

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

Zdrowia doda

Stanowi siedemdziesiąt procent naszego ciała, otacza nas z każdej strony, bez niej możemy przeżyć jedynie do siedmiu dni. Jaką wybrać i czy woda wodzie równa?



Fot. Ada Bolkowska

Wielu z nas, sięgając w sklepie po wodę (o ile w ogóle ją wybieramy), nie zastanawia się nad składem, bo jak już wiele razy słyszałam: „Woda to woda!”. Największą uwagę zwracamy na to, czy jest gazowana oraz na cenę. Bzdurą jest, że im droższa, tym lepsza, bo im ma więcej składników mineralnych na litr, tym korzystniej wpływa na nasze zdrowie.

Instytut Matki i Dziecka w Polsce zaleca przyswajanie co

najmniej dwóch i pół litra wody dla osoby średnio aktywnej fizycznie.

– Każdy z nas wydała codziennie przynajmniej dwieście pięćdziesiąt mililitrów płynów oddychając – tłumaczy wrocławska dietetyczka Izabela Halmann. – Tyle samo przez skórę, prawie dwa razy więcej przez jelita i aż litr przez nerki, łącznie około dwóch tysięcy mililitrów i to w przypadku osoby niewy-

konującej żadnych dodatkowych ćwiczeń. Ma się to nijak do tego, ile wypijamy, ponieważ przeciętnie jest to ledwie ponad litr płynów na dobę, z czego połowa to słodzone kawy, herbaty i napoje. Pierwszym objawem odwodnienia jest pragnienie, które wskazuje na około dwuprocentowy niedobór wody w ciele, a ubytek około dwudziestu procent już bezpośrednio zagraża naszemu życiu.

Skoro zapotrzebowanie jest tak duże, to nie możemy sobie pozwolić na dostarczanie organizmowi przeróżnych kolorowanych świństw, pod których ciężarem uginają się sklepowe półki. Producenci przyciągają nasze spojrzenia ilustracjami zadziwiających matek z dziećmi czy górskich potoków otoczonych gęstym lasem. Jednak okazuje się, że nieważne są malunki na etykiecie, a dwa słowa – mineralna i źródłana. Dietetyczka Izabela Halmann kontynuuje:

– Woda mineralna jest najlepszym możliwym wyborem, a jej cechą jest to, że zgodnie z unijnymi normami musi mieć co najmniej tysiąc miligramów składników mineralnych na litr. Ta źródłana natomiast ma poniżej pięciuset miligramów na tysiąc mililitrów, więc wybierając ją, musimy wypijać prawie dwa razy więcej, by dostarczyć organizmowi tyle samo mikroelementów, bez których nasze narządy o wiele gorzej pracują. Niestety, Polacy to typowi konsumenci, podatni na reklamy i barwne opakowania.

Będąc w supermarkecie, przez parę minut obserwowałam dział z napojami. Trzech na pięciu klientów wybrało właśnie wodę, ale żaden nawet nie spojrzął na etykietę, a zapytany przeze mnie, czy wie, co kupuje, spojrzął dziwnie i odburknął coś pod nosem. Na szczęście do odpowiedzi na to pytanie nie potrzebowałam wielu słów, a jedynie przeczytania nalepki, gdzie poza ogromną nazwą producenta drobnym maczkiem widniał napis: „Krystaliczna woda góraska źródłana”. Po chwili podeszłam do jednej z pracownic, pytając, która z wód najlepiej schodzi, kobieta wskazała na bardzo reklamowaną, tę samą, jaką wybrali mężczyźni.

– To czysty marketing, który, jak widać, przynosi efekty – ekspertka Anna Pastecka potwierdziła słowa dietetyczki.

Na rynku dostępne są też wody lecznicze, które dostaniemy w aptekach.

– Takie często mają ponad dwadzieścia tysięcy miligramów składników mineralnych na litr, co czyni je odpowiednimi tylko dla osób z niedoborami lub specyficznymi schorzeniami. Przeciętny zjadacz chleba także może po nie sięgać, ale niezbyt często, bo, jak wiadomo, wszystko w nadmiarze szkodzi, najlepiej by były one stosowane na wyraźne polecenie lekarza – tłumaczy pani Halmann.

Ważne jest też, że nie możemy nagle przetrząść się z litra na trzy, bo dla organizmu byłby to ogromny szok.

– Zaczniemy od szklanki wody dziennie więcej, może być to tuż po przebudzeniu albo przed snem, potem dodawajmy kolejne co parę dni. Pamiętajmy jednak, żeby nie wypijać całej butelki naraz, róbmy to często, a w niewielkich ilościach, efekty zobaczymy już po tygodniu. Skóra zrobi się świetlista, nabierze sprężystości i jędrności, a my pocujemy przypływ energii. Postarajmy się, by picie stało się naszym nawykiem, takim jak jedzenie, nośmy butelkę wszędzie, w każdej torbie i plecaku, niech stoi ona na biurku, tak by przy każdym wyciągnięciu telefonu przypominała nam o sobie – radzi pani Izabela.

Oczywiście nie możemy popadać w paranoję, bo gdy od czasu do czasu napijemy się wody źródłanej czy tej z kranu nic nam nie będzie, najważniejsze jest, by w ogóle była obecna w naszej diecie.

