniej, szybciej i dłużej od powszechnie znanych nam narkotyków. Poza tym są tanie, nieporównywalnie tańsze. Dla osób powyżej osiemnastego roku życia są legalne. Dlaczego? Odpowiedź jest prosta. Nie można zakazać używania środków do udroźnienia rur czy innych produktów chemicznych, a w większości z takich dopalacze powstają.

– W ostatnich dniach we Wrocławiu zlikwidowaliśmy dwie fabryki dopalaczy – mówi Paweł

Petrykowski, rzecznik dolnośląskiej policji. – Tylko we Wrocławiu w dwa tysiące piętnastym roku zabezpieczyliśmy ponad pięćdziesiąt tysięcy opakowań o łącznej wartości prawie trzech i pół miliona złotych. W wielu punktach na Dolnym Śląsku ujawnialiśmy dopalacze po kilka razy. Zatrzymywaliśmy też osoby prowadzące sprzedaż w innej formie, na przykład objazdowej czy wysyłkowej.

Ten imponujący sukces policji nie zraził producentów śmierci, punkty ksero czy lombardy nadal handlują bardzo dużą ilością substancji, a liczba klientów nie maleje, a wręcz przeciwnie – z miesiąca na miesiąc rośnie.

Walka z wiatrakami

– Załącznik do ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii z substancjami zabronionymi w ostatnim czasie został uzupełniony o sto czternaście nowych pozycji. Chemia daje jednak bardzo duże pole do popisu i jeśli zabronimy substancji X, zaraz powstanie substancja X jeden – wspomina Paweł Petrykowski. – Laboratoria mają pełne ręce roboty. Oczywiście za handel dopalaczami grozi grzywna, a nawet odpowiadanie z artykułu karnego o handlu narkotykami. To jednak nie zniechęca dilerów do sprzedaży. Wiedzą bowiem doskonale, jak obejść prawo

i najwyżej podpaść sanepidowi. Nie zważają na zagrożenie, jakie niosą. Zdają sobie sprawę, że zażywanie narkotyków nie jest zabronione. Zakazane jest jedynie posiadanie nielegalnych substancji. Fakt, że są one znacznie łatwiej dostępne, tylko poprawia ich zarobki. Przecież sądy nie mogą skazywać za legalne substancje.

Koniec, wypowiadamy wojnę!

– Walka z dopalaczami będzie długa i mozolna. Jednakże powinniśmy najpierw uświadomić społeczeństwo o zagrożeniach. Ważnym elementem tej walki oprócz działań policji i sanepidu jest też profilaktyka – mówi rzecznik Paweł Petrykowski.

Czy w takim razie błąd leży w wychowaniu? Uświadamianie młodzieży jest sprawą bardzo ważną. Ale jak wszyscy wiemy, młode mózgi rady i namowy kolegów chłoną znacznie lepiej. To jak chłonicie wody przez gąbkę a beton. Nie zdając sobie sprawy z konsekwencji, ulegają namowom, po czym żałują. Problem w tym, że często nie ma już odwrotu. Uzależniają mocniej i szybciej od zwykłych narkotyków. Sieją spustoszenie w naszym organizmie bardziej od alkoholu i innych używek.



Rys. Filip Kołak

Z drugiej strony

W trakcie zażywania raczej nikt nie chce rozmawiać o skutkach. Bardzo trudno osobom uzależnionym jest odróżnić dobro od zła. Przełom następuje z reguły w szpitalu na toksykologii. Wtedy, oszołomieni efektami, brutalnie zderzają się z prawdą.

– Zażywałem dopalacze przez kilka miesięcy – mówi jeden z klientów Lombardu. – Świat obracał się tylko dookoła nich, mojego stałego punktu. Nie patrzyłem na zegarek, nie

wiedzialem nawet, jaki jest dzień tygodnia. Wiele straciłem, ale dopiero terapia wstrząsowa otworzyła mi oczy.

No właśnie – trudno jest nam to zrozumieć, ale kiedy wpadamy w amok, nic innego się nie liczy. Dla zwykłego obywatela wydaje się to szalone.

Czy możemy coś z tym zrobić? Główną i jedyną broń przeciwko dopalaczom ma każdy z nas. Nazywa się rozum i zdrowy rozsądek.

ALICJA PODEBSKA
a.podebska@gmail.com

O seksie w Internecie

– U mnie w domu rozmawia się otwarcie i bez wstydu na temat seksu – mówi Stefania Kotwicka. – Wiem, że dużo osób nie lubi rozmawiać o tym z rodzicami, a niektórzy w ogóle wolą nie poruszać tego tematu.

Seks, orgazm, penis, pochwa to słowa, których użycie powoduje zmieszanie, zawstydenie, a czasem nawet obrzydzenie. Jest to dziwne, ponieważ nic to obraźliwego ani obrzydliwego. Wszystko związane jest z naszą sferą ludzką, jaką jest współżycie.

