

Młodzieżowy Dom Kultury „Ochota”

02-364 Warszawa, ul. Białobrzaska 19; tel/faks 022-8222895

www.mdkochota.com; www.mdkochota.fora.pl

poczta redakcyjna: korniszon007@wp.pl



rok 6, nr 2 (36)

październik 2009

cena: brak (bezcenne...)
nakład 2000 egz.

Numer wydany przy współpracy
PTZN i C.H. Reduta oraz
Miasta Stołecznego Warszawy:
Biura Edukacji
i Dzielnicy Ochota

Korniszon

Niezależny Miesięcznik Młodzieży w Każdym Wieku

Wakacyjnych wspomnień
ciąg dalszy...
(str. 6 i 15)



Witamy refleksyjnie, Kochani Czytelnicy u progu najbardziej kolorowej (czego dowodzi szata graficzna tego numeru!) pory roku. Refleksyjnej aurze jesiennej poddała się także nasza redakcja, mamy więc dzisiaj dla Was teksty prowadzące do zadumy i namysłu - szkolne przemyslenia Altsajderów, ciepłą zadumę kolejnej porcji wspomnień wakacyjnych, MOPR-owskie refleksje o tym co warto, Pegazowe podniebne podróże poetyckie (także poetycką prozą :)), zamysłoną dobrą mądrość Profesora Ćwiartell-Mellona o wybaczeniu... A dla tych, którzy wolą coś z większym palerem całą pokażną resztę! Milej lektury i słonecznej jesieni! :))

UWAGA! Zapraszamy młodzież
na warsztaty plastyczne
„INSPIRACJE” w MDK Ochota
Szczegóły na stronie 4!



W tym numerze m. in.:

Rozmaitości Komputerowe

Książki elektroniczne

Papier towarzyszy nam absolutnie wszędzie. Codziennie czytamy książki i gazety. Drukujemy dziesiątki stron dokumentów, które następnie wyrzucamy lub przechowujemy, zajmując nimi mnóstwo miejsca. A może warto użyć elektronicznej książki? W dzisiejszych czasach ludzie coraz rzadziej sięgają po książki. Jest to spowodowane masową elektroniką zgromadzoną wokół nas. Ale czy zastanawialiście się, jak można wykorzystać postęp do rozwoju intelektualnego? Otóż jest wiele rozwiązań. Jednym z nich są tzw. e-booki, czyli książki elektroniczne. Można zadać sobie

pytanie: ale jak mam to czytać? Otóż niewiele trzeba. Wystarczy komputer i e-book. Takie książki można nabyć na stronach internetowych. Niektóre są darmowe, ale za większość, tak jak za papierowe książki, trzeba płacić. Cena jest mniejsza nawet o kilkanaście złotych niż zwykłej książki w księgarni. Gdy po raz pierwszy usłyszałem o e-bookach, pomyślałem, że książkę można wziąć ze sobą wszędzie, a komputera nie, no, chyba że notebooka.

Sebastian Dumała
Ciąg dalszy na str. 14!

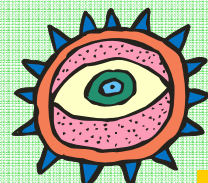
Wakacyjnych wspomnień warianty różnorakie...	s. 1, 6, 8 15
Rozmaitości komputerowe	s. 1, 14
Warsztaty „Inspiracje”!	s. 1, 4
Lis Gończy: Policja (c.d.)	s. 2, 7
Altsajder Szkolny na 14.X.: z serdecznymi życzeniami!	s. 3
Aktualności MOPR-u	s. 4-5
Piknik Rodzinny	s. 6
Rzarufka szkolna na 14.X.	s. 7
Oswajanie Pegaza	s. 8-9
W Stronę Wartości: Przepis na Dobre Rodzeństwo i .	s. 10-11
Słownik Wyrazów Dobrych	s. 10
Zdroofko na Zdrowie - reaktywacja: Odchudzanie	s. 12-13
Dziennik Alpinisty (c.d.)	s. 12
Kącik Game On	s. 13
Motoryzacja: Systemy bezpieczeństwa (c.d.)	s. 14
Redakcja Rozmnożona :)	s. 15



Złota Myśl Numeru

Tylko jedno
może unicestwić
marzenie:
strach
przed porażką...

Mędrzec O-Guru





LIS GOŃCZY czyli POLOWANIE NA DEMOKRACJĘ!

Nasi młodzi dziennikarze tym razem wyruszyli nie do ochockich urzędów, lecz do Komendy Rejonowej Policji - Warszawa III przy ul. Opaczewskiej 8. Niezwykle gościnnie przyjął nas Zastępca Komendanta Komisariatu, p. **Nadkomisarz Dariusz Krząstek**, a rozmawialiśmy z panami: **Nadkomisarzem** służby prewencyjnej **Dariuszem Zęgotą** oraz **Młodszym aspirantem**. **Waldemarem Przydatkiem**, który pełni obowiązki kierownika Referatu ds. Nietletnich i Patologii.



K: Czym więc różni się praca w prewencji od pracy w innych komórkach?

W.T.: Praca w prewencji, to w przeważającej części służby patrolowe, które widać na ulicach. Do tego dochodzi referat ds. wykroczeń i postępowań administracyjnych, który zajmuje się przygotowaniem postępowań. Ci policjanci na dobrą sprawę siedzą przy biurkach. Praca kryminalna wiąże się z działaniami w terenie. To są cywilne służby, a więc nie każdy jest w stanie zauważyć, że ma do czynienia z policjantem. Praca dochodzeniowo-śledcza jest pracą biurową, policjanci prowadzą postępowania przygotowawcze wobec dorosłych sprawców. Wszelkie zgłoszenia, jakie ludzie składają na Komendzie trafiają właśnie do tej komórki. Natomiast praca z nietletnimi łączy to wszystko w jedno. Patrole szkolne są typową pracą prewencyjną, a postępowania wyjaśniające prowadzi się w konkretnych przypadkach popełnienia przestępstwa przez nietletniego. Z drugiej strony, policjanci, którzy pracują w cywilnych formacjach i zajmują się niejako rozpoznaniem środowiska bezpośrednio, są jak służby kryminalne. Łączymy więc niemal wszystkie komórki, które występują w policji,

oczywiście przede wszystkim z nastawieniem na sprawy dotyczące nietletnich.

K: Co skłoniło panów do wyboru zawodu policjanta?

W.P.: No cóż, zawód jak każdy inny... Zawsze to jakaś pomoc potrzebującym. Najczęściej ludzie trafiają do tego zawodu z takim nastawieniem, żeby pomagać innym, żeby „eliminować” tych, którzy nie potrafią zachować się w społeczeństwie.

D.Z.: Trudno powiedzieć po tylu latach, co ja myślałem 17 lat temu, ale na pewno pobudki były podobne. Interesowały mnie zawsze formacje mundurowe i dlatego przyszedłem do policji.

K: A jak panowie „doszli” do obecnego stanowiska?

D.Z.: Ja zaczynałem swoją pracę od stanowiska dzielnicowego na warszawskim Mokotowie. Po 3 latach zostałem kierownikiem rewiru. W międzyczasie dostałem się do Szczytna (Wyższa Szkoła Policji - przyp. red.), które ukończyłem w systemie zaocznym, łącząc naukę z pracą. W 1999 roku zostałem zastępcą naczelnika na Mokotowie. No i tak jakoś wyszło, że teraz jestem naczelnikiem wydziału na Ochocie.

W.P.: Nikt tu nie zostaje od razu generałem (śmiech). Każdy z policjantów zaczyna od najniższych szczebli. Ja także zacząłem od zwykłej służby patrolowej, z tym, że w Śródmieściu. Najpierw byłem w służbie patrolowej, potem zostałem dzielnicowym, później z kolei pracowałem w referacie dochodzeniowo-kryminalnym, prowadziłem

postępowania przygotowawcze wobec dorosłych. Od 1999 zacząłem pracę w komórce ds. nietletnich w Śródmieściu, a od 2003 tutaj, w III KRP na Ochocie.

K: Jak przebiega awans w policji?

D.Ż.: Awans w stopniu zależy od zajmowanego etatu i okresu pracy w danym stopniu. W ustawie o policji jest powiedziane, że sierżantem trzeba przesłużyć 2 lata, starszym sierżantem 2 lata; jeśli policjant jest na etacie dzielnicowego lub asystenta, detektywa lub wyższym to dostaje młodszego aspiranta i wtedy tak samo: młodszym aspirantem – 3 lata, aspirantem – 2 lata i tak jest w każdym korpusie.

K: Decyduje zatem staż pracy?

D.Ż.: O tym, co na pagonach - staż pracy; jeśli chodzi o mianowanie na stanowiska referentów, to na taki awans trzeba zasłużyć, wykazać się pracą i spełnieniem oczekiwań, a żeby je spełnić, należy mieć odpowiednie predyspozycje. Nie każdy może być kierownikiem, może być bardzo dobrym pracownikiem, ale na kierownika się nie nadaje.

K: A kto decyduje o awansie?

Ciąg dalszy na str. 7



Korpus Oficerów policji (od lewej): generalny inspektor; nadinspektor; inspektor; młodszy



OD LEWEJ: Korpus aspirantów Policji: aspirant sztabowy, starszy aspirant, aspirant, młodszy aspirant. **Korpus podoficerów Policji:** sierżant sztabowy, starszy sierżant, sierżant. **Korpus szeregowych Policji:** Starszy posterunkowy, posterunkowy.



ałt

saj

der



Święto Edukacji zawsze siłą rzeczy prowokowało naszych Altsajderów do kontemplacji takich bardziej szkolnych. Tym razem nie jest inaczej. Dwa zupełnie różne głosy, dwa kąty widzenia szkolnej rzeczywistości... A od Redakcji dodajemy ciepłe i prawdziwe szczere życzenia z okazji Święta Edukacji dla wszystkich jej Uczestników i Twórców - dla Nauczycieli, Uczniów, Pracowników i Władz Oświaty... Niech wasz wspólny i indywidualny trud Na Polu Edukacji daje plony dobre i mądre i niechaj rozkwita nieustannie i wciąż od nowa, jako te maki na rżysku.... (patrz laurka poniżej) :))

SZKOŁO-KRACJA...

Kochani - witam serdecznie wszystkich altsajderów! Pierwszy miesiąc roku szkolnego mamy już za sobą, lecz mimo tego większość z was (jak się domyślam) jeszcze nie zdążyła chyba przywyknąć do smutnego faktu ponow-

nie narzuconego chomąta przez 5 dni w tygodniu. Znowu wróciliśmy na łaskę nauczycieli, którzy jak co roku przez 10 miesięcy na ugorze naszych biednych umysłów usilnie starają się zaorać pole które stanie się w ich mniemaniu „Ogrodem wiedzy” choć wiedzą doskonale że żaden cud świata z tego nie wyrośnie. Sposoby pracy naszych dręczycieli się nie zmieniły - bat, bat, bat, marchewka, bat, bat, bat, bat...

Miałam ostatnio dość interesujące przemyślenia związane z instytucją jaką jest szkoła (którą ku zdziwieniu ogółu z radością

udało mi się ukończyć :) zapewne spowodowane nadchodzącym wielkimi krokami Dniem Nauczyciela i dostrzegłam pewien fascynujący paradoks. Jak wszem i wobec wiadomo w naszym kraju panuje ustrój polityczny zwany demokracją (a raczej twór demokracjo-podobny ale to temat do dywagacji na inną okazję...). Czym jest demokracja? Według „matki nauk” jaką jest znana wszystkim uczniom (nie, drodzy rodzice, nie matematyka!)