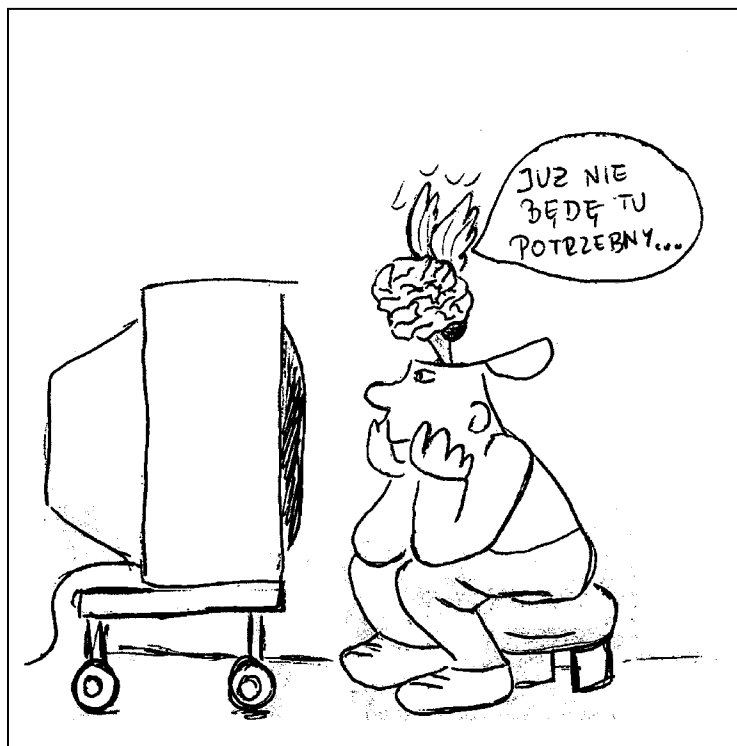
ALEKSANDRA ZAWADZKA
zawa92711@gmail.com

Idealne na „odmóżdżenie”

Na ambitne kino nie zawsze mamy czas i ochotę. Co więc zrobić, kiedy mając chwilę na odpoczynek, chcielibyśmy przeznaczyć ją na obejrzenie czegoś lekkiego w telewizji? Producenci wychodzą nam naprzeciw z coraz to nowymi propozycjami seriali i programów, w których poruszają dosłownie każdy temat, aby wszyscy znaleźli coś idealnego dla siebie.

Kiedy ktoś poprosiłby nas o wymienienie jednego tematu, o którym nie nakręcono jeszcze serialu, ile czasu potrzebowalibyśmy na odpowiedź? Zapewne nie przyszłoby nam ona z taką samą łatwością, jak wtedy, gdy mielibyśmy przytoczyć pięć takich, które zostały poruszone w serialach. Gdy mogłoby się wydawać, że już w telewizji widzieliśmy wszystko, co mogłoby zostać nakręcone i osiągnąć tak dużą publikę, aby utrzymać się przez dłuższy okres na antenie, producenci znów nas zaskakują. Włączając telewizor, mamy szeroki wachlarz seriali, krótko mówiąc – do wyboru, do kolo-

ru. Możemy obejrzeć rozprawę sądową, dzień pracy policjanta, lekarzy walczących o zdrowie pacjentów, zmagania uczniów z problemami, które czasem są tak absurdalne, że aż ciężko w nie uwierzyć, perypetie kucharzy otwierających nową restaurację, producentów telewizyjnych i muzycznych zmagających się z przeciwnościami losu, a nawet zobaczyć, jak para nieznajomych bierze ślub. A tego wszystkiego dowiadujemy się w swoim własnym domu i nie musimy nawet nigdzie wychodzić. Wystarczy usiąść wygodnie na kanapie, zaparzyć sobie herbatę albo od razu melisę i rozpocząć seans.



Rys. Anita Ahadi

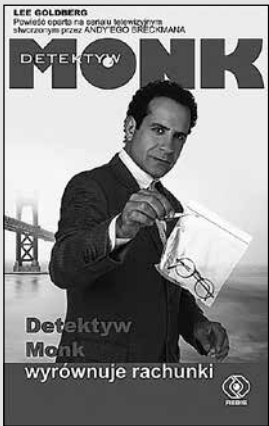
Tylko warto sobie w tym miejscu zadać pytanie, czy to wszystko jest zgodne z rzeczywistością, bo ja, podczas oglądania wizji producenta na temat dnia w szkole, nie wierzę własnym oczom. Kiedy patrzę na te wszystkie pomysły, które przychodzą do głowy nastolatkom przedstawionym w serialach, uznaję je za niedorzeczne i po prostu śmieszne. Wiem też, jako osoba spędzająca większość dnia w szkole, że są to albo historie całkowicie wysane z palca, albo wszystkie szkoły, do których uczęszczałam, były wyjątkowe, gdyż ani razu nie byłam świadkiem sytuacji podobnych do tych, które możemy oglądać w tego typu serialach. A co wtedy, kiedy „Szkołę” obejrzy osoba, która nie może porównać obrazu przedstawionego tam z rzeczywistością?

DOMINIKA SIMLA
simladominika@interia.pl

Okiem
Recenzenta

Dostłownie czyste spojrzenie

Na pewno znasz Sherlocka Holmesa i co roku oglądasz „Keviną samego w domu”. Dlatego najwyższy czas, abyś poznał Adria Monka.