Nie ma co ukrywać, że dzisiejsza młodzież ma braki w wiedzy na temat bezpiecznego zbliżenia czy nawet budowy narządów płciowych. Większość za to doskonale zna wiele stron z pornografią. Skoro znają, to znaczy, że oglądają, a to wpływa negatywnie na ich wyobrażenie o normalnym współżyciu, jakiego kiedyś będą mieli okazję spróbować.

W szkołach zajęcia o wychowaniu w rodzinie kończą się na etapie gimnazjum, ale to nie zna-

czy, że po tej edukacji wiedza jest wystarczająco dobra.

– Chodziłam na takie zajęcia w podstawówce. Pamiętam tylko tyle, że seks to najlepiej po ślubie, a jedyną najlepszą metodą antykoncepcyjną będzie kalendarzyk – mówi Ola Musijenko, siedemnastoletka.

I tak to właśnie wygląda.

Z pomocą przychodzi Internet. Na YouTube rośnie popularność kanału SexMasterki, na którym znajdujemy krótkie filmiki na temat seksu. Porusza tematy związane z rodzajami współżycia, bezpieczeństwa i przyjemności, jaka jest z tym związana. Albo raczej powinna być, ponieważ jeżeli ktoś nie wie, jak się zachować, to raczej zniechęci się, a nie przekonana, że seks to czysta przyjemność.

Pani Aniela – bo tak nazywa się SexMasterka – tworzy swoje programy w ciekawy sposób, na zasadzie mistrz-uczeń. Przekazuje najważniejsze informacje w krótki i prosty sposób, tak aby przyciągnąć i młodzież, i starszych widzów.

Na początku może wydawać się dziwna i szalona, ale ta kobieta tworzy swoje materiały po to, aby młodzi ludzie przekonali się do współżycia i przede wszystkim robili to w bezpieczny sposób.

Kanał SexMasterki obserwuje ponad 90 tysięcy osób. Jest to naprawdę spora liczba. Pani Aniela zawdzięcza swoją

popularność tylko i wyłącznie sobie, ponieważ przekazuje wiedzę na ważny temat dotyczący wszystkich ludzi. Jest to jedyny kanał w Polsce o takiej tematyce, co sprawiło, że jest to jeszcze większy sukces.

Uważam, że jeśli ktoś wstydzi się rozmawiać na temat współżycia i nie do końca wie „z czym to

się je”, powinien koniecznie zajrzeć na ten kanał i dowiedzieć się wielu ciekawych rzeczy, które w przyszłości będą mogły mu się przydać, a nie oglądać filmy pornograficzne, które nic nie wniosą do jego życia.

NATALIA ORLIK
natalia1303@amorki.pl



Fot. Aleksandra Przepiórka

Okiem
RecenzentaJabłka
i uchodźcy

Co łączy chłopca syryjskiego pochodzenia, Steve'a Jobsa, z zespołem popularniejszym niż Jezus Chrystus, Beatlesami? – pyta Scena Ciśnień w pierwszym spektaklu 2016 roku. Jak się okazuje, dużo więcej niż konflikt o nazwę spółki.

Capitol po raz kolejny pokazuje, że tworzy nowoczesny teatr muzyczny i daleko mu do stereotypowych, rewiowych musicali.

Spektakl „Y” intryguje już homofonicznym tytułem. Afisz sugeruje, by literę odczytywać z angielskiego – tytuł sztuki można więc przetłumaczyć na słowo „dlaczego”. Właśnie to pytanie przenika całe widowisko.

„Jak obiecał nam syn syryjskiego emigranta, Steve Jobs – w chmurze jest wszystko. A jeżeli jednak czegoś jeszcze nie ma, to za chwilę nieomylnie się tam znajdzie” – od tych zdań zaczyna się spektakl w reżyserii Pawła Passiniego. Wątek rozwoju technologicznego i przepłatających się terabajtów danych dominuje w sztuce, nie jest wcale jej jedynym motywem. To nie tylko opowieść o podobieństwach między przedstawionymi rewolucjonistami – Jobsem i Lennonem. Uwierzyć mi, w stwierdzeniu, że przedstawienie można traktować jako odzwierciedlenie współczesności, nie ma przesady ani patosu.

Artyzm sztuki opiera się na rozbiciu akcji, jej wielowarunkowości i symultaniczności. Nie należy doszukiwać się tu logicznego rozwoju fabuły. Widzowie powinni być przygotowani na to, że będą musieli zdać się na ciąg skojarzeniowy – zbyt szybki, by ogarnąć go myślą, pozostawiający wrażenie zagubienia. Nawiązania biblijne mieszają się z tematami naprawdę aktualnymi, jak kryzys uchodźczy. Uczucie rozbicia i pomieszania to zamierzony efekt.

Trudno się dziwić takiej formie spektaklu, wzięwszy pod uwagę, że tekst do niego, na specjalne zamówienie Capitolu, stworzył Artur Pałyga, jeden z czołowych polskich postdramaturgów.