...Wikipedia, demokracja to z greckiego δημοκρατία - demokratia czyli „rządy ludu”, od wyrazów δημο- demos „lud” oraz κρατέω-

krateo „rządzić”). To ustrój polityczny, w którym źródło władzy stanowi wola większości obywateli, przy respektowaniu praw mniejszości. A teraz krztyna historii: Demokracja ma swój początek w Starożytnej Grecji. W znaczący wkład w jej rozwój ma także kultura Starożytnego Rzymu. I tu oto paradoks – w szkole, instytucji oświatowo-wychowawczej, która podlega Ministerstwu Edukacji, w instytucji która jest bezpośrednio powiązana, wręcz wrośnięta w struktury państwowe, panuje jawnie i legalnie despotyzm i dyktatura z elementami „komedii republiki”.

W szkole nie ma władzy lud, czyli my – uczniowska brać, lecz jednostka w osobie szanownej i kochanej pana/pani dyrektor. No... i oczywiście oficerowie niżsi rangą, lecz równie mocno przez nas szanowani i podziwiani- nauczyciele. Nasze przywileje zostały zawieszane, wolność słowa odebrana, nawet wiara została narzucona w nieomylność pana profesora, w tabliczkę mnożenia i w zasadność istnienia przypadków w języku polskim (inaczej poznamy się na-

uczycielskiego Celownika...). Komedią republiki można nazwać samorząd uczniowski czy klasowy, które to jak sama nazwa wskazuje nie mogą rządzić niczym więcej niż samymi sobą...

Wbrew pozorom, kochani, zdaję sobie sprawę, że dla niektórych to, o czym mówię, jest oczywistą oczywistością, lecz Cezar też myślał że jest niezwykłym – kto wie, może wśród setek uczniowskich ławek znajdzie się wolnomysliciel, Brutus który obali system...

*Wasz Don Kiszko
Marnotrawny*



Trudne wybory, trudne początki...

Niczym każdy szóstoklasista obawiałem się tej chwili - pierwszego dzwonka w gimnazjum. Wcale nie tak łatwo dostać się do wymarzonej szkoły.

Już od stycznia w klasie panowały niespokojne nastroje. Każdy pytał: „Do jakiego gimnazjum się wybierasz?”

Jak na razie był to najważniejszy wybór w moim życiu. Czy dobry, to się dopiero okaże.

Jeżeli nie masz nikogo znajomego w klasie, będzie Ci naprawdę ciężko. Nie jest łatwo wejść w bardziej dorosłe środowisko. Wszystko jest nowe. Nowi koledzy, nowi nauczyciele. Nikt się do Ciebie nie odzywa, ale bacznie obserwuje. Jesteś „rzucony na głęboką wodę”. Musisz trochę bardziej się przyłożyć do nauki. Masz nowe przedmioty,

których po prostu trzeba się uczyć.

Wszystko jednak ma też dobre strony. Nauczyciele i uczniowie są otwarci na nowych, tzw. „świeżaków”. Prac domowych jest mniej, naprawdę!

W gimnazjum da się żyć. Mam taką nadzieję, że będzie coraz lepiej. Tegoroczni pierwszoklasiści, życzę Wam udanego roku szkolnego i samych przyjaciół wokół. Niech Wasz wybór okaże się trafny.

A moim obecnym i byłym nauczycielom życzę cierpliwości i zawodowych sukcesów z okazji święta – Dnia Edukacji Narodowej.

*Rafał Sypniewski z Gimnazjum nr 14,
ale cały czas redaktor Korniszonka
z SP 264*





Warsztaty plastyczne „Inspiracje” w MDK Ochota

Zapraszamy uczniów gimnazjum i szkół ponadgimnazjalnych na autorskie warsztaty plastyczne w Młodzieżowym Domu Kultury przy ul. Białobrzeskiej 19, prowadzone przez znakomitego instruktora i artystę malarza Katarzynę Barczewską. Celem warsztatów jest zapoznanie się i kontakt z twórczością wielkich mistrzów, praktyczne przygotowanie do odczytywania tekstów kultury, znaków, symboli, metafor w sztuce, poznanie zasobu pojęć i terminów w obrębie sztuki dla umożliwienia mówienia i rozumienia tekstów o sztuce i kulturze. Warsztaty umożliwiają zdobycie umiejętności obserwacji otaczającego nas świata, dają okazję poszukania inspiracji w dziełach sztuki oraz tym co nas otacza, poznania różnorodności środków wyrazu plastycznego.

Kształtują postawy twórcze i kreatywność w twórczości własnej i w życiu, oraz są doskonałym przygotowaniem do szkół artystycznych. Zajęcia odbywają się w czwartki w godzinach 14.00-15.30. **ZAPRASZAMY! (Redakcja)**



SPOTKANIE POOBOZOWE MOPR w MDK (12.09.2009.)



Gdyby w słoneczną sobotę 12 września Młodzieżowy Dom Kultury przy Białobrzeskiej obserwował ktoś niewtajemniczony, zdziwiłby się niepomieranie. Od rana przez budynkiem zaroilo się od młodych ludzi, przybyłych w liczbie blisko 40 i zachowujących się hałaśliwie i nader niecodziennie. Postronny obserwator na widok tak licznie w jednym miejscu zgromadzonych przedstawicieli młodzieży, rzucających się na siebie nawzajem z okrzykami jako żywo wojennymi, zawezwałby może policję albo – co bardziej zapobiegliwy – nawet antyterrorystów, aby w obywatelskim porywie nie dopuścić do masowego mordu!... Na szczęście takowego gorliwego obserwatora nie

było, żadne służby nie zakłóciły więc przebiegu **SPOTKANIA POOBOZOWEGO MOPROWCÓW** z Warszawy i okolic. Obóz profilaktyczno-rozwojowy dla liderów Młodzieżowego Ochotniczego Pogotowia Rówieńskiego odbył się (co mogliście przeczytać w reportażu zamieszczonym w numerze wrześniowym, którego kontynuację macie na stronie 6) na przełomie czerwca i lipca, toteż tęsknota wzajemna wielu dała się już mocno we znaki. Okrzyki wojenne, gdyby się nasz hipotetyczny podglądacz wsłuchał dokładniej, okazałyby się więc odgłosami radości niezmierniej z ponownego spotkania, a to, co z dala mogło wyglądać na niebezpieczne sztuki walki – było w isto-

cie serdecznej przyjaźni uściskami!... Powszechny entuzjazm udzielił się też uczestniczącej, ma się rozumieć, w spotkaniu Sadze, obozowemu ochroniarzowi. W czasie spotkania nie zabrakło oczywiście obozowych przebojów przy obozowej gitarze, wzruszeń dostarczyła kronika obozowa, refleksji – podsumowanie obozowego bytowania i pracy (liczne „plusy dodatnie” zdominowały jednak znacznie skromniej obecne „plusy ujemne” przedsięwzięcia). Dodatkowo uświetnił spotkanie występ zwycięzców obozowego konkursu „Mam Talent”. A na koniec – tradycyjna MOPR-owska Iskierka i obietnice dalszych spotkań... Będzie



do nich wiele okazji podczas dalszej pracy MOPR-u. Najbliższa okazja to październikowe seminarium regionalne MOPR w Marózie, o którym na pewno napiszemy w następnym numerze!

Nacz. Mama Dynia i mama MOPR-u :))



SPOTKANIE LIDERÓW MOPR Z RADNYMI DZIELNICY OCHOTA



A kilka dni później, 16 września, miało miejsce kolejne niecodzienne spotkanie liderów Młodzieżowego Ochotniczego Pogotowia Rówieńskiego z radnymi Dzielnicy Ochota z Komisji Oświaty. Radnych interesowała codzienna praca MOPR-owców i problemy, z jakimi stykają się w swoich szkołach. Spotkanie z radnymi poprzedziło więc seminarium warsztatowe, na którym młodzież diagnozowała problemy występujące w szkołach i środowiskach młodzieżowych oraz szukała pomysłów rozwiązań, lub przynajmniej niwelowania negatywnych zjawisk. Rezultaty tej pracy zostały przedstawione w czasie spotkania z Komisją Oświaty. Międzypokoleniowa dyskusja była chwilami burzliwa, ale integrującą pokolenia konkluzją państwa radnych było stwierdzenie, że tak naprawdę dzisiejsze zachowania problemowe młodzieży są dokładnie takie same jak kilka, kilkanaście, a nawet – dzieci lat temu. Może tylko skala tych zjawisk jest większa... My wierzymy, że także sposoby radzenia sobie z problemami (i ich skuteczność!) będą dzięki MOPR-owcom coraz lepsze. Bo tak naprawdę wbrew pozorom dużo zależy od nas samych – od własnej naszej postawy, od tego co dla nas samych jest ważne i cenne, od tego jak samych siebie postrzegamy, jacy chcemy, a jacy nie chcemy być. Wiedzą o tym dobrze liderzy MOPR.

Red. Nacz. Mamma Dynia



RODZINNY PIKNIK INTEGRACYJNY

Po raz siódmy już odbył się w Parku Szczęśliwickim Piknik Integracyjny zor-



ganizowany przez Stowarzyszenie Wspierania Inicjatyw Społecznych i Ekonomicznych "WISE" we współpracy z organizacjami pozarządowymi oraz placówkami kultury i oświaty dzielnicy Ochota. Jak zwykle nie zabrakło tam również Młodzieżowego Domu Kultury Ochota. Na naszym stoisku jak zwykle – można było zapoznać się z ofertą Domu Kultury, można było porozmawiać z pracownikami lub wraz z pociechą wykonać przepiękny

kolorowy kwiat pod kierunkiem pań Ani, Kasi, Halinki i Agaty, można było narysować obrazek. Na naszym stoisku jak zawsze można było otrzymać najnowszy i archiwalne numery Korniszona, można było również po raz pierwszy pobawić się i próbować swoich sił na profesjonalnych ergometrach wioślarskich. Ta atrakcja cieszyła się wyjątkowym powodzeniem, mali i duzi, starsi i całkiem młodzi zasiadali, czekali na swoją kolej i wyruszyli w podróż kajakiem na 200 m. Najlepsi przeplłynęli ten dystans w 36 sekund, byli też



tacy, którzy podziwiali widoki. Ważne, że wszyscy doskonale się bawili. Piknik na



Szczęśliwicach jest doroczną imprezą, na której prezentujemy również nasze tańczące i śpiewające dzieci – sekcję taneczne, baletowe i musicalowa miały również możliwość zachwycać swymi strojami, układami tanecznymi oraz wokalem. Grupa naszych podopiecznych pod opieką pań Asi, Ani, Lidii, Eli jak zwykle zebrała zasłużone i burzliwe brawa. Jak było, zobaczcie sami w mini galerii.

prof. Radosław Ćw. Mellon Potrac

AKTUALNOŚCI...

OBÓZ PROFILAKTYCZNO-ARTYSTYCZNY

Jeszcze trochę kolorowych wspomnień z obozu artystycznego w Marózie A premiera musicalu „Królowa Śniegu” już niedługo!