Książka pod tytułem „Detektyw Monk wyrównuje rachunki” to już piętnasta i ostatnia część z serii o przygodach tytułowego bohatera. Jest stworzona w oparciu o serial telewizyjny Andy’ego Breckmana. Jej autorem jest Lee Goldberg, znakomity amerykański scenarzysta i pisarz kryminałów, dwukrotnie nominowany do nagrody Edgar Award.

Obsesyjno-kompulsywne zaburzenia osobowości to jedna z głównych cech charakterystycznych dla Adriana. Poza tym jest znakomitym detektywem, który zawsze wie, kto jest sprawcą. A nawet, jak nie wie, to i tak koniec końców zawsze go znajdzie.

Lato w San Francisco nie wygląda, jak typowa letnia pora, tylko przypomina raczej jesień. Monkowi to na całe szczęście nie przeszkadza, a jego przyszłość zapowiada się fantastycznie. Ma nową asystentkę, która właściwie jest córką jego poprzedniej asystentki Natalie Teeger, jednej z głównych postaci w książce. Życie związkowe Monka rozkwita po raz pierwszy od śmierci jego żony Trudy i rysuje się bardzo obiecująco. Niska temperatura nie przeszkadza również przestępcom w dokonywaniu zabójstw. Detektyw razem ze swoim przyjacielem kapitanem Lelandem Stottlemeyerem rozwiązuje kolejne sprawy kryminalne.

Tu zaczyna się pełna dramatów i zwrotów akcji fabuła. Z więzienia ucieka największy arcywrog Monk, co prowadzi do kolejnych ofiar. Adrian będzie musiał ponownie wykorzystać swoje zdolności dedukcji, by powstrzymać rozlew krwi. Czy mu się uda?

Lektura na każdym kroku nas czymś zaskakuje, więc nie sposób jest przy niej zasnąć. Napisana ciekawie i zwięźle, dokładnie opisuje nam przebieg wydarzeń, emocje oraz wygląd otoczenia rozgrywanej akcji. Występuje również wiele elementów humorystycznych, dzięki czemu czyta się ją jeszcze przyjemniej.

Osobiście bardzo przypadła mi do gustu, dlatego w skali od jeden do dziesięć oceniam na dziewięć i szczerze polecam wszystkim fanom powieści detektywistycznych i środków czystości.

FILIP KOŁAT
filipkolat@wp.pl

List od Czytelnika

Czyj wielki blamaż?

W lutowym numerze „Szlifu” ukazał się artykuł „Wielki Śląsk czy wielki blamaż?” Zuzanny Pańko. Zauważyłem w nim kilka nieścisłości oraz niesprawdzonych informacji i jako wieloletni kibic Śląska Wrocław chcę podzielić się swoją opinią.

Już w leadzie autorka pisze, że „polskie kluby wypadają denne niemal przy każdej zagranicznej drużynie”. Trudno się z tym zgodzić, skoro po 20 latach polski klub właśnie w tym sezonie awansował do fazy grupowej Ligi Mistrzów. Legia Warszawa tworzyła wielkie widowiska, potrafiła nawet zremisować 3:3 z obrońcą tytułu Realem Madryt. Wszyscy kibice Śląska pamiętają również niedawne sensacyjne zwycięstwa ze szkockim Dundee United czy belgijskim Club Brugge w kwalifikacjach Ligi Europy.

Śląsk do Ekstraklasy awansował w 2008, nie w 2009 roku, jak napisano w artykule. Akurat taka pomyłka dziwi mnie tym bardziej, że w sezonie 2008/2009 wrocławianie zdobyli Puchar Ekstraklasy. W walce o to trofeum mogły brać udział tylko drużyny z najwyższej klasy rozgrywkowej, a z artykułu wynikało, że Śląsk nie było wtedy w Ekstraklasie.

Zaskoczyły mnie informacje o „kłótniach pomiędzy starszymi, na których czele stał Sebastian Mili, a młodszymi piłkarzami, co skutkowało opuszczeniem drużyny przez tych drugich”. Przecież nic takiego nie miało miejsca. Przede wszystkim w czasach gry Mili we Wrocławiu Śląsk był powszechnie kojarzony jako klub, który nie stawia na młodych piłkarzy, nawet nie miał ich w kadrze. Jedyna poważna sprawa wewnątrz drużyny w tamtym czasie to konflikt całego zespołu z braćmi Gikiewiczami. Na jednym z treningów ich kolega klubowy Patrik Mraz pojawił się pod wpływem alkoholu, a jeden z bliźniaków poinformował o tym przełożonych. Ujawnianie wewnętrznych tajemnic nie spodobało się pozostałym zawodnikom, co nie może dziwić.

Nie zgadzam się z tezą, że „trener Stanislav Levy przez swoje błędne decyzje niemal doprowadził do spadku Śląska z Ekstraklasy”. Nie wiem, jakie błędne decyzje ma na myśli autorka. Sympatyczny czeski szkoleniowiec w 2013 roku zdobył brązowe medale mistrzostw Polski, w sezonie 2012/2013

grał w finale Pucharu Polski, co do dziś pozostaje najlepszym wynikiem Śląska w XXI wieku w tych rozgrywkach. Levy zwolniony został na czternaście kolejek przed końcem sezonu, gdy wrocławianie mieli trzy punkty przewagi nad strefą spadkową. Sytuacja stawała się trudna, ale wizja spadku jeszcze nie zaglądała w oczy.