Pałyga to niejedyny głośne nazwisko z afisza. Za świetnie ocenianą aranżację muzyczną jest odpowiedzialny Łukasz Wójcik, przy okazji pomysłodawca sztuki i odtwórca jednej z głównych ról. Bardzo dobrze wypadł też debiut Katarzyny Janiszewskiej, świeżo upieczonej absolwentki PWST, grającej tytułową Y.

Jedyną wadą sztuki jest, jak dla mnie, mała inkluzywność. Przed wybraniem się do Capitolu polecam szczerze przeczytanie biografii Steve'a Jobsa i zapoznanie się z historią Beatlesów. W innym wypadku wymyślnie się wam wiele istotnych konotacji, ułatwiających pojęcie spektaklu.

ANNA FIRGOLSKA
annafirgolska@gmail.com

Głupota nie boli

Mam Internet. Mam telewizor i dostęp do wielu kanałów telewizyjnych. Mam oczy. I mam też mózg. Chociaż wydaje mi się, że wielu młodych ludzi posiada jedynie cztery z wyżej wymienionych. Brakuje im najważniejszego z nich... I nie mówię o telewizorze.

Coraz częściej podczas przeglądania różnych stron internetowych i portali społecznościowych odnoszę wrażenie, że młodzi ludzie wybierają złe „osobistości” za swój ideał postępowania. Warto w tym miejscu wspomnieć o Popku Juniorze – nastolatku, który za przykład wziął sobie Popka Monstera, znanego w Internecie rapera wątpliwego gatunku. Idąc śladem swojego idola, młody chłopak poddał swoją twarz skaryfikacji. Jest to nieodwracalny zabieg nacięcia skóry tak, by utworzyła się blizna. Takim sposobem Popek Junior pokazał swoją wielką odwagę i oddanie ulubionemu muzykowi, lecz pozbył się sporego kawałka skóry na swoim prawym profilu, tworząc tym samym wytworny wzór.

Jednak czemu dziwimy się takim zachowaniom, skoro, nie sięgając daleko, bo jedynie po pilot od telewizora, możemy natknąć się na kolejny wzór etykiety, inteligencji i kultury. Mowa tutaj o popularnym serialu „Szkoła”. W owym programie niemal codziennie pokazywane są „typowe” zachowania dzisiejszej młodzieży. Piszę „typowe”, ponieważ są one o dużo za dużo przesadzane. Jednak stanowi to ciche przyzwolenie, aby zachowywać się w głupi i nieprzemysłany spo-



sób w rzeczywistości. Serial ten jest nierealny i można uznać go za parodię szkół, ponieważ uważam, że w żadnym gimnazjum ani liceum nie dzieją się aż tak nieprzemysłane sytuacje. Ale cóż poradzić... Telewizja emituje, dzieci naśladują.

– Uważam, że obecnie pragnieniem wielu młodych ludzi jest wyróżnienie się z tłumu za wszelką cenę – komentuje Wiktoria Żurek, tegoroczna maturzystka.

– W tym celu wybierają sobie za wzorce osoby, o których jest głośno, takie, które się odróżniają, lecz niekoniecznie czymś pozytywnym. W dobie zaawansowanej techniki ludzie rzadko się dziwią,

bo bardzo wiele mogą zobaczyć w Internecie. Co za tym idzie, jedynym sposobem na zyskanie uwagi jest wymyślenie czegoś oryginalnego. Jednak niejednokrotnie oryginalność jest mylona z dziwactwem, co jedynie odpycha i budzi emocje raczej złe niż dobre. Uff, jak widać, nie jestem jedyna, moje zdanie jest podzielone! Kolejnym przykładem jest serial „Ekipa z Warsaw Shore”. Opowiada on o grupie osób, któ-

re decydują się na zamieszkanie we wspólnym domu przez określony czas. Jedynymi zajęciami, którym się oddają, jest picie alkoholu, uprawianie seksu i... Nie, to już wszystko. Jak widać, zajęć jest dużo i jakież one są ambitne! Wzór idealnej dobranocki. Czemu więc dziwimy się pijanym dwunastolatkom? „Ale mam, ja widziałam w telewizji!”. Przecież można. Co w takim razie zrobić, aby młodzież mądrzej decydowała o swoim zachowaniu?

– Bardzo ważne jest, aby uczyć od najmłodszych lat zaspokajania swoich potrzeb oraz potrzeb innych ludzi – tłumaczy psycholog Iwona Haba. – To pozwoli być autonomiczną jednostką. Należy także pomóc młodym ludziom ustalić priorytety w życiu oraz modelować ich zachowanie, czyli pokazywać skuteczne metody prowadzące do osiągnięcia postawionego sobie celu. Według mnie są to najważniejsze kwestie. Wiąże się

z budowaniem autonomii, z systemem wartości, który trzeba wypracować, a także ze strategiami działania. Dzięki nim człowiek uczy się, jak czuć się dobrze z samym sobą i podążać jedynie za swoimi pragnieniami, a nie próbować naśladować innych ludzi.