MŁODZIEŻOWE OCHOTNICZE POGOTOWIE RÓWIEŚNICZE

OBÓZ w Kręgu 27.06.-10.07.2009 (c.d. z nr 35)

Kamil Kłosek



nie raz bardzo kontrowersyjne (np. różnice między kobietą a mężczyzną). Prowadzący pokazali nam film o amerykańskich niepełnosprawnych sportowcach, którzy przygotowali się do paraolimpiady w dyscyplinie rugby na wózkach. Zawodnicy w filmie opowiadali nam o swoim życiu prywatnym (ciężkich i radosnych momentach, o chwilach załamania, ale i o planach na przyszłość). Film był jednym z najważniejszych części warsztatów,



Warsztaty z asertywności były spojrzeniem w samego siebie i uświadomienie sobie, jakie łączą mnie kontakty z innymi osobami (dorosłymi jak i rówieśnikami). Jest to dość trudny i obszerny temat, ale wszyscy z ciekawością i nieraz z mętlikiem własnych myśli czekaliśmy na następne warsztaty. Choć zajęcia trwały około półtorej godziny, czas szybko biegł. Nie dało się zauważyć tego czasu (przynajmniej ja nie mogłem). Na pewno takie



albo karaoke, gdzie część obozu intensywnie się bawiła (szalała). Natomiast już późnym wieczorem, kiedy mieliśmy ciszę „lajt” (w godzinach 22.00-24.00, przed właściwą ciszą „cichociemną”) mogliśmy porozmawiać, zintegrować się i lepiej poznać. Mieliśmy czasem chwilę odpoczynku, ale nie myślcie, że nic nie robiliśmy. Kadra przygotowała nam aktywny tryb spędzania wolnego czasu. Wyjeżdżaliśmy na wycieczki: do Szymbarka (gdzie znajduje się dom do góry



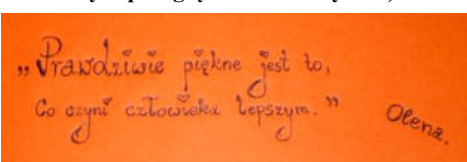
warsztaty przydadzą się nam na kolejny rok szkolny, ponieważ zgłębiliśmy odwieczny problem kontaktu uczeń – nauczyciel. Warsztaty o tolerancji były czymś innym, spojrzeniem na nas samych w otaczającym nas świecie. Spojrzeniem jak my i inni zachowujemy się w stosunku do ludzi wyróżniających się od naszego wyobrażenia człowieka. Na warsztatach pojawiały się często dyskusje,

ponieważ pokazał nam, że ludzie niepełnosprawni chcą być w oczach innych pełnosprawni. Potrzebują pomocy i wsparcia, ale nie chcą litości i użalania się nad nimi. Warsztaty liderkie były dla większości ciekawym, ale bardzo trudnym doświadczeniem. Każdy z nas miał szansę spojrzeć w siebie, w swoje wady i zalety, a przede wszystkim zobaczyć w sobie emocje, które zapisywałyśmy na własnych odrysowanych konturach. Kilka osób mogło stanąć „pod murem”, tzn. ćwicząca osoba na głos mówiła swoje wady i zalety (patrząc na wcześniej przygotowane przez nas zestawy cech lidera i antylidera), natomiast grupa mówiła czy się z tym zgadza czy nie. Ja też miałem okazję stanąć „pod murem” i było to dla mnie nowym, ciekawym, ale bardzo trudnym doświadczeniem.



Każda z grup po kolei przygotowywała zajęcia integracyjne na wieczór, by reszta obozu mogła się odprężyć i zintegrować po całym dniu rozmaitych zajęć. Były to przeważnie zabawy, skecze i wspólne śpiewanie piosenek. Jednak pojawiały się też niecodzienne wydarzenia, takie jak podchody (nocne), gra terenowa, śluby przyjaźni czy chrzest obozowy. Co drugi, trzeci dzień mieliśmy dyskoteki

nogami) i na spływy kajakowe kanałem Brdy. Mogliśmy też aktywnie wypocząć w ośrodku (np. gra w siatkówkę, gra balonowa, olimpiada sportowa, wycieczki rowerowe i piesze). Nie było czasu na nudę. Dwa tygodnie jak burza szybko zleciały, ale to, co się przez nie wydarzyło zostanie w naszej pamięci na długie lata. Z niecierpliwością czekam przyszłego lata i kolejnego obozu MOPRu. I już dziś zapraszam na nasze spotkania MOPRowskie w MDK-u, w każdą środę od 18.00 (A w następnym numerze o obozowym przeglądzie teatralnym!!!).



Powyżej: Fragment obozowej kroniki, który można uznać za motto obozu MOPR !



LIS GOŃCZY

czyli

POLOWANIE NA DEMOKRACJĘ!



jest generalny inspektor, jest to jeden taki stopień, który przysługuje tylko komendantowi głównemu policji.

K.: W jakim wieku policjant może odejść na emeryturę, po ilu latach pracy?

D.Ż.: Zgodnie z obecną ustawą po 15 latach służby, dostaje wtedy 40% ostatniego uposażeniu. Zatem mity o wysokim uposażeniu mundurowych można między bajki włożyć!

K.: Czy dużo jest kobiet policjantek?

D.Ż.: Jest coraz więcej kobiet. Ostatnio do naszego wydziału przyszło 7 kobiet i 2 mężczyzn.

K.: Czy kobiety pracują tak samo dobrze jak mężczyźni?

D.Ż.: Starają się, ale różnie to wychodzi (śmiej). To jest sprawa indywidualnych predyspozycji. Gdybym generalizował, to mógłbym skrzywdzić przedstawicielki płci odmiennej, ale uważam jednak, że policjant to jest męski zawód.

K.: Jakie cechy są pożądane, żeby dobrze wykonywać swoją pracę i rzeczywiście być w tym zawodzie dobrym?

D.Ż.: Przede wszystkim dyspozycyjność. Bo jeśli zaczynamy pracę o 8.00, to wiemy, że zaczniemy o 8.00, ale nie wiemy, kiedy skończymy, czy zgodnie z grafiką, czyli o 16.00, czy może coś „wyskoczy” i będziemy musieli zostać do godziny 18.00, 19.00 czy 21.00.

Ponadto systematyczność, bo jeśli robi się zaległości w pracy „papierkowej”, to bardzo trudno potem to nadrobić.

No i oczywiście spostrzegawczość jest cechą pomocniczą, zwłaszcza, jeśli chodzi o komórki kryminalne – dobra pamięć wzrokowa.

Przed wszystkim policjant powinien lubić to, co robi. Mamy też ustawy o obowiązkach samokształcenia. Policjant, który nie wie, co ma zrobić, jest po prostu bezbronny wobec sprawców i dlatego też ważne jest ciągłe samokształcenie wobec zmieniających się przepisów.

W.P.: Nie można zostawać w tyle, trzeba być na bieżąco, bo moglibyśmy komuś zrobić krzywdę.

D.Ż.: Jeśli wchodzi w życie jakiś akt prawny, od razu policjanci są z nim zapoznawani. Ale zapoznanie na sali wykładowej to nie wszystko, każdy musi sam czytać, my możemy tylko pomóc w interpretacji nowych przepisów. Są ogólnodostępne, zwłaszcza te resortowe, więc policjanci mają do nich dostęp.

K.: Czy mogą nam panowie jeszcze powiedzieć parę słów o sobie prywatnie?

W.P.: Poza pracą niewiele zostaje wolnego czasu, niestety, tym bardziej, że dochodzi jeszcze samokształcenie. Obecnie kończę studia na Uniwersytecie Warszawskim. Poza tym lubię spędzać czas nad wodą.

D.Ż.: Lubię książki, szczególnie historyczne, a zwłaszcza interesuje mnie historia współczesna.

K.: Tradycyjnie poprosimy na koniec rozmowy o przesłanie dla naszych młodych czytelników.

W.P.: Myślę, że im mniej spotkań z nami, zwłaszcza w naszym budynku, tym lepiej będzie dla wszystkich. Spotkanie z nami wiąże się z tym, że dziecko albo jest pokrzywdzone, albo jest sprawcą czynu - tego nikomu nie życzę. Więc im mniej spotkań z nami, tym lepiej dla wszystkich!

K.: Dziękujemy panom za rozmowę!

Wywiad przeprowadzili
młodzi dziennikarze z ZS nr 26.



D.Ż.: O awansie decydują przełożeni. Jednym z warunków awansowania jest dobra opinia przełożonych. Policja jest organizacją hierarchiczną, podobnie jak kościół i podobnie jak wyższe uczelnie - o wszystkim decydują przełożeni, a w policji każdy ma swojego przełożonego. Ja jestem przełożonym pana Waldka, moim przełożonym jest komendant, który był tutaj z nami na początku (nadkomisarz Dariusz Krząstek), przełożonym komendanta jest komendant stołeczny, przełożonym komendanta stołecznego jest komendant główny, który też ma swego przełożonego w Ministerstwie Spraw Wewnętrznych (ilustruje to powyższy schemat – przyp. red).

K.: No właśnie, to może przybliżą panowie laikom, jak prezentują się w policji kolejne stopnie awansu?

D.Ż.: Policja, jak wszystkie służby mundurowe, jest zhierarchizowana. Stopnie policyjne różnią się od stopni wojskowych. Nowa ustawa policyjna wprowadziła stopnie policyjne i dlatego pojawił się korpus aspirantów, jest to odpowiednik stopni chorążych w wojsku. Posterunkowy jest to stopień, który dostaje świeżo przyjęty policjant. Następnie jest starszy posterunkowy, sierżant, starszy sierżant, sierżant sztabowy. Następnie są stopnie aspiranckie, czyli taki pasek przez środek i gwiazdki. Jedna gwiazdka -młodszy aspirant, dwie gwiazdki -aspirant, starszy aspirant – trzy gwiazdki i cztery gwiazdki aspirant sztabowy. Później się zaczynają stopnie oficerskie. Dwie gwiazdki bez paska, to jest podkomisarz, trzy gwiazdki -komisarz, cztery gwiazdki -nadkomisarz. No i dalej podinspektor, który jest odpowiednikiem majora, młodszy inspektor, inspektor i nadinspektor to jest tak, jak w wojsku generał brygady. Jeszcze



RZARUFKA SZKOLNA NA ŚWIĘTO EDUKACJI! Zebrała Asia Zielińska

-Wprost wierzyć się nie chce, aby jeden człowiek zrobił tyle błędów – mówi do Jasia nauczycielka.

-Kto powiedział że jeden? Razem z ojcem.

Nauczyciel do Jasia:

-Co wiesz o Robinsonie Cruzoe?

-To był człowiek, który sam zaludnił wyspę.

Ojciec przegląda dzienniczek syna i mówi ze smutkiem:

-Jak to możliwe, że ze wszystkich przedmiotów poza geografią masz dwóję?
-Z geografii mnie jeszcze nie pytały.

W szkole pani prosi Jasia:

-Wymień cztery zwierzęta afrykańskie.
-Słoń i trzy żyrafy.

-Powiedz, czy dalej od nas są położone Chiny czy Księżyc? - pyta nauczyciel geografii.

-Panie psorze, myślę że jednak Chiny.
-A na jakiej podstawie tak twierdzisz?

-Bo Księżyc już widziałem nieraz, a Chin jeszcze nigdy.

-Dziś wypracowanie napisał za ciebie ojciec - powiada nauczyciel. - Widzę to po zmianie stylu. No i co masz na swoje usprawiedliwienie?

-A co miałem zrobić, kiedy mama wyjechała do sanatorium?

-No, Jasiu, jak ci się podoba nowa nauczycielka?

-Bardzo, tylko nikomu nie mów o tym!

-Dlaczego?

-Ma bardzo zazdrosnego męża!