Autorka wyraża opinię, że niezrozumiała była decyzja o braku sankcji dla Sebastiana Mili za nadwagę. To dziwne, bo sama we wcześniejszym zdaniu pisze o tym, że stracił opaskę kapitana. Przestał również grać, w pierwszych trzech meczach za kadencji nowego trenera Tadeusza Pawłowskiego nie było go nawet w kadrze meczowej.

Bardzo kontrowersyjne są sugestie, że „oficjalnie podawane dane dotyczące frekwencji na meczach Śląska są zawyżane”. Nie ma żadnych podstaw, by nie wierzyć w to, co podaje klub, tak poważne zarzuty powinny być uzasadnione.

Śląsk poszukuje dobrego współwłaściciela, a nie sponsora, jak napisano.

Aktualni współwłaściciele, firmy Hasco-Lek, Supra Invest

i Tekton, wbrew temu, o czym przeczytałem w „Szlifie”, nie przeznaczają na klub pieniędzy, są w konflikcie z miastem i chcą jak najszybciej sprzedać swoje udziały. Autorka pisze, że „nigdy nie słyszała, by miasto dofinansowywało klub piłkarski”. Przecież takie przykłady są doskonale znane – to Piast Gliwice czy Górnik Zabrze. Natomiast miasto Kielce jest nawet nie współwłaścicielem, a samodzielnym właścicielem Korony.

Nie spodobało mi się zdanie: „Śląsk musi znaleźć lepszego prezesa, któremu przede wszystkim będzie zależało na samym klubie”. Niedawno z funkcji prezesa odwołano Pawła Żelę, a jego miejsce zajął Krzysztof Hołub. Którego prezesa ma na myśli autorka i dlaczego sugeruje, że nie zależy mu na klubie? Czy domaga się dymisji Hołuba? Żelęm natomiast pozostał w zarządzie spółki i ma wpływ na codzienną działalność klubu.

To wszystkie moje uwagi. Z niecierpliwością czekam na kolejne artykuły w miesięczniku „Szlif”.

KIBIC ŚLĄSKA
bugajski.karol@tlen.pl

Nie bądźmy perfekcyjni

Jestem perfekcjonistką. Zawsze, gdy się za coś zabiorę, doprowadzam to do końca, mam świetne oceny, grono zaufanych przyjaciół i wieczny uśmiech na twarzy. Dbam również o mój nienaganny wygląd i poprawną polszczyznę w rozmowie z innymi.

Taką osobą byłam do niedawna. Przez szesnaście lat swojego życia nie pokazywałam swoich słabości, płakałam tylko wtedy, kiedy nikt mnie nie widział, a przez cały dzień miałam

uśmiech przyklejony do twarzy. Czy było warto? Zdecydowanie nie.

Obecnie jest mnóstwo osób, które chcą być idealne we wszystkim. Dlatego też pojawiają się

choroby takie jak anoreksja czy depresja. My, zwykli ludzie, nie umiemy sobie poradzić z tak wysoko zawieszoną poprzeczką! Bo jesteśmy tylko ludźmi i popełniamy błędy.

Środowisko też wywołuje na nas jakiegoś rodzaju presję. W szkole nauczyciele chcą, żebyśmy na każdą lekcję byli przygotowani, a sprawdziany zaliczali przynajmniej na ocenę dobrą. Ale pamiętajmy, że uczymy się

dla siebie, a nie dla innych, to my mamy być zadowoleni ze swoich postępów i co najważniejsze, ocena niedostateczna to nie koniec świata.

Ludzi dorosłych ten problem też dotyczy. W pracy panuje wyścig szczurów, w domu chcą być jak najlepsi dla swojej drugiej połówki lub dzieci. Ale jak długo mogą wytrzymać na tak wysokich obrotach? Pierwszy kryzys i nagle wszystko się wali.

– Od zawsze uczę moje dzieci, że oceny to nie wszystko, a niepowodzenia w życiu się zdarzają i są potrzebne każdemu – mówi Ewa Bzoma, mama dwójki dzieci.

I takie podejście powinien mieć każdy. Nie wolno tworzyć wyidealizowanego świata, bo i tak wcześniej czy później prawda wyjdzie na jaw i życie pokaże swoje złe strony.

– I tak właśnie moje dzieci mają dzisiaj po trzydzieści lat, założyły swoje rodziny, mają dobrze płatną pracę i często się uśmiechają, a dla matki to jest najważniejsze – mówi pani Ewa.

Pamiętajmy, że życie nie polega na wiecznych sukcesach. Każdemu przytrafiają się porażki i jest to normalne. Jesteśmy tylko ludźmi i mamy prawo do błędów, a potyczki powinniśmy traktować jako motywację do dalszego działania. Nikt nie jest perfekcyjny i my też nie starajmy się takimi być.