Jak widać, w rodzicach siła. Wystarczy troszkę wysiłku, a wyeliminujemy głupotę.

SYLWIA JOKS
sylwia.joks@vp.pl

Uwaga na kulturę!

„Jeśli mielibyśmy zaczynać od nowa, to zaczęlibyśmy od kultury” – to słowa Jeana Monneta, francuskiego polityka, ekonomisty i architekta wspólnot europejskich, który sugeruje, iż kultura jest fundamentem naszego życia, czymś, co nas reprezentuje i kształtuje. Niestety, współcześnie w polskim społeczeństwie zbyt wielu szukać jej może ze świecą.

Chamstwo, prostactwo i grubiaństwo to określenia, które sprowadzają się do jednego: braku kultury – zjawiska dziś powszechnego. Zaczniemy od skromnego powitania „dzień dobry”, które wśród sąsiadów czy znajomych słyszy się coraz rzadziej. Niektórym sprawia to zbyt wielki problem, bo po co witać się z kimś znanym tylko z widzenia? Przecież to bez sensu. *Good morning, bonjour, guten Tag* to pierwsze słowa, które poznajemy, ucząc się języka obcego. Zatem dlaczego owego pozdrowienia tak często unikamy?

Kolejnym przejawem chamstwa jest z pewnością podsłuchiwanie. Na (nie)szczęście Polacy nie muszą tego robić, ponieważ w wielu miejscach publicznych mówimy tak głośno, że nasze największe sekrety zna połowa tramwaju. Aczkolwiek myślę, że większość z nas ma te wielkie tajemnice po dziurki w nosie. Człowiek podróżując środkami komunikacji miejskiej, chce w spokoju pomyśleć, przeczytać książkę, czy po prostu się zdrzemnąć. Cóż za prymitywizm!

Nie wspomnę już nawet o „wyrafinowanym” słowni-

cie – tak zwanej łacinie kuchennej, która pod swą nazwą kryje wyrazy wulgarne, niecenzuralne i obelżywe. Ową „łacinę” usłyszeć można wszędzie, o każdej porze dnia, ponieważ kłótnia, agresja i wyzwiska zastąpiły normalną rozmowę i stały się sposobem na codzienną relację z drugim człowiekiem. Pytam zatem, gdzie podziała się dawna uprzejmość w kontaktach międzyludzkich?

„Kulturalnych ludzi zamknięcie drzwi nie trudzi” – prawda życiowa, po której

łatwo poznać, który Polak wychowany, a któremu tej kultury brak. No ludzie, wychodźcie jak z obory, a za wami smród się niesie, bo drzwi od toalety nie łaska zamknąć. Pomyślcie też o innych i zamykajcie proszę te drzwi.

Czasy nienagannyh manier dawno minęły, ale myślę, że znajomość zasad kultury i savoir-vivre'u nie szkodzi, a wręcz przeciwnie – może bardzo pomóc. To od nas zależy, jak zaprezentujemy się przed innymi ludźmi i jaką będą mieli o nas opinię, bowiem kultura jest wizytówką każdego człowieka – to ona buduje nasz wizerunek.

NICOLE SZCZĘSNA
nicole_mwd@wp.pl



Jest tam, gdzie innych brak



Fot. Klaudia Sebzda

Z WOJCIECHEM STANKIEWICZEM, strażakiem OSP w Siechnicach, rozmawiała Klaudia Sebzda

► Co było zachętą do podjęcia pracy strażaka?

– Myślę, że podjąłem się tego zadania z prostego powodu. Mój dziadek i pradziadek pracowali w tym zawodzie. Jest to tradycja w rodzinie, którą pielęgnują kolejne pokolenia.

► Na tablicy przy budynku Straży Pożarnej w Siechnicach widnieje nazwisko Pana pradziadka. Był założycielem tej straży?

– Tak, mój pradziadek był założycielem OSP w Siechnicach. Wspólnie z kolegami budował budynek remizy i jako pierwszy ruszył wozem strażackim na ratunek w pożarze. Wielokrotnie otrzymywał odznaki za swoje zasługi, podobnie jak mój dziadek, dla którego również zawód strażaka był pewnego rodzaju powołaniem. Oboje wkładali całe serce w to, co robią, bo wiedzieli, że niosą pomoc innym w ciężkich chwilach.

► A czym ta praca jest dla Pana? Powołaniem, zadaniem czy w pewnym sensie misją, która jest do wykonania?

– Zawód strażaka jest misją. Ta misja niesie pomoc innym, która jest dla mnie bardzo ważna. Gdy otrzymujemy telefon z wiadomością o pożarze, od razu ubieramy się w nasze robocze ciuchy i ruszamy na akcję. Jest to

praca, która nie ma określonych godzin. Pracujemy cały dzień. Czasem w środku nocy trzeba ruszyć. Gotowość to podstawa. Docierając na miejsce zdarzenia, przystępujemy do działań. Wiele razy zdrowie, a nawet życie strażaka jest zagrożone, ale jest to część pracy, jaką wykonujemy. Dla nas pomoc innym jest czymś naturalnym. Powinien być to obowiązek każdego człowieka, aby pomóc drugiemu w potrzebie.