OSWAJANIE PEGAZA



Dzisiejszymi popisami młodych i bardzo młodych autorów na Pegazowym maneżu staramy się pogodzić rzeczy... niepogadzalne? :) niepogodne jesienią? :) ... nie do pogodzenia w każdym razie - taki Złoty Środek pomiędzy blaskiem wakacyjnych wspomnień a jesienną refleksyjnością, między szkołą a wolnością (nie tylko wakacji - także słowa i fantazji!), między powagą a humorem, między dokumentalnym wręcz reportażowym realizmem a fantastyką z najgłębszych głębin wyobraźni... Czy się nam to udało - stwierdźcie sami, zapraszamy do lektury! A już w następnym numerze zabierzemy Was na naszym skrzydlatym rumaku w Przyszłość Spełnionych Marzeń!
Uskrzydłona Redakcja

Wehikuł czasu

Pewnego dnia pojechałem do rezerwatu przyrody. Potrzebowałem pomysłów do mojego komiksu. Nagle zobaczyłem dziwny obiekt: świecił na żółto. Wyglądał jak winda i miał dziwne znaki. Wokół tego czegoś były trzy mały. Nagle na niebie zrobiło się ciemno. Będzie padać, szkoda, że nie zabrałem parasola. Nagle przeleciała grupka kaczek, a jedna powiedziała: koniec świata kwa, kwa. Uciekaj człowieku, to koniec! A ja pomyślałem: o rany, to huragan się zbliża czy jak? Nawet kaczkę mówią!!! Nagle trzy potężne pioruny walnęły w ten obiekt. Myślałem się, będzie tornado!!!! - pomyślałem. Nagle w niebie powstała dziura, a z dziury wyleciał statek kosmiczny. No pięknie, kosmici, a mówią, że gorzej być nie może!!! Statek kosmiczny strzelił promieniem w grunt który rozpadł się na kawałeczki!!! Wszedłem szybko do pojazdu i nacisnąłem guzik. Wtem wszystko zaczęło się obracać: czułem że spadam z ogromną szybkością, a równocześnie jeszcze szybciej się obracam. Nagle pojazd zatrzymał się a ja przestałem się obracać. Wszedłem z pojazdu i odkryłem, że przeniosło mnie o pół godziny. Byłem na statku kosmicznym. Podszedłem

do drzwi i zajrzałem do środka. Zobaczyłem, że to mostek i podśledzałem co mówi kapitan: garil porgiel ziemio-nian! Nic nie zrozumiałem. Nagle zobaczyłem cień nadchodzących straży. Wszedłem do komórki. Okazało się, że to centrum sterowania, na ścianie zobaczyłem plan działania w polskiej wersji:

1. wysłać na Ziemię promień, który ściągnie ziemian na statek
2. zimnożemrosidonic całą rasę
3. wysłać transportowce z 500.000.000 bluenoidów
4. zawładnąć Ziemią.

To mi się nie podoba! - pomyślałem. Zrobiłem to co musiałem: chwyciłem pistolet plazmowy, który wisiał obok mnie. Strzeliłem do reaktora i rzuciłem się do ucieczki. I dobrze, bo gdy uciekłem do wehikułu, wszystko wybuchło. Znalazłem się przed szkołą i okazało się, że spóźniłem się o dobę... Wytłumaczyłem pani dlaczego się spóźniłem, ale to tylko pogorszyło sprawę. Kazała mi za karę napisać sto razy: Nie Okłamywać Nauczyciela. Chyba trzeba było pozwolić kosmitom podbić Ziemię... Nie musiałbym tak harować, bo i tak nikt mi nie uwierzy.

Krzyś Jokiel, SP Nr 61, kl. IVA

Bajka o fotografii

- Nie, nie, nie! Troszkę w lewo... o tak. Ale głowa w moją stronę. No dobrze.

Modelka uśmiechnęła się promiennie gdy wreszcie usiadła tak jak jej kazano.

- Ale uśmiech niech będzie naturalny. Najpiękniejsza jest naturalność.

Dziewczyna prychnęła cicho, ale zgodnie z poleceniem zaczęła się uśmiechać, a nie szczyrzyć zęby. Nie podobało się jej, że ktoś ją poprawia. Przecież ona była tu najważniejsza. Nieprawdaz?

On z kolei nie cierpiał takich modelek i również w tej sytuacji zaczął, żalować, że w ogóle zgodził się robić jej zdjęcia. Ale starał się uspokoić i mówić w myślach, że może ma zły dzień, albo, że ona ma zły dzień, albo, że pozory mylą. Przewstał jeszcze światła, by równo oświetlały jej twarz i wyłowiły oczy z gęstej burzy loków. Parę błysków i już miał kończyć gdy dziewczyna zawołała:

- A czy może mi pan zrobić jeszcze zdjęcie z tym wachlarzem? Jest taki ładny... - rozmarzyła się wskazując palcem wachlarz zawieszony na ścianie.

„ - Panie Boże cierpliwości!” - denerwował się w myślach fotograf gdy chwycając się na krześle wspinał się na czubki palców po dekorację.

Na szczęście nie miała, żadnych innych zachcianek i po paru zdjęciach z wachlarzem sesja została zakończona ku wielkiej uldze artysty.

- Dziękuję pani - odrzekł najuprzejmiej jak potrafił w tej chwili.

(CIAĞ DALSZY OBOK!)

Wakacyjne wspomnienie

Klaudia Korona SP 264

Spędzałam wakacje w Zubrzyca Górnej. Leży ona u podnóża dwóch gór: Babiej Góry i Policy. Szczyt tej pierwszej właśnie podczas pobytu zdobyłam. Babia Góra jest najwyższym szczytem w całych Beskidach, ma 1725 m n.p.m.

Dzień, w którym szliśmy w góry obudził nas pięknym, słonecznym porankiem. O ósmej zjedliśmy śniadanie a zaraz po nim cała nasza grupa przygotowywała się do wyprawy, biorąc odpowiedni ekwipunek (kanapki i termos z herbatą). Ubiór na wyprawę w góry musi być odpowiedni: wygodne buty, długie spodnie, koszulka z krótkim rękawem i bluza. Pogoda w górach potrafi bardzo szybko się zmienić i niespodziewanie zaskoczyć. Po spakowaniu byliśmy gotowi ruszyć na szlak. Wędrówkę zaczęliśmy już od wyjścia z domu gaździny. Do szlaku najpierw trzeba było dojść ok 3 km. Myślałam, że do końca będzie tak przyjemnie, ale bardzo się myliłam...



Około godziny dziesiątej postawiłam pierwszy krok na szlaku. Pierwsza godzina wspinaczki minęła bez większych problemów. Później, niestety, było coraz trudniej. Robiliśmy częste odpoczynek. Brakowało mi tchu, ale siostra wspierała mnie i pomagała dalej kroczyć do przodu. W trakcie wchodzenia na górę spotykałam bardzo dużo miłych ludzi, którzy pozdrawiali się wzajemnie, mówiąc „Dzień dobry”. Było to bardzo przyjemne i dodawało mi sił, aby iść dalej. Pośrednimi szczytami pasma, które mijaliśmy były Sokolica, Kępa oraz Mała Babia. Zdobyć Babiej zajęło nam około 4 godzin, ale naprawdę warto było.

Z Babiej Góry roztacza się panorama na wszystkie strony Beskidu Żywieckiego. Na szczytach znajduje się tablica upamiętniająca zdobycie go przez naszego Papieża Jana Pawła II oraz krzyże z datami odprawianych tam przez Niego Mszy Świętych.

Odpoczywałam wraz z grupą na górze przez godzinę. Właśnie wtedy przydała mi się ciepła bluza, ponieważ mocno wiało. Schodziliśmy od strony graniczącej ze Słowacją, ponieważ tamto zejście ze szczytu było bardziej łatwe.

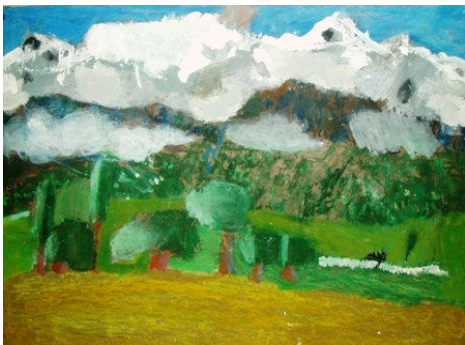
Wbrew pozorom zejście wcale nie było łatwiejsze od wejścia. Osoby wprawione w chodzeniu po górach, skakały jak sarenki.

Ale nie ja! Były takie chwile, kiedy musiałam usiąść na skale i zjeżdżać w dół. W połowie drogi nareszcie ukazało się schronisko. Och, jaka ja byłam szczęśliwa.

W końcu usiadłam, spokojnie zjadłam i napiłam się. Po półgodzinnej przerwie ruszyliśmy dalej w dół. Szliśmy lasem, mijaliśmy bystre potoki górskie, wyglądające niczym małe wodospady. Pod koniec odkleiła mi się podeszwa od adidasów. Wszystkim było do śmiechu, tylko nie mnie. O mało co się nie popłakałam.

Na końcu trasy, gdy doszłam do tabliczki, uświadomiłam sobie jaka jestem zmęczona, ale zarazem szczęśliwa i dumna z siebie. Zdobyć taką górę to dla mnie nie było jakie wyczyn. Końcówka drogi okazała się cudownie szczęśliwa, ponieważ nasza gospodyni po nas wyjechała samochodem, a w domu czekały już pyszne pierogi z jagodami. Jak one smakowały!

Wejście i zejście z góry zajęło nam ponad osiem godzin. To było męczące, ale cudownych i niezapomnianych osiem godzin. I tak zaczęła się moja przygoda z górami...





Bajka o fotografii

Magdalena Wodzis, 19 lat

- Mogę obejrzyć zdjęcia?

W pierwszej chwili spojrział na nią nierzwykłe zdumiony, a dopiero po chwili zrozumiał o co jej chodzi.

- Niestety nie. To nie jest aparat na którym można oglądać zdjęcia. To aparat analogowy.

- Och, szkoda. A kiedy będę mogła odebrać zdjęcia młody człowieku?

Młody człowieku?! Wydawała się trochę młodsza od niego...

- Za trzy dni. Dziękuję raz jeszcze.

Zegar wybił 17.00, za damą zamknęły się drzwi, zachodzące słońce odbijało się w obiektywie a to wszystko oznaczało, że należy zamykać studio.

Jego nerwy miały tego wszystkiego dość. Czasem naprawdę zastanawiał się czy to wszystko ma sens. Te całe... podchody. Ale był zbyt nieśmiały, by to wszystko rozegrać zwyczajnie, a aparat był magiczną ochronną zasłoną. Zbyt nieśmiały lub zbyt romantyczny. Lubił wywoływać zdjęcia, bo ciemnia była jego zamkniętym małym światem. Nie chciał tam nikogo poza swoimi zdjęciami i rozmyślaniami na ich temat. I Marzeniami. Właśnie spoglądał na suszące się zdjęcia. Wisiały tam jak rzędy prześcieradeł w letni dzień. Były ładne... ale nie sądził, że coś w nich mogło być. Wszystkie trzeba było rozjaśniać, na każdym był jakiś zgrzyt. Oczywiście to kwestia gustu, bo klientki (gdyż tych było nieporównywalnie więcej, bo mężczyźni jakoś nie byli przekonani do artystycznej sesji zdjęciowej) były zachwycone. Jemu jednak coś nie odpowiadało w świetle... Światło, światło... ciągle światło. Ech... nie było na to rady. Na uciążliwy dzień i skołatane nerwy był tylko jeden ratunek – sen.