NATALIA ORLIK
natalia.orlik@poczta.onet.pl



Rys. Julia Oborska

Życiowa pasja

Z ALEKSANDRĄ CHMIELEWSKĄ – zdobywczynią tytułu Młodzieżowego Mistrza Kraju w Jeździe Bez Ogłowia w konkurencji Trail i Western Horsemanship 2016 roku, rozmawiała Urszula Kokot

► **Od jak dawna jeździsz konno i jak zaczęła się Twoja przygoda z tym sportem?**

– Zaczęłam w dwa tysiące szóstym roku. Pierwsze jazdy odbyłam w trakcie półkolonii na Partynicach, a dwa lata później mama zapisała mnie na lonże do stajni „Szafir” w Jagodnie. Wtedy jeszcze jeździłam stylem klasycznym.

► **Co skłoniło Cię do zmiany stylu klasycznego na styl western?**

– To w sumie skomplikowane, ale opowiem... (śmiech). W „Szafirze” spędziłam trzy lata. Później przeniosłam się na Partynice i po dwóch latach znudziła mi się rekreacja. Zaczęłam szlifować podstawy ujeżdżenia i w międzyczasie byłam amatorem w stajni wyścigowej. Tam uległam wypadkowi – spadłam z ogiera na metalową barierkę i złamałam kość udową. Do koni w dalszym ciągu przychodziłam, a raczej przyjeżdżałam, na wózek inwalidzkim. Odbywały się akurat Mistrzostwa Polski w Polskiej Lidze Western i Rodeo (PLWiR), w których startował mój wujek. Uznał, że głupotą jest jazda na trudnych koniach ze stajni wyścigowej i zaproponował mi naukę jazdy w stylu western.

► **Czy tak poważna kontuzja nie sprawiła, że straciłaś zaufanie do koni i czy nie bałaś się, że**

taka sytuacja mogłaby się powtórzyć?

– Bałam się, mimo iż nie był to pierwszy raz. Przez parę tygodni po wypadku kazałam mamie zwalniać, gdy jechała samochodem szybciej niż czterdzieści kilometrów na godzinę. Wciąż mam uraz do mocnych galopów,

dlatego wolę konkurencje techniczne i to w nich się odnajduję.

► **Wspomniałaś, że to wujek zaproponował Ci naukę jazdy w stylu western, a więc czy to on był Twoim pierwszym trenerem? Jak przebiegały pierwsze lekcje?**

– Oj, tak. Już wcześniej próbował mnie posadzić na konia,



Fot. Danuta Kurzawska

ale szło mi kiepsko. Chyba byłam po prostu za młoda i nie rozumiałam, o co chodzi. Po wypadku wsiadłam i – o dziwo – umiałam zrobić wszystko. Potrzebowałam wskazówek, ale dosyć łatwo mi to przychodziło. Jestem bardzo wdzięczna wujkowi za poświęcony czas oraz wprowadzenie mnie do „świata kowbojów”.

► **Skoro odnalazłaś się w tym stylu z taką łatwością, to po jakim czasie wystartowałaś w pierwszych zawodach?**

– Sezon rozpoczyna się w kwietniu, a ja zaczęłam jeździć w grudniu. W zeszłym roku otwierały go II MKwJBO. Były one moim celem i mimo problemów zdrowotnych udało mi się w nich wystartować ze wspaniałym rezultatem – pierwszym miejscem w trailu kategorii młodzieżowej. Wspaniałe rozpoczęcie sezonu zapoczątkowało serie dobrych startów.

► **Musiał Ci to dostarczyć motywacji do dalszej pracy i widać tego skutki, gdyż w tym roku obroniłaś tytuł – gratuluje!**

– To moje ulubione zawody (śmiech). Fajny pomysł, by pokazać ludziom, że można inaczej.

► **Jakie masz marzenia, plany na przyszłość?**

– Chciałabym mieć ładną i dużą szafkę na sprzęt jeździecki (śmiech). Jeśli chodzi o najbliższe plany, to ich nie mam. Dobrze mi tak, jak jest. Mogę trenować, rozwijać się, jest wprost idealnie.

► **Czy szkoła i nauka nie przeszkadzają Ci w rozwijaniu swojej pasji?**

– Życie każdego jeźdźcy wygląda podobnie: szkoła, stajnia, dom i tak w kółko. Zawsze potrafiłam to pogodzić. Już wcześniej dojeżdżałam do stajni po półtoręj godziny, więc te trzy godziny

podróży dziennie przeznaczałam na naukę. W szkole nie mam ulg, ale to dobrze, bo uczę się organizacji pracy i czasu.

► **Ile czasu tygodniowo spędzasz na treningu, a ile w stajni?**

– Na Partynice jeżdżę sześć razy w tygodniu. Obecnie trenuję dwa konie. Jednego dosiadam zawsze, gdy jestem w stajni, a drugim zajmuję się dorywczo – dwa razy w tygodniu. Przygotowanie się do jazdy zajmuje mi pół godziny, trening to około godziny, a po jeździe mam czas na „chwile dla nas”. Bardzo łatwo przeliczyć, że jest to czasochłonne.

► **Jak nazywają się konie, na których jeździsz i czy mogłabyś coś o nich opowiedzieć?**

– Obecnie jestem jeźdźcą wszechstronnym. Klacz, na której startowałam w tym roku w II MKwJBO, to Sugarleana. Jest koniem od początku szkolonym pod styl western. Jest bardzo młoda i inteligentna. Uwielbiam z nią współpracować. Drugi zwierzak to Laszlo – gorąckrwisty wałach, który potrafi pokazać swój temperament. Próbowaliśmy zakładać mu westernowe siodło, ale dużo lepiej czuje się w lekkim – klasycznym.