► Decydując się na taką pracę, nie pojawiały się obawy i strach? Nie każdy byłby w stanie ratować drugiego człowieka z płonącego domu.

– To fakt, nie jest to praca dla każdego, a tym bardziej dla osoby o słabych nerwach. Strach był i pojawia się przed każdą akcją, ale jest to także pewnego rodzaju motywacja dla strażaka. Po dobrze przeprowadzonej akcji ratowniczej, która kończy się sukcesem, wszyscy jesteśmy bardzo szczęśliwi. Radość jest nie do opisanania. Świadomość, że uratowaliśmy dom rodzinny jakiegoś dziecka, jest bezcenna. Ocalenie chociażby zwierzątko również wywołuje ogromne zadowolenie na naszych twarzach. Nasze obawy i strach wynagradzane są szczęściem uratowanych ludzi.

► Jakie Pana zdaniem powinien mieć cechy prawdziwy strażak? Które z nich są najważniejsze?

– Strażak powinien przede wszystkim być odważny. Odwa-

ga jest priorytetem. Jednak ona sama strażakiem nikogo nie uczy. Potrzebna jest jeszcze chęć niesienia pomocy innym ludziom. Chęć niesienia pomocy bezinteresownie. Ważną cechą jest jeszcze gotowość do działania i samozaparcie, realizowanie się w tym zawodzie w najlepszy z możliwych sposobów. Umiejętność współpracy z kolegami to również cecha, którą trzeba posiadać, dlatego według mnie ogromnie ważne jest utrzymywanie dobrych stosunków z członkami swojej jednostki.

► Jakie wspomnienia pozostawiła po sobie pierwsza akcja ratunkowa?

– Pierwsza akcja ratunkowa, w której brałem udział, to było wezwanie do pożaru domu. Nie będę ukrywał, że była to udana akcja, ponieważ dotarliśmy na miejsce zdarzenia bardzo szybko i dzięki wspólnej współpracy udało nam się ugasić ogień, nie pozostawił on po sobie dużych strat. Jednak najważniejsze jest to, że nikt nie ucierpiał. W porę ewakuowaliśmy mieszkańców. Można to uznać za jak najbardziej udane działanie. Myślę, że każdy początkujący strażak marzy o tym, żeby tak właśnie wyglądała jego pierwsza akcja. Ja jestem jednym z tych szczęściarzy.

► Niewątpliwie to ogromne szczęście i satysfakcja. Życzę, aby dalej realizował się Pan w tym zawodzie, niosąc pomoc innym w trudnych chwilach. Dziękuję za rozmowę.

klaudia-sebzda@wp.pl

Siła optymizmu

Często słyszymy, że Polacy to naród lubiący narzekać i zawsze znajdują ku temu powód. Większość z nas widzi we wszystkim wady, bo jest to o wiele łatwiejsze niż szukanie pozytywów. Tylko jaki sens ma wieczne narzekanie, nawet na coś, na co nie mamy wpływu?

Jest wiele sytuacji, które nie zachęcają do spojrzenia na nie przez różowe okulary. Jedną z nich jest wstanie do pracy czy szkoły w poniedziałek rano. Nie widzimy tu często ani jednej zalety, a jedynie same minusy, na przykład rozpoczynający się tydzień pracy od rana do wieczora.

Ciężko w tej sytuacji znaleźć coś pozytywnego, ale na pewno przy odrobinie wysiłku udałoby się. Może ktoś cię pochwali, może usłyszysz coś miłego albo po prostu ktoś obdarzy cię uśmiechem i od razu dzień stanie się lepszy. Kiedy jednak zakładasz, że doba, która dopiero się zaczyna, będzie

fatalna, że czeka cię dużo pracy i do tego bardzo wcześnie trzeba wstać, to nie masz szansy dostrzec ani jednego pozytywu. Tylko jaki sens ma bycie takim pesymistą?

Bardziej lubiani

Mówi się, że optymiści są bardziej lubiani. Trochę prawdy

w tym jest. Wolimy spędzać czas z osobami, które potrafią poprawić nam zły humor, często są uśmiechnięte i cieszą się z życia. Potrafią zarażać optymizmem i pokazać pozytywne strony pozornie złych rzeczy. Przebywając z nimi, patrzymy na otoczenie z innej strony, zaczynamy dostrzegać zalety, a wady, które wcześniej nam je przesłaniały, przestają być istotne. Dzień automatycznie staje się lepszy.