Ranek zaczynał się jak zwykle dźwiękami skrzypiec wpadającym przez uchylone okno. Uważał, że Vivaldi to najlepsza pobudka. Zawsze wtedy dzień zaczynał się wyjątkowo dobrze. A na dodatek tym razem nie odchodziło od niego przecucie, że i tym razem stanie się coś niezwykłego. I nie pomylił się – ledwo otworzył drzwi ciemni, a okazało się, że modelki na portretach mają zamiast oczu białe plamy, jakby ktoś w nocy je wymazał. Każdy normalny człowiek podniósł by krzyk, ale nie... radości!

- Nareszcie! – nie mógł uwierzyć własnym oczom.

Jednak nie miał dużo czasu na rozmyślanie, bo przed drzwiami studia czekały na niego dwie klientki.

- Tak? Czym mogę służyć?

Kobiety nie były jednak tak szczęśliwe.

- Co to ma znaczyć? – rzuciły mu na ladę koperty, w których znajdowały się ich portrety jego autorstwa. Zdjęcia wyglądały identycznie jak te w ciemni – miały białe plamy. – Dlaczego... gdzie się podziały nasze oczy?!

Fotograf powstrzymał się od uśmiechu, ale naprawdę było mu ciężko.

- Hm... no cóż... nie wiem co powiedzieć... bardzo mi przykro. Naprawdę nie wiem dlaczego tak się stało.

- To może skoro nie wie pan co powiedzieć, niech nam pan zwróci pieniądze!

Oczywiście wiedział doskonale co powiedzieć i mógłby im opowiedzieć całą historię i wytłumaczyć, że wreszcie spełniło się to co zamierzał. Spokojnie zwrócił pieniądze i już wiedział oczami wyobraźni jak zgłaszają się do niego tłumy, a potem pojawia się ta która nie miała problemu ze zdjęciem. I tłumy przychodziły, a on szczęśliwy zwracał pieniądze, ale ta która miała przyjść, nie przychodziła. Cekał... ale bał się, że nie przyjdzie, bo w sumie dlaczego miałyby przyjść skoro nie miała problemów? Nie mogła ich mieć, bo jej portret był oświetlony nie tylko lampami, ale też jej szczególnym światłem w oczach. Od dawna to zaplanował, bo wiedział, że klisza wyłapie to idealne światło, a kiedy inne wyblakną ta pozostanie. Drzwi się zamknęły, zegar wybił 17.00, słońce zaszło za horyzont odbity w obiektywie, ale nie zamykał...

- O, jeszcze otwarte? Może mi pan zrobić zdjęcie? Bo tamto, które robił mi pan ostatnio...

- Ma białe plamy? – przerwał jej przerażony.

- Nie - zdziwiła się – Zostało tylko trochę naderwane przez mojego siostrzeńca. Ale dlaczego miałyby mieć plamy?

Odetchnął z ulgą.

- Skarżyło się na to wiele klientek, bo... chętnie bym pani opowiedział, ale... ale nie wiem czy pani mi uwierzy, a bardzo by mi zależało żeby pani uwierzyła.

Uśmiechnęła się swoim idealnym blaskiem w oczach.

Magda Zawadzka

Gimnazjum Nr 16

Młodość

Wszystko już rozumiem.
Dano nam dwa prawa,
Pierwsze to jest bunt,
A drugie zabawa.

Trochę nierozsądni,
Nie prostolinijni,
Biegnijmy pod słońce,
Głupi i naiwni.

Po ludzku

Marzę w duchu,
Abyś wrócił już do domu.
Z tej pracy na pół etatu.
Zdjął aureolę,
Skrzydła powiesił w holu,
Zajrzał do garnka,
Pogłaskał psa.
I ja bym pytała,
A ty byś opowiadał,
Jak ratowałeś kolejną duszę,
I jak bardzo szef się wkurzył,
Bo konkurencja
ma chętnych więcej.

Aleksandra Szwed

19 lat, MDK

Czekanie (moje eKG)

Odmierzam czas
Oddechem
Uderzeniem serca
Odmierzam czas
Trwając w tęsknocie
w trawiącym mnie bólu
coraz głębszym
coraz słodszy
coraz bardziej nieznośnym
Czekam
W osłupieniu
W odrętwieniu
W niepokoju
W podnieceniu
Czekam
A czas wlecze się
tak
nieubłaganie
wolno...

dla e.K.G.J



PRZEPIS NA DOBRE RODZEŃSTWO :)

Szczypta radości, dolać trzy kropelki dobroci wlać 4 porcje pewności siebie i optymizm. Mieszać powoli żeby nie wybuchło! Po półgodzinie wlać do kotła wyrozumiałość i humor. Starannie ubić na puszystą pianę miłość, potem posypać odrobiną śmiałości. Wymieszać i wlać dwie kropelki serdeczności. Potem dodać promień szczęścia. Wlać jedną kroplę honoru. Posypać wytrwałością. Starannie mieszać przez 15 godzin. Później wstawić lustro obietnicy na miejsce okien. Żeby światło padało na kocioł. Kiedy masa będzie bulgotać, narysować w tym czasie znaki wokół kotła (jakie pokazuję) i skakać po nich jedno okrężnie w tym rytmie! (które wcześniej pokazałem). Kiedy już kocioł się nagrzej powiedz magiczne zaklęcie: „Na honor lodu, wiatru i śniegu niech mnie rodzeństwo otoczy. Czy jest gruby, chudy, niech tu powstanie dla własnej próby. Radości, grzeczności i pracy, niech tu sieje to co zasadził, niech teraz zmieszają się wszystkie składniki, niechaj powstaną! Riki tiki, ząb za ząb, ucho za ucho, dzisiaj obietnice składam, zawierucho!” Wtedy kocioł zmieni się w rodzeństwo, powstanie wielki błysk, a po chwili zjawi się rodzeństwo i oto proszę jest. I oto przepis. Uwaga! jeśli się ich dotknie przed zaschnięciem, mogą się zamienić w popiół!!!

Krzyś Jokielska Szkoła Podstawowa Nr 61, Kl. IVa

OPOWIADANIE: Depresja zmieniła moje życie

W stronę wartości...

Mam na imię Paulina, mam 17 lat i obecnie lecę się z depresji. O tym co oznacza depresja, przekonałam się tak naprawdę dopiero wtedy, gdy na nią zachorowałam. Wcześniej moje życie było beztrojskie, pełne radości i nie było w nim miejsca na to określenie. Później nagle się zmieniło... Teraz opowiem wam wszystko od początku... Zaczęło się od okropnej kłótni z kumpelą. Chodziło o to, że Anka traktowała mnie jak chłopca na posyłki, cały czas musiałam spełniać jej zachcianki, a to iść do sklepu szkolnego po bułkę dla niej, a to dać jej spisać zadanie domowe z matematyki albo ściągnąć na klasówce, lub nawet zrezygnować ze swoich spraw, by pojechać z nią do centrum handlowego. A kiedy mówiłam „nie”, obrażała się i nie odzywała do mnie. W ogóle była zbyt pewna siebie i coraz bardziej wkurzająca. Liczyła się tylko ona i jej interesy, a wszystko i wszystkich wokół olewała. Nie wytrzymywałam już tego i wszystko to jej wtedy wykrzyczałam. Śmiertelnie się na mnie rozgniewała i przestała się do mnie odzywać już na amen. Zrozumiałam, że to nie jest żadna przyjaźń, to po prostu fałsz i obłuda. To był już koniec. Zaryzykowałam wrócić do domu, nie zważając na nic wparowałam do swojego pokoju i padłam na łóżko. Przy okazji wyżyłam się na swoim młodszym bracie i to o byle głupotę. Od tamtej pory wszystko zaczęło mi się walić. Anka się na mnie zemściła. Zaczęła rozpowiadać w klasie różne niestworzone rzeczy na mój temat. Nie obeszło się bez ciekawskich spojrzeń i uśmieszków, kiedy szłam szkolnym korytarzem. Czuję się jak intruz. Przez to ludzie, którym kiedyś zaufałam i z którymi spędzałam niemal każdą przerwę, odwrócili się ode mnie. Nie mogłam zrozumieć, dlaczego. Jakim cudem można z dnia na dzień zmienić o kimś zdanie i przestać go w ogóle zauważać? Zostałam zupełnie sama jak palec. Kiedy spytałam Ankę, dlaczego mi to robi, udawała tylko, że mnie nie widzi i nie słyszy. Po prostu mnie zlekceważyła. Mało tego, okazało się, że chłopak, w którym od dawna byłam zakochana, nie dość, że wcale a wcale nie zwraca na mnie

uwagi, to jeszcze niezbyt za mną przepada. To był taki Kamil z klasy wyżej. Raz, kiedy zagadałam do niego na którejś przerwie, usłyszałam tylko „bujaj się, mała”. Zachowywał się tak, jakbym w ogóle nie istniała. Oczywiście z innymi dziewczynami rozmawiał i ciągle się do nich uśmiechał. Raz zauważyłam go jak szedł ulicą z jakąś panną, trzymając się z nią za rękę. To była Aśka, nasza szkolna blond piękność. Nie grzeszyła ona jednak rozumem. Zastanawiałam się o czym on mógł z nią w ogóle rozmawiać? Chyba tylko pocieszać ją z powodu złamanego tipsa. Mimo to byłam rozczarowana. Od tamtej pory cały czas chodziłam przygnębiona i zła jak osa. Uznałam, że wszystko i wszyscy wokół są do bani. Cały czas siedziałam w swoim pokoju i płakałam, czasem nawet z błahych powodów. Gdy brat mnie zdenerwował, potrafiłam na niego wrzeszczeć, a czasem nawet szarpać się z nim. Czasem sama siebie nie poznawałam, bo wcześniej nie byłam taka bojowa. W dodatku to mnie się najczęściej obrywało i musiałam ciągle wysłuchiwać pouczających gadek moich starych, typu „co się z tobą dzieje, jak ty się zachowujesz, nigdy taka nie byłaś” i „nie tak cię wychowaliśmy”. A tak naprawdę nie mieli pojęcia co mi jest, bo cały czas nie było ich w domu. W naszym domu już od jakiegoś czasu panowała atmosfera nie do zniesienia. Starzy zaczęli się ciągle kłócić, niemal dzień w dzień. Kiedy pewnego razu spytałam mamę o co chodzi, powiedziała tylko ostrym tonem, że jestem za młoda i mam się nie wtrącać. Miałam wszystkiego naprawdę dość i zaczęłam nawet myśleć, że jestem beznadziejna i że to wszystko moja wina. W końcu przestałam się uczyć. Bo co mi to da, skoro i tak wszystko jest do chrzanu. Zaczęłam wagarować i łapać same jedyńki. Kiedy mama pewnego razu wróciła z wywiadówki, w domu zapanował istny Armagedon...

OLA DOBEK, ZS nr 26

Ciąg dalszy w następnym numerze!

Słownik Wyrazów Dobrych:

WYBACZENIE

Pamiętam z lat szkolnych jedno z wypracowań, w którym nauczyciel zadał temat: „Czym jest wybaczenie?”. Dzisiaj właśnie przypomniało mi się to zdarzenie, sięgnąłem do starego zeszytu i to co pisałem wówczas nieco mnie zdumiało, zaskoczyło... pisałem w formie eseju, zadawałem wówczas mnóstwo pytań. Czy wybaczenie jest cechą słabych czy silnych? Czy jest rozgrzeszaniem i zapominaniem o krzywdach, czy też ułatwianiem pracy tym „złym”? Czy krzywdzimy czy wspieramy osobę, której wybaczymy? To tylko niektóre z pytań, które wówczas sam sobie zadawałem.