► **Czy masz jakiś autorytet?**

– Zdecydowanie jest to Clinton Anderson, który stworzył własną szkołę metod pracy zgodnych z naturą konia. Jest bardzo silnym psychicznie człowiekiem o konkretnych celach. Zawsze, gdy słucham o jego metodach, jestem jak w hipnozie.

► **Co byś doradziła osobom, które dopiero zaczynają swoją przygodę z jeździectwem?**

– Życzę im dużo cierpliwości, bo to jest najważniejsze.

► **Dziękuję za rozmowę.**

ulaa.kokot@gmail.com

Patriotyzm – wczoraj i dzisiaj

Czym dzisiaj jest patriotyzm? Takie pytanie powinien sobie zadać każdy młody człowiek w odniesieniu do obecnej polskiej rzeczywistości. Aktualne wydarzenia, jakie można zaobserwować u szczytu władzy i ich oponentów, stawiają szereg znaków zapytania.

Jako zwykły, szary, przeciętny obywatel społeczeństwa polskiego mam prawo zadać pytanie: Jakie wartości patriotyczne i narodowe powinien prezentować młody człowiek mieszkający w tym kraju?

kimi musieli stawać nasi rodzice, a raczej dziadkowie. Z dnia na dzień z dzieci musieli stać się dorosłymi. Podejmować dojrzałe decyzje. Jedni stawali się bohaterami, a drugich traktowano jak bandytów. Za tych drugich

ich nazwiska zostały wymazane z pamięci. Ocaleni, którzy brali udział w walkach, będą pamiętać o tych czasach do końca swojego życia. Doświadczyli wielkiej traumy i każdego dnia na swój sposób przeżywają ubiegłe zdarzenia, które wciąż pozostaną żywe i będą w nich uderzać cały czas z taką samą mocą.

Czy my w obecnych czasach potrafilibyśmy walczyć całym sobą za ojczyznę? Czy odważylibyśmy się poświęcić dla niej własne życie? Czy moglibyśmy podążać śladem dawnych autorytetów? Na te pytania ciężko jest odpowiedzieć jednoznacznie. Każdy działa według własnych zasad moralności i posiada własne wzorce do naśladowania. Psychika młodego człowieka jest dość skomplikowana. Jeden poszedłby walczyć dumnie z podniesioną głową, a drugi schowałby się, licząc na to, że to wszystko może go ominąć.

Może dzisiejsza młodzież jest równie gniewna, zbuntowana, waleczna, co ta z poprzedniego pokolenia. Teraz prawdziwe cechy ukryte są za ścianą nowych technologii, które pochłaniają prawdziwą naturę. Na razie nie dane jest podejmowanie tak trudnych wyborów i oby nie przyszło nam o nich decydować. Ale trzeba wierzyć, że w obliczu zagrożenia damy radę!

MONIKA KOCHAN
monikax1254@gmail.com

Nie ma sztuki bez aktu

„Ani Mru-Mru” we Wrocławiu

Znają ich chyba wszyscy, słynny skecz „Tofik” czy „Chińska restauracja” stały się wizytówką tej kabaretowej grupy, rozśmiewając ich żarty i szerząc śmiech na całą Polskę. Dwóch Wojcików, czyli Michał i Marcin, oraz Waldemar Wilkołek pod wspólną nazwą „Ani Mru-Mru” zawiatają już w marcu we Wrocławiu!

Od premiery pierwszego programu, zaprezentowanego w kawiarni artystycznej klubu HADES w Lublinie, minęło ponad osiemnaście lat.

Na większą skalę grupę zauważono w grudniu 2000 roku, kiedy wystąpiła ona na III Ogólnopolskim Festiwalu Kabaretów Studenckich.

Wydanie „Wyjście z cienia” organizowanym w Gdańsku. Występ tam otworzył drzwi chłopakom z „Ani Mru-Mru” na największe sceny kabaretowe w Polsce. Marcin Wójcik, założyciel kabaretu „Ani Mru-Mru”, ukończył warszawską Akademię Wychowania Fizycznego i przez cztery lata pracował jako nauczyciel wuefu. Autor większości tekstów grupy ponadto przez wiele lat pracował między in-

nymi z Robertem Górskim, prowadząc „Kabaretowy Klub Dwójki”. Ponadto wraz z Michałem, który pochodzi z Lublina i tam skończył szkołę Scena Ruchu, występował w improwizowanym show „Spadkobiercy”, przy boku z Piotrem Bałtroczykiem czy Arturem Andrussem.

Najstarszy członek grupy, Waldemar Wilkołek, jest za to absolwentem prawa i administracji, a obecnie dzwiękowcem kabaretu, który często występuje na scenie z duetem Wójcików.

„Ani Mru-Mru” wystąpi 9 marca w Sali Koncertowej Radia Wrocław przy ulicy Karkonoskiej 10 we Wrocławiu o godz. 18.00.