Pesymiści nie chcą szukać pozytywnych stron sytuacji i patrzeć na świat optymistycznie, aby się nie zawieść. Nie lubią rozczaro-

wań, tak jak każdy, i dlatego biorą pod uwagę tylko najczarniejszy z możliwych scenariuszy. Nie chcą robić sobie nadziei, że dzień może być szczęśliwy. Wolą z góry założyć, że będzie fatalny, a kiedy okaże się inaczej, miło się zaskoczą. Tak jest łatwiej, z takim podejściem unikają zawodu, ale też nie dostrzegają wielu drobniactw, które mogłyby uczynić ich życie bardziej kolorowe i szczęśliwe.

A dla Ciebie szklanka jest w połowie pusta czy pełna?

DOMINIKA SIMLA
simladominika@interia.pl



Fot. Ada Bolkowska

KULTURALNE WEEKENDY

Kabaret, którego nikomu nie trzeba przedstawiać. Na polskiej scenie nieprzerwanie od 15 lat – NEO-NÓWKA. W programie znajdują się największe hity uwielbianej przez wielu grupy. O muzyczną część wydarzenia zadba współpracujący od lat zespół Żarówki. To wszystko już 6 marca w Narodowym Forum Muzyki. Cena biletu waha się pomiędzy 120 a 150 złotych.

Nie macie pomysłu na Dzień Kobiet? Nic straconego. Narodowe Forum Muzyki już ma! Jedną z najjaśniejszych gwiazd polskiej sceny muzycznej zawi-

ta już 8 marca. Mela Koteluk, o której kraj usłyszał w 2012 roku, podbiła serca alternatywnym albumem, który osiągnął status platynowej płyty. Bilety w cenie 60–120 złotych.

Pierwszy dzień wiosny wyczekiwany jest przez wielu, jak co roku o atrakcje zadba piękna wrocławska Wyspa Słodowa. Warsztaty akrobatyczne, artystyczne i muzyczne, zajęcia sportowe oraz energetyczne koncerty rozgrzeją nasze serca już 21 marca. Początek o godzinie 13, a wstęp oczywiście bezpłatny.

a.podebska@gmail.com

Zdrowa siła

Gdyby tytułowy bohater filmu „Kevin sam w domu” pakował na siłowni tak, jak pakował zakupy, to w swoim wieku dorównałby masą ciała Schwarzeneggerowi.

Coraz więcej osób na świecie nie uprawia żadnych sportów. Zamiast tego siedzą przed komputerami i wpatrują się w migające obrazki na ekranie albo po prostu z lenistwa nic im się nie chce.

Wystarczy tylko pół godziny treningu siłowego co drugi dzień, aby przez mniej więcej rok wypracować sobie świetną sylwetkę. Jeżeli nie mamy czasu iść na siłownię, to pakujemy w domu. Jest od groma ćwiczeń, które z łatwością możemy wykonywać w naszych czterech ścianach. Trzeba tylko poradzić się jakiejś znającej się na rzeczy osoby, by nie zrobić sobie krzywdy.

Najlepiej zacząć od małego, kiedy to nasz organizm jeszcze rośnie w siłę. Dzięki PRAWIDŁOWYM, odpowiednim dla naszego ciała treningom stymulujemy jego rozwój, aby potem nie czeptały się nas różne kontuzje czy choroby.

– Lekarze stwierdzili u mnie bardzo zaawansowane stadium astmy oskrzelowej – mówi Rafał Nagiecki, właściciel firmy projektowej w Warszawie. – Byłem chudy, słaby, oddychanie sprawiało mi trudności... Specjaliści nie dawali mi szans na wyzdrowienie. Z czasem było coraz gorzej. Inhalator stał się nieodłączną częścią mnie. W wieku studenckim po-

stawili na mnie kreskę. Dali mi jakieś medykamenty, żebym dożył jeszcze paru lat. I wtedy mój ojciec się wkurzył. Zrobił nam w piwnicy profesjonalną siłownię i powiedział: „Synu, ćwicz”. Przez kolejne dwa lata, zmagając się z problemami w oddychaniu i zażywając lekarstwa przepisane przez internistę, ostro pakowałem. Prawie codziennie wstawałem rano i szedłem na siłownię. W końcu po pewnym czasie przestałem brać leki, bo nie były mi już potrzebne.

Pan Rafał jest teraz świetnie zbudowanym mężczyzną. Na jego przykładowie można powiedzieć, że trening jest dobry na wszystko.

Gdy trenujesz, najważniejsze jest oddychanie. Prawidłowe dotlenienie komórek poprawia ich wydajność oraz efektywność. Stają się silniejsze i bardziej odporne na toksyny oraz bakterie – twierdzą specjaliści.

Dlatego, jak chcesz być zdrowy, to ĆWICZ!

Przede wszystkim musisz odkryć funkcjonowanie swojego ciała. Jednym lepiej ćwiczyć się rano, gdy ledwo co wstaną, mają dużo energii, innym wieczorem, bo na początku dnia padają na twarz.