Dzisiaj po kilku latach (no dobrze, kilkunastu), wciąż niełatwo jest mi odpowiedzieć na te pytania. Dzisiaj nie jestem już tak pewien ocen i zdań, którymi wówczas rzuciałem w przestrzeń. Nie jestem już taki pewien, czy wybaczenie likwiduje kłody spod nóg krzywdzicieli, a mnie samego doprowadza w swej dobroci do zguby. Widziałem bowiem krzywdzicieli, których „leczono” karami i nic nie osiągnięto i widziałem krzywdzicieli, których wzmacniano pozytywnie i pozwolono im wyjść z matni.

Inaczej na ten problem patrzy teologia, inaczej psychologia, a we mnie wciąż gdzieś brzmi cytat ze Stendhala „Przebaczyć, znaczy zrozumieć”. Zrozumieć siebie, zrozumieć drugiego, zrozumieć jego spojrzenie na problem. Wybaczyć, czyli uwolnić całą energię, wyzwolić napięcie, które nie pozwala odpocząć. Wybaczyć, to znaczy zapomnieć. Czy tak potrafimy? Nie zawsze, żeby nie powiedzieć na ogół nie umiemy zapomnieć. Oczywiście, czasami trudno jest wybaczyć. A najtrudniej przebaczyć samemu sobie. Zbyt wielu ludzi żyje z poczuciem goryczy wobec samych siebie. Nie potrafią wybaczyć sobie błędów i porażek, a te pretensje często przeradzają się w agresję kierowaną ku innym. Pozostaje jednak nadzieja, że kiedyś nam się uda... Warto. By nie zostać niewolnikiem starych urazów – i żyć pełnią życia, z radością, by zostawić miejsce na to, co nadejdzie. Tej właśnie nadziei Wam życzę.

Prof. Radosław Ćwiartell Mellon, językoznawca - filozof



Wolność, wolność... wolność?!... Nie, raczej nie wolność, to raczej więzienie i istne katusze – mieszkać z rodzeństwem, do tego młodszym. Oto, Panie i Panowie, przed Wami jeden dzień życia z ulicy Styczniowej.

Budzę się jak co rano i myślę: „Wstać, czy udawać”, że jeszcze śpię z nadzieją, że nikt mnie nie obudzi, a jak spać, to narazić się na „ochrzan”. Trudno, trzeba wybrać. Wstaję... Zakładam kaptcie i zmierzam do łazienki, yes! Tym razem jest wolna, przeproszą, ona zawsze jest wolna, przecież to ja jak ten pajac wstaję rano przed wszystkimi i idę do szkoły. Wszyscy śpią. Baśka, Kamil i wszyscy, wszyscy... Myję się i ubieram, od niechcenia robię kanapkę... Godzina 7:35, siora i brachol śpią, obudzić ich, czy niech sobie dalej kimają, najwyżej spóźnią się do szkoły, a mama, gdy wejdzie i zobaczy, że jeszcze nie wyszli, zacznie im wypominać, że nie nastawiają budzików... Nie budzę ich, wychodzę za drzwi, przekręcám klucz i zmierzam na dół. Trochę mi będzie ciężko w siumieniu, że ich jednak nie obudziłam, ale co tam, ile razy oni mi wywijali kawały, ile to ja razy musiałam znosić ich farmazony, ile do diabła razy to ja musiałam się za nich nasłuchać... a mogło być tak pięknie, tylko ja, mama i tata, a w godzinach pracy cały dom mój. Nie, no pewnie, to los musiał mi ich zesłać jakby mi było źle. Do tego w niczym nie pomogą, będą się jeszcze darli i popisywali, jakby mieli czym. Godzina 8:00, dzwonek na lekcje, nauczycielka wchodzi do klasy. Wyjmuję zeszyt z nadzieją, że nie będzie nas pytała i powtarzam sobie nieustannie w myślach: „Tylko nie dzisiaj, tylko nie dzisiaj, nie dzisiaj...”

- Otwieramy na piątym rozdziale! - krzyczy, jakby miała przed sobą całe tłumy ludzi.

Co jest? O kurde! Pozabijam! Jeszcze tego brakowało!

Wszystkie zeszyty i książki pozaklejane taśmą! A długopisy porozkręcane i pomieszane wkłady! Ja im dam, nie będą ze mnie robili wała! Przyjdę do domu i pokażę, że ze mną nie ma żartów!

Dzień był ciężki, siedem lekcji, a do tego jedna ta z babką od fizyki, która uważa się za pępek świata, matko boska...

Przychodzę do domu, bacznie obserwuję Baškę, potem wzrok przerzucam na Kamila.

- Niech wam będzie, tylko wiedźcie, że ze mną nie ma takich numerów.

Drę się na cały dom i wychodzę z pokoju do kuchni.

Obmyślam plan... strategię zemsty...? Nie wiem, czy dzisiaj dam radę jeszcze coś wymyślić.

Godzina 1:00 w nocy. Powoli podnoszę głowę z poduszki, rozglądam się, czy wszyscy śpią, wstaję, zakładam kaptcie, wyjmuję wszystkie książki z plecaka Kamila-bila-śmila i faszeruję tornister misiami i wszystkimi pluszakami, jakie znajdują się w zasięgu mojej ręki. Teraz mnie popamięta, taka wiocha będzie jutro w szkole, że już nie wpadnie na pomysł z taśmą czy czymś innym. Następnego dnia dowiaduję się od koleżanki brata z klasy, że na pierwszej lekcji wszyscy mieli dużo śmiechu jak nasz Kamilek wyjął misie z plecaka, nawet nauczycielka się zdziwiła, że przychodzi z pluszakami do szkoły. No i o to mi chodziło.

Chwila, została jeszcze kochana Basieńka...hmmm... emn. będzie trudno.

No pewnie, to jest to!

Przypominam sobie, że moja siostrunia pisała na komputerze wypracowanie na angielski... Hmm. Korzystając z chwili ciszy, wyjmuję laptopa, wchodzę w prace Baški i usuwam niektóre literki z tekstu. Teraz dopiero dostanie piątkę z plusem. Cwaniak, cwaniak, tylko pogratulować pomysłowości. Z tego co się później dowiedziałam od siostry, dostała z tej pracy domowej 2+. Przyznam, że nie czuję się z tym dobrze- z tym, że przeze mnie dostała kiepską ocenę i z tym, że wystawiłam na ośmieszenie brata. Kurczę... to chyba wyrzuty sumienia. Muszę przyznać, że mimo tego że nie raz mam dosyć mojego rodzeństwa, czasami umiem mnie podnieść na duchu i w czymś wesprzeć. Ach, tak naprawdę to strasznie nudno by było bez nich i nie byłoby na kogo zwałać winy, jakby się coś zbroiło... To te dobre strony.

Pora zakończyć dzień życia z ulicy Styczniowej. Myję się, przebieram w piżamę, kładę się spać z myślą, czy jutro rano mam wstać czy dalej spać, a jak spać, to narazić się na ochrzan...

Rodzeństwo – dla niektórych utrapienie, a dla innych szczęście. Dzieci bardzo różnie reagują na posiadanie rodzeństwa. Jednak większej części osób, podoba się mieć brata lub siostrę.

Mój brat ma pięć lat i chodzi do trzeciej grupy przedszkola. Bardzo lubię się z nim bawić i wygłupiać, choć czasami moja psychika nie wytrzymuje i puszczają mi nerwy :) Jednak jest jednym z członków naszej rodziny i strasznie go kocham.

Często, gdy mam zły humor lub czuję się źle, on zawsze mnie rozbawi do łez.

Uczę go rysować, śpiewać i tańczyć, lecz bardzo szybko mu się to nudzi i wciąga mnie do zabawy. Często ulegam, ale miewam również napady złości. Wtedy zamykam się w sobie

i staram się ignorować mojego brata, skorego do ciągłej zabawy.

Zawsze marzyłam o starszym bracie, lecz kiedy dowiedziałam się, że będę miała małego braciszka, bardzo się ucieszyłam. Mój brat urodził się wcześniej rano. Gdy wstałam, aby przygotować się do szkoły, usłyszałam od taty: „...Muszę jechać do szpitala. Mama urodziła Ci małego braciszka...”. Tego dnia w szkole byłam nieprzytomna. W ogóle do mnie nie dotarła wiadomość, że od tamtego dnia u nas w domu będzie rączkował mały bobasek. Z jednej strony ogromnie się cieszyłam, a z drugiej wiedziałam, że czeka mnie zupełnie inne życie. Od tego czasu nie myślę wyłącznie o sobie, ale również o moim młodszym bracie, który zastępuje na szacunek, choć jest takim małym jeszcze, nieporadnym człowieczkiem. Ale od czego ma się starszą siostrę?



LEPIEJ MIEĆ RODZEŃSTWO CZY BYĆ JEDYNAKIEM

Piotr Wawrzyński

Wiele osób w wieku od 10 do 15 lat chciałoby mieć rodzeństwo.

Mówiąc o tym, bardzo często nie zdają sobie sprawy, jaką jest to odpowiedzialność. Rodzice często decydują się na drugie dziecko, ponieważ myślą, że jeżeli wychowali jedno, to i z drugim dadzą sobie radę.

Gdyby dobrze się zastanowić i to przemyśleć, każdy nastolatek i ub nastolatka, prędzej czy później w swoich rozważaniach natknęliby się na pytanie: „Rodzeństwo – szczęście czy utrapienie?”. Dla osoby, która bardzo chciałaby mieć rodzeństwo, sytuacja taka wydaje się być samym szczęściem, a przy okazji sposobem sprawdzenia się jako przyszły rodzic. Po głębszych przemyśleniach można jednak wysunąć wniosek, że jest to utrapienie. Wiem to z własnego doświadczenia. Mam 10-letniego brata. Jestem starszy od niego o sześć lat i wiem, jaki on potrafi być. Często bardzo dużo mówi, niekoniecznie na temat, a jak ma gorszy dzień lub czegoś mu się zabroni, potrafi jęczeć i dąsać się przez dłuższy czas. Wtedy taka osoba jest nie do wytrzymania i całkowicie paraliżuje życie w rodzinie. W takiej atmosferze zebranie myśli jest praktycznie niemożliwe, a o nauce lub wykonywaniu jakiegokolwiek innej pracy umysłowej nie ma mowy.

Następnym problemem związanym z posiadaniem rodzeństwa (szczególnie młodszego) jest poświęcanie swojego czasu na opiekę nad nim i wyłączenie w tym zapracowanych rodziców. Najmłodszy członek rodziny, prędzej czy później, pójdzie do szkoły i trzeba będzie mu pomagać. Jeżeli rodzicom zabraknie czasu, to wybór jest prosty. Starszy brat lub siostra w roli pomocy dydaktyczno – naukowej. Również z własnego doświadczenia wiem, że taka pomoc najczęściej się kończy zmęczeniem osoby występującej w roli nauczyciela i jej rozdrażnieniem, a niekiedy zachowaniem odbiegającym od wszelkich norm. Im jest się starszym, tym więcej ma się obowiązków: następna szkoła, testy, sprawdziany, pomoc rodzicom, zakupy, sprzątanie, pomoc dziadkom i nauka. Doba staje się zbyt krótka, by rzetelnie sprostać wszystkim tym wyzwaniom. A jest przecież też życie osobiste: koleżdy, koleżanki, zainteresowania, które z braku czasu muszą zostać ograniczone.

Moim zdaniem młodsze rodzeństwo to utrapienie i problem. Zabiera bezcenny czas i przeszkadza w ważnych sprawach.

Drodzy Czytelnicy!