ZUZANNA SAWICKA
sawicka.zk@gmail.com



Rys. Anita Ahadi

Żyjemy w czasach pokoju i przedstawicielom tego pokolenia nierzadko obce są ideały walki o wolność, poczucie honoru, obowiązku i umiłowania wobec ojczyzny. Nie stajemy przed tak trudnymi wyborami, przed ja-

uwżani są Żołnierze Wyklęci. Młodzi ludzie charakteryzujący się niezwykłą odwagą, szlachetnością i niezłomnością w walce o niepodległość własnego kraju. Uwżani przez ówczesne władze za zdrajców narodu. Chciano, aby

Sportowa szlifierka

Spalaj kalorie w rytm muzyki

Obecnie panująca moda na sport i zdrowy tryb życia może się kojarzyć z restrykcyjną dietą czy wyczerpującymi treningami na siłowni. Nie musi tak być. Wystarczy, że zmienisz formę aktywności, która będzie ci sprawiać przyjemność oraz dobierzesz odpowiedni sposób odżywiania.

Kiedy za oknem jest zimno i nie chce się wychodzić z domu, z łatwością można zaniedbać swoją formę. Bo w końcu po co wyciskać z siebie siódme poty na siłowni lub wdychać mroźne powietrze podczas joggingu? Na szczęście są inne sposoby aktywnego spędzania czasu.

– Zumba Fitness to połączenie tańca w rytmach latynoamerykańskich z elementami fitnessu – mówi Elżbieta Lisiecka, instruktorka zumbi. – Jest to świetna zabawa i idealna forma aktywności fizycznej, która wpływa pozytywnie na zdrowie i ciało. Jej zaletą jest prostota, która pozwala każdemu uczestnikowi nauczyć się kroków i cieszyć się zajęciami. Nie jest prawdą, że zumba jest typowo kobieca. Na zajęciach pojawiają się również panowie, którzy świetnie radzą sobie z choreografią i nie odstają od pań.

Ćwicząc zumbę przynajmniej dwa, trzy razy w tygodniu, powinniśmy dostrzec pierwsze efekty. Jednak wszystko zależy od tego, jak dana osoba przykładą się do zajęć. Chodząc regularnie na zajęcia zumbi, uda nam się zwiększyć kondycję, wyrzeźbić ciało, czuć się pełnym energii, a uśmiech będzie pojawiać się częściej na naszej twarzy.

Każdy instruktor prowadzi zumbę inaczej, bo w różny sposób można dobierać ruchy, piosenki i inne elementy. Jednak niezmienny jest harmonogram zajęć, które powinny rozpocząć się od rozgrzewki, następnie przechodzi się do części głównej, a na koniec wykonuje się ćwiczenia rozciągające. Co do stroju wystarczy koszulka i wygodne spodnie. Należy wspomnieć, że mamy również typowo „zumbove” akcesoria, posiadające logo zumbi, które można nabyć w

oryginalnym sklepie internetowym.

Zumba Toning w odróżnieniu od klasycznej zumbi, ma na celu zwiększenie siły mięśni i ujędrnienie sylwetki. Zajęcia wzbogacone są o sticksy, tzn. lekkie ciężarki, które grzechoczą.

Zumbatomik przeznaczona jest dla dzieci, które podczas zajęć uczą się nie tylko tańca, ale również pracy zespołowej, odpowiedzialności, zaufania, koordynacji, równowagi oraz kształtowania dyscypliny i pamięci.

Nie da się określić, który rodzaj zumbi jest najlepszy, gdyż jest ich bardzo wiele. Wszystkie są inspirujące, zabawne i ciekawe. Każdy może znaleźć coś dla siebie, bo zumba jest dla wszystkich bez względu na wiek. Jednak aby osiągnąć wymarzony cel, należy zdrowo się odżywiać i dołączyć również inne formy aktywności fizycznej, np. basen.

Wiadomo, że każdy, kto chce zainwestować w swoje ciało więcej niż ćwiczenia, powinien oprócz regularnych zajęć dołączyć dietę, która na pewno nie zaszkodzi. Podczas takiej diety



Fot. Anita Ahadi

ograniczamy wszystko, co niezdrowe, czyli słodczyce, napoje gazowane itp. Dieta powinna być niskotłuszczowa z nieco wyższą ilością węglowodanów, czyli energii do ćwiczeń, i z większą ilością białka niezbędnego do naprawy i odbudowy mięśni. Do-

brze jest dodatkowo wprowadzić soki warzywno-owocowe, które zawierają dużą ilość błonnika. Przestrzegając tych zasad, powinniśmy poczuć więcej energii i korzyści z uprawiania sportu.

MARTA NOWAK
marta63-98@wp.pl

◆ Felieton Szlifu

Nie odkryję Ameryki, jeśli powiem, że technologia zawładnęła życiem ludzi na całej planecie. Komputer, smartfon czy tablet – co najmniej jedno z tych urządzeń ma niemal każdy. Ale co, jeśli z

Uwięzieni

pozoru użyteczne i genialne wynalazki zaczynają niszczyć nam życie?