Skupmy się również na motywacji. Jak to mówi amerykański aktor Shia LaBeouf: „JUST DO IT!!!”, czyli „PO PROSTU ZRÓB TO!!!”. To jest całkiem dobre, ale dla każdego motywatorem będzie co innego. Na pewno nie wolno się zmuszać: „O Jezu, znowu muszę ćwiczyć”. Jeżeli do tego dochodzi, to lepiej zaprzestać jakichkolwiek prób, bo wtedy tylko się zmęczymy i nie przyniesie nam to żadnych korzyści. Dlatego bądźmy wytrwali w tym, co robimy i nie poddawajmy się, bo:

„Treningi są jak mycie zębów. Nie myślę o nich. Po prostu to robię. Decyzja została podjęta” – twierdzi

Patti Sue Plummer. Albo, cytując Buddę: „W konfrontacji strumienia ze skałą strumień zawsze wygrywa – nie przez swoją siłę, ale przez wytrwałość”.

FILIP KOŁAT
filipkolat@wp.pl



Rys. Filip Kolat

Felieton Szlifu

Jeśli ktoś by mnie spytał, co jest najbardziej obrzydliwe na świecie, odpowiedziałabym, że cenzura. Przejawy tego zjawiska są naprawdę niepokojące. Od Putina zaczynając, na ISIS kończąc.

Już na początku wyjaśnię, że nie chodzi mi o ograniczanie wulgarnych treści. Można debatować o wykropkowanych i wypikanych

rejestranych więźniów politycznych. Takie zagrania wprowadzają strach i uciszają krytyków. Podobne sytuacje

mają miejsce cały czas w Rosji.

Organizacja Freedom House co roku przeprowadza globalne badania wolności mediów. Rosja na stupunktowej skali, gdzie maksimum oznacza całkowity brak swobody, otrzymała niechlubne

sualny z autentycznymi aktorami porno. Dowiedziała się o tym grupka kiboli i innych „prawdziwych patriotów”, którzy nie byli w teatrze od czasów szkolnych. Delikatnie rzecz ujmując, protestowali mniej lub bardziej pokojowo. Natomiast rząd zamiast ich zignorować, przyłączył się do tego nonsensu. Muszę zaznaczyć dwie rzeczy. Po pierwsze protestowanie przeciwko sztuce na podstawie tekstu z afisza to jak

Wolność słowa, a co to takiego?

przekleństwach, ale nie mają one większego znaczenia. Problem jest w najgorszym przypadku denerwujący, a w najlepszym zabawny. To, co naprawdę mnie niepokoi, to częste stawianie władzy lub ideologii ponad krytykę.

Nie tak dawno temu w sieci zaczęły krążyć obrazki przedstawiające tureckiego premiera, Recep Tayyipa Erdoğan, obok postaci z „Władcy pierścieni”, Golluma. Obrazki wykazywały się uderzającym podobieństwem i szybko zyskały popularność w sieci. Zwykle na tym historia się kończy. Zartowniś ma swoje pięć minut, a potem Internet zajmuje się tylko Kim Kardashian czy inną bzdurą.

Niestety, ten przypadek jest inny, ponieważ turecki rząd oskarżył Bilgina Ciftci, autora publikacji, o obrazę głowy państwa. Grozi mu za to do dwóch lat więzienia! Autor obrazka już zapłacił za swój „występek” utratą pracy. Premier wykazał się absolutnym brakiem poczucia humoru i dystansu do siebie. To absurdalna demonstracja siły ze strony władz, zresztą nie pierwsza. Turcja ma około stu za-

osiemdziesiąt trzy. Dla porównania Polska uzyskała dwadzieścia sześć punktów, a Szwecja dziesięć. Co więcej, ich wynik z roku na rok się pogarsza, przez systematyczne represje. Dziesięć lat temu jej wynik był znacznie lepszy, otrzymała sześćdziesiąt osiem punktów.

Rosja ma bardzo skorumpowany system sądownictwa, często wykorzystywany do szykanowania garstki krytykujących rząd publicystów. To nie tylko problem Rosji. Byłam zszokowana, kiedy dowiedziałam się, że nasz sąsiad, Białoruś, jest na liście najgorszych z najgorszych, jeżeli chodzi o wolność słowa. Wyprzedza Chiny, Syrię, a nawet Iran! Ukraina też ma swoje problemy, tak samo jak lwią część południowej Europy. Możemy sobie teraz pomyśleć, że co nas to właściwie obchodzi, ich kłopot, nie nasz. Śmiem się nie zgodzić, bo niestety

problem dotyka też Polski.

Pamięta ktoś jeszcze głośny skandal wokół spektaklu „Śmierć i dziewczyna”? Afisze zapowiadały, że będzie zawierał akt sek-

napisanie recenzji na podstawie opisu okładki DVD „Pięćdziesięciu twarzy Greya” jako „ekscytującego i wciągającego bez reszty romansu”. Po drugie, nawet jeśli posłowie PiS-u poszliby do teatru i uznali, że spektakl jest beznadziejny, to im guzik do tego. Zatwierdzenie i odrzucenie spektakli według widzimisię rządzącego to coś, czego spodziewałabym się po Korei Północnej! Prawo to nie prywatna opinia Kaczyńskiego; zostało ustanowione z konkretnych powodów. Tymczasem to niejedynie problemy, jakie się pojawiały. W Polsce funkcjonuje także prawo o publicznym znieważeniu prezydenta, na mocy którego grożą trzy lata pozbawienia wolności. Prawo nie jest martwe i było wdrażane w życie kilkakrotnie, np. w czasie kadencji Bronisława Komorowskiego pewien internauta, Robert Frycz, został ukarany za utworzenie przemięwej strony ówczesnego prezydenta. Ukaranie za satyryczny materiał o władzy? Brzmi znajomo...