Zanim poprosicie rodziców o rodzeństwo, dobrze się nad tym zastanówcie!

ZDROOFKO NA ZDROWIE!

Odchudzanie? Tylko z głową!

Różnorodność i ilość diet proponowanych w prasie, książkach i Internecie jest obecnie tak wielka, że łatwo o zawrót głowy. Trudno rozeznaczyć się w gąszczu informacji i wybrać metodę odchudzania. Większość diet ma zapewnić wymarzoną figurę w możliwie krótkim czasie. Ale czy faktycznie są skuteczne?

Popularne diety łączy jedno - ich skuteczność jest krótkotrwała. Opierają się one zwykle na ograniczeniu lub całkowitym zakazie przyjmowania jednego lub kilku składników odżywczych. Najczęściej chodzi o tłuszcze lub węglowodany, a w niektórych dietach redukuje się także ilość dostarczanego białka. Prowadzi to do powstania ujemnego bilansu energetycznego, który - co jest logiczne i łatwe do wyliczenia - musi powodować utratę wagi. Ale co dokładnie traci organizm w wyniku takiej diety?

Kiedy znacznie redukujemy ilość dostarczanych kalorii, utrata wagi jest związana przede wszystkim z uwalnianiem płynów przez organizm, kiedy opróżnia on magazyny węglowodanowe. Woda, związana wcze-

śniej w komórkach z węglowodanami, jest wydalana przed nerki. Jeden gram zmagazynowanych węglowodanów wiąże trzy gramy płynów, co przy odpowiedniej redukcji dostarczanej energii znacznie wpływa na wskazania wagi. Kiedy dostarczamy mniej



energii i białka, dodatkowo dochodzi do utraty masy mięśniowej. W okresie niedoboru tkanka mięśniowa staje się dobrem luksusowym, dlatego jest rozkładana, zapewniając organizmowi dostawę energii.

Do istotnego zmniejszenia zasobów tłuszczu w organizmie dochodzi dopiero po pięciu do sied-

miu dniach - wiele diet się już wówczas kończy. W tym czasie opróżnionych zostaje niewiele komórek tłuszczowych. Na końcu ważymy wprawdzie mniej, ale najczęściej nie jesteśmy szczuplejsi. Wręcz przeciwnie: stosunek masy suchej do masy tłuszcz-

cowej często się pogarsza. Podczas stosowania diety organizm uruchamia bowiem program oszczędnościowy. Próbuje poradzić sobie w sposób ekonomiczny ze zmniejszoną dostawą energii, ograniczając jej wydatkowanie. Efekt ten utrzymuje się jeszcze przez jakiś czas po zakończeniu diety.

Kiedy jednak po ostrym odchudzeniu pozwolimy sobie na kilka smakołyków, z których musieliśmy wcześniej zrezygnować, organizm z wdzięcznością przyjmie te kalorie, aby ponownie napełnić opróżnione komórki tłuszczowe. Waga w krótkim czasie osiąga wartość początkową. Najczęściej otrzymujemy jeszcze „bonus” w postaci jednego lub kilku dodatkowych kilogramów (tzw. efekt jo-jo). Organizm zabezpiecza się w ten sposób przed sytuacją, kiedy być może znów będzie musiał „głodować”. Jak na złość nasz organizm jest w dodatku wyjątkowo pojętny. Przy każdej kolejnej diecie aktywacja programu oszczędnościowego funkcjonuje coraz lepiej. Dlatego za każdym razem coraz trudniej zrzucić zbędne kilogramy i dużo szybciej zapewnić magazyny tłuszczowe. Kto próbował diety mocno ograniczającej dostawę energii i białka, stanął przed jeszcze innym problemem. Kiedy dochodzi do rozkładu masy mięśniowej, traci na tym bilans podstawowej przemiany materii. Im mniej mięśni, tym słabsze spalanie dostarcza-

DZIENNIK ALPINISTY - Dzień. II

Drugi dzień naszej wspinaczki zaczęliśmy od długiego, mozolnego wejścia na skałę, na której mieliśmy się wspinać. Na szczęście od rana było gorąco i słonecznie, więc była duża szansa, że skały były zupełnie suche, i ciepłe. Wada była taka, że po wejściu na górę wszyscy (poza instruktorem, rzecz jasna) musieliśmy zmienić koszulki. Następnym punktem spotkania było przypomnienie sobie wczorajszych wiadomości i wspinaczka. Tego dnia zaczęliśmy od prostych skał, aby każdy mógł znaleźć coś dla siebie i poćwiczyć osadzanie kości i montowanie stanowisk. Po dwóch godzinach było wiadomo, że wszystko pamiętamy, więc nadszedł czas na coś poważniejszego. Droga z trzema wyciągami. Wyciągi to ilość stanowisk, które trzeba założyć, by dotrzeć na szczyt. Ta droga miała ok. 50 metrów podejścia (a tylko 25 zjazdu, jako że była ona położona na zboczu góry), więc potrzebowalibyśmy około 120 metrów liny. Mieliśmy jedynie 50, więc musieliśmy założyć 2 stanowiska po drodze, i jedno na szczycie.

Podejście rozpoczęliśmy z dwóch stron, po dwie osoby na jedną. W pewnym momencie spotkaliśmy się, a później znów rozdzieliliśmy, by skoordynować wejście. Tak, aby nikt nie musiał za długo czekać. Po drodze założyliśmy wszystkie kości jakie tylko mieliśmy,

założyliśmy razem 3 stanowiska (obie grupy używały tych samych aby nie marnować miejsca w skałe), przeszliśmy 50 metrów. A zajęło nam to 3,5 godziny. Całkiem sporo jak na tak krótkie podejście. Kiedy zjechaliśmy na dół, było już po pierwszej, a nasz instruktor szukał w lesie swojej czapki, którą związało mu na szczycie skały.

Kolejnym punktem tego dnia było przejście



do innego miejsca, w którym znajdowało się mnóstwo innych dróg oraz punkt widokowy. Dlatego też jak tylko tam przyszlismy, spotkaliśmy mnóstwo ludzi, w tym dwie wycieczki szkolne z Jeleniej Góry (kurs miał miejsce w trakcie trwania roku szkolnego).

Tam mieliśmy rozpocząć od drogi zwanej „krwawą rączką”, jednak najpierw zostaliśmy wtajemniczeni w zasady znakowania trudności tras. Istnieje wiele skał, jednak w Polsce używa się tylko jednej, a nas nauczonego korzystać z numerów od 3 do 7b. „Trójki” są drogami dosyć prostymi, z którymi nawet nowicjusze sobie poradzi, a 7b to wyjątkowo trudne drogi. Instruktor, Jarek, przestrzegł nas, że „krwawa rączka” ma stopień trudności 6+. Ja nawet nie próbowałem. Kolega z kursu, Bartek, porwał się na tą drogę, a kiedy po dziesięciu minutach opuściliśmy go na dół, pokazał nam dlaczego ta droga tak się nazywa. Jako że w tej skałce było mnóstwo szczelin i małych otworków, każdy kto nie znał tej drogi, kończył ją z pokaleczonymi rękami.

Resztę dnia spędziliśmy na ćwiczeniach. Nasz instruktor powiedział nam później, że drugi (dla mnie, dla reszty kursu trzeci) dzień zaw sze jest „”, ponieważ wszyscy muszą odpocząć po męczących dniach wcześniejszych.

Jan Stemplewski

Odchudzanie? Tylko z głową!

nych kalorii. Nie jest to dobra pozycja wyjściowa, aby uzyskać długotrwały efekt.

Rozwiązanie: właściwe odżywianie i ruch

Wiele nowoczesnych programów odchudzających, które stosuje się między innymi w klubach sportowych, zakłada powolną, ale trwałą zmianę przyzwyczajenia żywieniowych i stylu życia. Celem jest doprowadzenie osób ćwiczących do bardziej zdrowego i zbilansowanego sposobu żywienia, połączonego z aktywnym programem ruchowym, który pobudzi przemianę materii i pomoże zbudować oraz zachować masę mięśniową.

Najpierw poddajemy analizie dotychczasowy sposób odżywiania, aby wykryć niekorzystne przyzwyczajenia. W tym celu należy sporządzić protokół żywieniowy.

Kolorowa lista z dodatkowymi notatkami pozwala dość łatwo sformułować zalecenia, nad którymi trzeba będzie popracować przez najbliższe tygodnie. Krok po kroku modyfikujemy

nasze przyzwyczajenia żywieniowe. Warto co tydzień określić jakiś niewielki cel. Na przykład: „Żadnych słodzonych napojów” albo „Przekąski przed telewizorem są zabronione”, czy też „Zastąpić biały chleb razowym”. W pewnym momencie dojdziemy do punktu, w którym dieta będzie odpowiadała następującym zasadom:

1. Różnorodnie, ale z umiarem.
2. Niewielkie ilości tłuszczu i tłustych potraw
3. Mało cukru i słodcy
4. Dużo ziół, lecz ostrożnie z solą
5. Więcej produktów razowych
6. Dużo warzyw, sałaty i owoców
7. Ograniczone ilości mięsa
8. 1,5 do 2 litrów nie energetycznych napojów
9. 3 główne posiłki i w razie potrzeby 1-2 przekąski
10. Gotować smacznie, zachowując jak najwięcej wartości odżywczych potraw

Program ruchowy

Bez odpowiedniej i regularnej aktywności fizycznej nie osiągniemy jednak swoich celów. A

korzyści z odpowiednio dostosowanego programu ruchowego są wielorakie:

- zwiększa się zużycie energii
- stymulowana jest praca mięśni
- poprawia się kondycja
- obniżeniu ulega poziom cholesterolu i cukru we krwi
- poprawia się nastrój
- trawienie staje się lepsze
- zmniejsza się apetyt.

Celem jest pół godziny ruchu dziennie. Ma to być codzienna aktywność ze średnią intensywnością. Uzupełnieniem powinien być ukierunkowany trening wytrzymałości i siły.

Trening wytrzymałościowy powinien obejmować co najmniej trzy jednostki treningowe w tygo-

dnio po 20-60 minut z intensywnością powodującą lekkie pocenie się i przyspieszenie oddechu. Przykładem może być bieganie, jazda na rowerze, pływanie, aerobik lub trening aerobowy na przyrządach stacjonarnych. Trening siłowy powinien być realizowany dwa do trzech razy w tygodniu i najlepiej składać się z ćwiczeń podstawowych. Oprócz ćwiczeń na maszynach warto od czasu do czasu wziąć do ręki hantle, które powodują największe zaangażowanie mięśni.

Życzę owocnej diety!



Kącik "GAME-ON"

Pro Evolution Soccer 2010 Zapowiedź

Rok temu byliśmy świadkami ciekawie zaczynającego funkcjonować silnika graficznego w PESie 2009. Zaczynającego, gdyż gra posiadała jeszcze wiele niedociągnięć i błędów, które niezmiernie dokuczają ludziom grającym w tę produkcję. W tym roku ma już być znacznie lepiej Konami obiecuje że gra będzie przyjazna graczowi i sama rozgrywka będzie sprawiała dużo radości.