Jak teraz wygląda poranny rytuał wielu z nas? Budzimy się i włączamy budzik. W telefonie, rzecz jasna. Następnie idziemy do łazienki i przygotowujemy się do wyjścia. Później należałoby zjeść śniadanie

w towarzystwie rodziny, ale przecież trzeba sprawdzić, co się wydarzyło przez noc na Facebooku. W końcu wychodzimy z domu i wsiadamy do autobusu. Jest 7.30 rano, w autobusie tłok, więc mamy pełne prawo spodziewać się gwaru i rozmów. Ale podczas podróży do pracy czy szkoły, zamiast ze sobą rozmawiać,

chowanego. Dziś każdy woli grać w FIFĘ. Przecież na zewnątrz można się spoczyć i pobrudzić! O spotkaniach w gronie znajomych nawet nie będę wspominał. Po co gdziekolwiek wychodzić, skoro można do nich napisać, siedząc w łóżku i popijając colę? A może po to, żeby coś przeżyć, nawiązać bliższe relacje? Nic tak przecież nie wzmacnia więzi, jak wspólne spędzanie czasu twarzą w twarz.

Wychowywanie dzieci także nijak ma się do tego, co było kiedyś. Młodzi rodzice bardzo chętnie wręczają małemu dziecku tablet czy smartfon, żeby tylko przestało wrzeszczeć. W końcu sami też chcą w spokoju przejść kolejny etap gry lub pooglądać śmieszne koty w Internecie. Coraz szybciej stajemy się więźniami nowoczesnej technologii. Zaczyna nas przytłaczać z każdej strony do tego stopnia, że jeśli w bibliotece nie będzie Internetu, to nie uda nam się sprawdzić znaczenia niezrozumiałego słowa.

Technologia to przyszłość, nikt przed tym nie ucieknie, ale czy naprawdę każda chwila naszego życia musi wiązać się z napisaniem posta na fejsie czy zrobieniem snapa z twarzą jelenia? Wydaje mi się, że powoli stajemy się takimi jeleniami. One bezmyślnie gryzą trawę, a my równie bezmyślnie popadamy w coraz głębsze uzależnienie od telefonów i sieci.

MICHAŁ WÓJCICKI
michalwojcicki5@wp.pl

◆ Łoża szyderców

Czyli o tym, że każde jest piękne

Poruszymy dziś temat dotyczący, jak przypuszczam, głównie płci pięknej. No właśnie, ale czym jest owo piękno? Począwszy od epoki wielkich filozofów (a nawet i wcześniej) do dziś kanon piękna ciągle się zmienia i wciąż nie został do końca zinterpretowany. Jego definicja jest naszą indywidualną sprawą i do nas należy ocena, czy ktoś lub coś jest czy też nie jest piękne.

Wróćmy jednak do tematu kobiet. Wielu uważa, że każda z nas jest urodziwa. Jedna odznacza się klasyczną urodą, druga nieco inną, na swój sposób wyjątkową. Z niewiadomych przyczyn z czasem wyznacznikiem piękna stała się budowa ciała. Kobiety plus size zostały szeregiem obelg naznaczone jako te gorsze, brzydsze, niezastępowane na uwagę płci przeciwnej. Ciekawe, co na to prehistoryczni mieszkańcy dzisiejszego Willendorfu i ich Wenus? Peter Rubens też by się chyba z tym nie zgodził.

Kłóci się to rzecz jasna z wyżej podaną maksymą. Doprowadziło to do licznych uszczerbków na zdrowiu psychicznym bardziej puszystych kobiet, w czym nie ma nic dziwnego, skoro nie było dla nich miejsca w obecnym kanonie piękna, który zdominowały talie

osy. Postanowił na to zareagować świat wielkich mediów. Powstały liczne kampanie głoszące, że każda z nas jest piękna i wartościowa, niezależnie od tego, co pokazują nam kilogramy. Problem w tym, że mówiły o tym kobiety, którym waga najczęściej wskazuje praktycznie nic i które z owym problemem nigdy nie miały styczności. Wszyscy z nieco większym ciałem na pewno musieli poczuć się o niebo lepiej. Skoro chcemy przekonać ludzi o większej posturze, że są równie piękni, co ci, którzy bez strachu stają na wagę, to wprowadźmy to w życie. Z drugiej strony, jeżeli ktoś nie potrafi zaakceptować siebie takim, jak wygląda, to czemu nic z tym nie zrobi? Nie zmieni tego, siedząc na kanapie i zajadając pudełkiem lodów płacz, spowodowany widokiem wysportowanych ciał instruktorek fitness.

Pamiętajmy o tym, że każdy z nas jest piękny, a jeżeli nie potrafimy tego dostrzec, to zawsze możemy to zmienić. Wybór zależy tylko od nas samych. Nie zabijajmy tego, co powinno być czczone – piękna, które jest w każdym z nas.

ALEKSANDRA DĄBROWA
adabrowa@gmail.com



Rys. Anita Ahadi

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:

Rada programowa MWD:

Redaktor naczelna:

Zastępca red. naczelnej:

Sekretarze redakcji:

Szefowa fotoreporterów:

Zastępca szefowej fotorep.:

Korekta:

Przygotowanie do druku:

Wojciech Chądzyński

Cornelia Sadowska, Wiktoria Woźniak

Joanna Kozak

Aleksandra Dąbrowa

Aleksandra Zawadzka, Kamila Babś

Ada Bolkowska

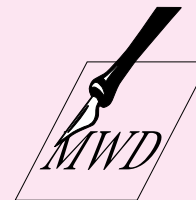
Zuzanna Sawicka

Anita Ahadi, Hanna Gietz

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.