NATALIA BUJKO
pichuchinchou@gmail.com

Międzynarodowa moda

Przy okazji wyborów wielokrotnie słyszymy o narastającej potrzebie wprowadzania nowych reform. Politycy są pewni, że Polskę i Polaków należy nieustannie ulepszać. Jednak nie we wszystkich dziedzinach jesteśmy na szarym końcu. Patrząc na statystyki przedstawiające znajomość języków obcych, naszym rodakom można tylko pozazdrościć.

W badaniach przeprowadzonych w 63 krajach, Polska zwiększając swoje wyniki, wskoczyła na szóste miejsce, depreczając po piętach Duńczykom, Szwedom, Holendrom, Norwegom oraz Finom pod względem znajomości języka angielskiego. Ponadto angielski należy do rodziny języków germańskich, podobnie jak większość dialektów, którymi posługują się nasi rywale z pierwszej dziesiątki badanych narodów, co daje nam kolejny powód do dumy. Czy nasz pęd do poznania obcej kultury, czy właśnie mowy, wywodzi się z chęci dopasowania się do reszty Europy lub pragnienia pokazania, że Polak też potrafi, czy po prostu jest wynikiem opanowującej świat mody na poliglotyzm? Każda z tych opcji ma w sobie ziarenko prawdy. Istnieje wiele rozpowszechnianych stereotypów na temat Polaków za granicą i większość z nich nie mówi o nas zbyt pochlebnie. Nic dziwnego, że chcemy pozbyć się mniej lub bardziej wiarygodnych plotek na temat naszego narodu,

wzbudzając uznanie tym, z jak perfekcyjnym akcentem potrafimy skomentować pogodę za granicą. Prawdą jest jednak również to, że opanowała nas moda na znajomość języków obcych. Wielu studentów wybiera kierunki językowe tylko z powodu tego, że nie chcą się bardzo różnić od innych „rozgadanych” rodaków.

W ankiecie przeprowadzonej corocznie wśród studentów pierwszego roku filologii angielskiej naszej uczelni większość (ok. 98 proc.) wykazało, że głównym motywem zapisywania się na studia filologiczne jest nie tylko chęć doskonalenia języka, ale przede wszystkim chęć poznania kultury, historii i literatury krajów anglosaskich – mówi wykładowca jednej z wrocławskich uczelni, dr Bojana Bujwid. Wydaje się więc prawdą, że Polacy pragną zdobyć lepsze wykształcenie, a że przy okazji da im to szansę otrzymania lepszej pracy czy zażywania na Facebooku zdaje się być tylko wartością dodaną.

CORNELIA SADOWSKA
tony.tate@op.pl



Polub nas na:
[facebook.com/szlif.lo13](https://www.facebook.com/szlif.lo13)



Szlif

Miesięcznik Młodzieżowej Wszechnicy Dziennikarskiej

Adres redakcji: ul. Haukego-Bosaka 33, 50-447 Wrocław;
www.lo13.wroc.pl; szlif13@gmail.com

Redakcja zastrzega sobie prawo adiacji i skracania tekstów oraz zmiany tytułów. Materiałów niezamówionych nie zwracamy.

Wydaje Młodzieżowa Wszechnica Dziennikarska działająca przy XIII LO we Wrocławiu, pod patronatem Stowarzyszenia Dziennikarzy RP Dolny Śląsk
Opiekun: Wojciech Chądzyński
Rada programowa MWD: Nicole Szczesna, Giovanni Spychalski
Redaktor naczelna: Karolina Kruk
Zastępca red. naczelnej: Anna Firgolska
Sekretarz redakcji: Alicja Podębska
Szefowa fotoreporterów: Aleksandra Przepiórka
Korekta: Marta Nowak, Michał Wójcicki
Przygotowanie do druku: I-BiS Usługi komputerowe. Wydawnictwo s.c. tel. 71 342 25 17, www.i-bis.com.pl

Miesięcznik redagują członkowie Młodzieżowej Wszechnicy Dziennikarskiej



Młodzieżowa Wszechnica Dziennikarska organizuje cykliczne spotkania z dziennikarzami, politykami, aktorami i przedstawicielami innych ciekawych zawodów dla wszystkich entuzjastów sztuki dziennikarskiej. Chętnych zapraszamy w każdy piątek o godz. 15.00 do XIII LO przy ul. Haukego-Bosaka 33.