Pomóc w tym ma nareszcie pełnoli-

cencjonowany produkt - znajdzie się w nim miejsce dla min. Rozgrywek UEFA Champions League czy też UEFA Europe League, więc będzie w czym wybierać i z nowych trybów rozgrywki byłoby to na tyle, lecz wiele ma doznać odświeżenia, np. tryb menadżerski. W końcu gracz będzie mógł się wcielić w tę rolę w pełni usatysfakcjonowany dużą ilością statystyk i ulepszeń. Będzie można nabywać zawodników do swojej szkółki piłkarskiej, jak też samemu ich wyszkolić.+

W trybie tym zamieniono również stare PES points na wirtualne pieniądze, dzięki czemu gra ma bardziej odwzorowywać rzeczywistość piłkarską. Poprawiono również oprawę graficzną gry, rozgrywka stała się płynniejsza, dlatego zdobywanie bramek będzie stwarzać jeszcze więcej satysfakcji. Z niecierpliwością możemy już oczekiwać premiery tej gry i przekonać się na własnej skórze, jak to jest. Premiera przewidywana jest na październik, możemy więc z tego



wnioskować że FIFA 10 będzie miała sporą konkurencję.

Wymagania:

Procesor: Intel Core 2 Duo 1,4 GhZ lub lepszy
RAM: 1GB
Grafika: ATI/Geforce z 128 MB VRAM
Windows: XP/Vista

Bartłomiej Paczkowski
KL II AL0

Systemy bezpieczeństwa!!!

Systemy bezpieczeństwa w samochodach, czyli co znaczą te literki?

Polscy kierowcy uwielbiają kupować samochody wyposażone w systemy bezpieczeństwa typu ESP, ASR i ABS, chociaż nie mają pojęcia, jak działają i do czego służą. Większość kupujących samochody to mężczyźni, a ci nie lubią przyznawać się do swojej niewiedzy technicznej. W dodatku wszelkie skrótowe literowe wydają im się synonimem profesjonalnych rozwiązań.

A teraz krótkie szkolenie z dziedziny Systemów bezpieczeństwa no to zaczynamy :

ABS (Antiblockiersystem; Anti-Lock Braking System) zapobiegania blokowaniu się kół podczas hamowania.

ACC (Adaptive Cruise Control) utrzymuje zadaną prędkość, w razie potrzeby zmniejsza ją w celu zachowania bezpiecznego odstępu między samochodami.

Active Drive (Renault) z czterema kołami skrętnymi zapewnia precyzję prowadzenia, pewne utrzymywanie zamierzonego toru jazdy oraz ułatwia parkowanie.

AFIL (Citroën), **LDW** (Volvo) – ostrzega przed niezamierzonym przekroczeniem linii bocznej na drodze (bez włączonych kierunkowskazy). System przetwarza informacje z czujników lub kamery i uruchamia generator dźwięku umieszczony w siedzeniu kierowcy lub ostrzega sygnałem głosowym.

ASR (Acceleration Slip Regulation) także **TCS**, **TC**, **ASC** – system kontroli trakcji, nie dopuszcza do nadmiernego poślizgu kół pojazdu podczas przyspieszania.

BAS (Brake Assist System) także **BA**, **EBA**, **EVA**, wspomaga hamowanie w sytuacji awaryjnej, podnosi ciśnienie w układzie i umożliwia szybsze zatrzymanie pojazdu. System BAS zawsze połączony jest z układem ABS.

BLIS (Blind Spot Information System) system oparty na kamerach umieszczonych w lusterkach bocznych, pozwalający obserwować obszar wzdłuż boków i z tyłu samochodu. Gdy w monitorowanej strefie pojawi się inny pojazd, zapala się lampka ostrzegawcza przy zewnętrznym lusterku wstecznym po odpowiedniej stronie samochodu.

City Safety (Volvo) ostrzega kierowcę przed ewentualną kolizją, w razie potrzeby aktywuje hamulce zasadnicze. Wspomagany może być przez system ostrzegania Collision Warning (ostrzeżenie o kolizji z automatycznym hamowaniem), który monitoruje obszar przed autem za pomocą radaru i kamery, analizując na bieżąco sytuację na drodze.

DAC (Driver Alert Control) połączony z **LDW** (samochody Volvo), kontroluje czujność kierowcy. Korzystając z danych z kamery cyfrowej oraz danych z ruchów kierownicą, DAC porównuje niestandardowe zachowanie ze zwykłym stylem jazdy. Oprócz ostrzeżenia, na desce rozdzielczej pojawi się komunikat sugerujący przerywanie.

Dwustopniowe airbagi kierowcy i pasażera napełniają się adekwatnie do siły uderzenia.

ESP (Electronic Stability Program), **ESC** (Electronic Stability Control) – system stabilizacji, niezależnie od kierowcy przyhamowuje jedno lub kilka kół, naprowadzając pojazd na zadany tor jazdy. Kontrolowany jest przy pomocy układów ABS i ASR.

HDC (Hill Descent Control) oraz **HHC** (Hill Hold Control) zapobiega staczaniu się pojazdu podczas podjeżdżania na wzniesienie oraz zjeżdżania ze wzniesienia. System działa razem z układem hamulcowym.

IDIS (Intelligent Driver Information System), **ComSense** –

na bieżąco analizuje sytuację na drodze i w przypadku zagrożenia opóźnia dopływ do kierowcy mniej istotnych informacji z różnych układów w samochodzie, np. sygnalizację przychodzących połączeń telefonicznych.

Isofix to międzynarodowy standard mocowania fotelików do przewożenia dzieci. Z systemem fotelik staje się elementem struktury nadwozia.

Kurtyny boczne chronią głowy podróżnych siedzących na bocznych siedzeniach z przodu lub z tyłu pojazdu.

Myślę, że mój raport pomoże wam w dążeniu do wiedzy na temat systemów bezpieczeństwa w autach. Życzę wszystkim czytelnikom pięknej pogody i rozważi na drogach.

Ciąg dalszy nastąpi wkrótce!
Pozdrawiam Moto-Red. Huber Gajewski t



Rozmaitości Komputerowe

Książki elektroniczne (ciąg dalszy ze str.1)

Jednak postęp technologiczny ułatwia nam korzystanie z e - booków. Wymyślono tzw. czytniki e - booków. Urządzenia wielkości przeciętnej książki, które odczytują wirtualne książki. Wbrew pozorom ekrany tych urządzeń nie psują oczu, ani nie męczą ich. Wydaje się, że czytamy normalną książkę. To wszystko dzięki papierowi elektronicznemu E Ink, bo w odróżnieniu od ekranów LCD stosowanych w telefonach, monitorach czy notebookach, nie musi być ciągle podświetlany aby było coś na nim widać. Prąd pobierany jest tylko w trakcie przewidywania strony, co znacznie wydłuża pracę tych urządzeń. Oprócz tekstów można wgrać zdjęcia lub muzykę! Czyt-

niki e - booków w niektórych krajach spełniają funkcję podręczników szkolnych. Zamiast nosić ciężki plecak, dzieci w szkole korzystają z czytników, a w domu z książek. Niestety w Polsce czytniki oraz e - booki są niezbyt popularne. Ceny takich urządzeń wahają się od 1000zł do 4000zł, w zależności od jakości urządzenia. Samych publikacji elektronicznych jest bardzo mało. Jednak pod koniec wakacji ma się to zmienić. Firma Kolporter ma wprowadzić nowy, tańszy czytnik e - booków, oraz otworzyć internetowy serwis z e - publikacjami. Czy e - książki przyjmą się w Polsce? Tego jeszcze nie wiemy.

Sebastian Dumała



WSPOMNIENIA Z WAKACJI... - TURCJA

Oczywiście w tak cudownym miejscu nie zabrakło palm.



Alanya

(czyt. Alania) – miasto w Turcji w prowincji Anatاليا, na Riwierze Tureckiej, nad Morzem Śródziemnym. Znajduje się na terenach starożytnej Pamfilii. Alanya leży 135 km na wschód od miasta Antalya. Liczy około 90 000 mieszkańców. Miasto jest miejscowością wypoczynkową o międzynarodowym znaczeniu..



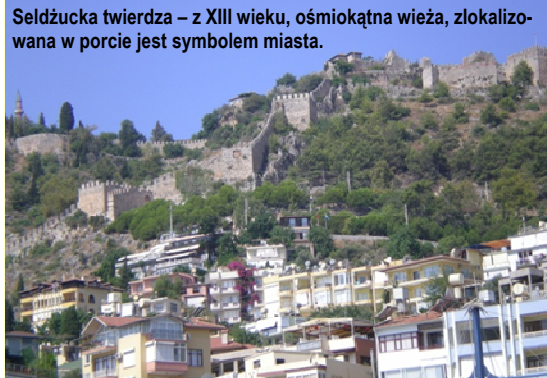
Tamtejsze budownictwo.



Cleopatra Beach – najpiękniejsze wybrzeże w Turcji.



Seldzucka twierdza – z XIII wieku, ośmiokątna wieża, zlokalizowana w porcie jest symbolem miasta.



Latarnia Morska – najbardziej wysunięty punkt w morze w Alanyi

Kizil Kule –Czerwona wieża - budowla z czerwonej cegły zlokalizowana w porcie; zbudowana w roku 1226.



MOŚCI REDAKCYJNE WIADOMOŚCI REDAKCYJNE WIADOMOŚCI REDAKCYJNE WIADOMOŚCI REDAKCYJNE



Mości Redakcyjne winne powstania tego numeru:

(Od górnego prawego rogu w lewo, przeciwnie do ruchu wskazówek zegara)

Pani Ania Kornis-san Karate (redakcja sportowa - zdrojko na zdrowie), **prof. Indiana Radosław Cwiartell-Melon Potrac** (Słownik Wyrazów Dobrych, aktualności), **Sylwia Piesio** i **Renata Ostrowska**

(astrolożki bezrobotne), **Ola Dobek** (W Stronę Wartości), **Hubert Gajewski** (Moto-Znawca), **Bartek Paczkowski** (Kącik Game On), **Paulina Jakubik** (Altsajder), **Oskar Kosowski** (Korniszon w Necie:

<http://www.mdkochota.com/korniszon.html>), **Jan Stemplewski** (alpinista nieustraszony), **Aleksandar**

(Muzyk Dałabymcichebazmasłem), **Kamil Kłosek** (Składacz Niezawodny), **Don Kiszon Ola Szwed**

(Powrót Smoka Altsajdera), **Magda Wodzisz** (Literat Naczelny), **Michał Różański**, **Tytus Tomala**, **Emil Banaszek**,

Piotr Książak, **Sebastian Bez Twarzy** (Silna Grupa Pod Wezwaniem Św. Komputera - redakcja techniczna, skład),

Asia Zielińska (Główny Elektryk Rzarufkowy), **Ola Krawczyk** (obieżyświat), **Rafał Sypniewski** (Altsajder Pierwszokla-

sista), **Krzysz Jokieli** i **Janek Duliński** (redakcji literackiej filary niezachwiane, ale zaspane), **Sebastian Ogórczan Du-**

mała (Informatyk Nadworny), **Mamma Dynia Anna Szwed** (foto, reportaż, skład; Redaktor Naczelny i takie tam)

ZAPRASZAMY DO NAS! ZAJĘCIA REDAKCYJNE DLA WSZYSTKICH CHĘTNYCH W MDK OCHOTA:

WTORKI I CZWARTKI W GODZINACH 17.30-19.00. ADRES REDAKCJI: korniszon007@wp.pl



MOŚCI REDAKCYJNE WIADOMOŚCI REDAKCYJNE WIADOMOŚCI REDAKCYJNE WIADOMOŚCI REDAKCYJNE

reduta
centrum handlowe

Jesienny powiew mody

Nowe marki w Reducie:

PARTER



PIĘTRO



Your Life. Your Jeans.



M O H I T O

VERONA

Philipiak

ŚWIAT ZABAWY

Centrum Handlowe REDUTA

Al. Jerozolimskie 148, Warszawa

www.chreduta.pl

