AlChemik

Gazetka Zespołu Szkół Chemicznych w Krakowie

nieśmiałość

choroba

depresja

uzależnienie

autoagresja

samotność

smutek

niezrozumienie

nieszczęśliwa miłość

Temat numeru NASZE PROBLEMY

Dołącz do nas na facebooku!

Zima 2017

21 nr

Spis treści

STREFA ALCHEMIKA
Słowem wstępu _2
„AlChemik" 2016 _3

WYWIAD NUMERU
Rozmowa z Panią Dr Agnieszką Kozak _6

TEMAT NUMERU
Problemy młodzieży (wyniki ankiety) _4
Depresja _9
Autoagresja _11
Nieszczęśliwa miłość _12
Choroba, wsparcie, samoakceptacja _13
Problemy nastolatek w innych kulturach _14
Diagnoza: uzależniony od Internetu _16
Diagnoza: zaburzenia odżywiania _17
Uzdrawiająca moc sztuki _18
Słowa - łzy _19
Eter sensu życia _20

ŻYCIE Z PASJĄ
Człowiek Flaga _21

Z ŻYCIA SZKOŁY
Szkolna tablica _25
Dni Otwarte _26
Biblioteka szkolna _27
Krakowska Gra Literacka _28

KLUB ABSOLWENTA
Z dziennika studenta _29

KULTURALNI O KULTURZE
Recenzja: *Wszystkie jasne miejsca* _30

PIĘĆ MINUT DLA MNIE
Jeźdźcy Apokalipsy _31

WIERSZE PANI PROFESOR EWY TARKOWSKIEJ
Depresja _32

Słowem wstępu

PROBLEMY...
Kto ich nie ma?
A jeżeli dodamy do tego DOJRZEWANIE…
Jeżeli połączymy z tym POSZUKIWANIE WŁASNEJ TOŻSAMOŚCI…
Ktoś powie: JAKIE TY MOŻESZ MIEĆ PROBLEMY?
Pyta, bo jestem ZA MŁODY…
ZA MŁODY na co…?
Na ZMAGANIE SIĘ Z PROBLEMAMI?
Może dlatego, że jestem MŁODY,
nie radzę sobie z NADWRAŻLIWOŚCIĄ i jestem ZAGUBIONY, gdy TY dorosły człowieku masz już wszystko zaprogramowane, ja uczę się JAK FUNKCJONOWAĆ w społeczeństwie...
USŁYSZ MÓJ GŁOS...

Uwaga!

Zapraszamy na fanpage gazetki na Facebooku: ALCHEMIK MAGAZYN i na fanpage biblioteki szkolnej: CHEMIK - TU SIĘ CZYTA

REDAKCJA

Redaktor Naczelna: Olka Sadłos 2a
Zastępca Redaktora Naczelnego: Rafał Kasperek 2an

Stały skład redakcyjny:
Klaudia Chomik 1a, Katarzyna Migdał 1a
Weronika Sołkowska 1a, Krystian Kukla 1b
Mateusz Mach 1b, Klaudia Szymula 1t
Karolina Kaleta 1k, Gabriela Witczak 2an

Inni autorzy tekstów:
Natalia Pulchny 1b
Bartek Rutkiewicz 3c
prof. Ewa Tarkowska

Rysunki:
Aleksandra Białek 1k
Gabriela Witczak 2an (okładka)
Paulina Baster 2an

Opieka i korekta: Julita Środa-Płatek, Małgorzata Molik
Wsparcie psychologiczne: dr Agnieszka Kozioł
Zdjęcia i grafiki: http://pixabay.com (domena publiczna) lub pochodzą ze zbioru redaktorów „AlChemika".

AlChemik 2016

Gazetka Zespołu Szkół Chemicznych w roku 2016 została uznana za **NAJLEPSZĄ GAZETKĘ SZKOLNĄ W KRAKOWIE I MAŁOPOLSCE** przez profesjonalne jury w **Małopolskim Konkursie Gazet i Internetowych Portali Szkolnych** organizowanym przez Stowarzyszenie Dziennikarzy Polskich (Odział Małopolski) oraz w **Konkursie gazetek szkolnych krakowskich gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych** przeprowadzonym przez Urząd Miasta (Referat ds. młodzieży).

W ostatnim z wymienionych konkursów nasze uczennice zdobyły cztery dodatkowe wyróżnienia indywidualne za opublikowane w „AlChemiku" teksty. A sama gazetka wyróżnienie za szatę graficzną. Jest to sukces, którym warto się chwalić. Nasi redaktorzy, choć to przeważnie chemicy, posiadają zdolności literackie, plastyczne, o czym świadczą liczne nagrody, które zdobywają w pozaszkolnych konkursach.

Opiekun Julita Środa-Płatek

WYRÓŻNIENIE

Oddziału Małopolskiego Stowarzyszenia Dziennikarzy Rzeczpospolitej Polskiej

przyznawana dorocznie przez Zarząd Stowarzyszenia Dziennikarzy RP w Krakowie w Małopolskim Konkursie Gazet i Internetowych Portali Szkolnych

Wyróżnienie
dla redakcji tworzącej
najlepszą gazetkę szkolną
w roku 2016

dla

ZESPOŁU SZKÓŁ CHEMICZNYCH W KRAKOWIE

Sekretarz Zarządu Stowarzyszenia Dziennikarzy RP
Irenusz Michał Hyra

Przewodniczący Zarządu Stowarzyszenia Dziennikarzy RP
Sławomir Pietrzyk

Kraków, 29 listopada 2016 roku

KRAKÓW

KONKURS
gazetek szkolnych krakowskich gimnazjów
i szkół ponadgimnazjalnych
Rok szkolny 2015/2016

I MIEJSCE
dla
zespołu redakcyjnego gazetki szkolnej
„ALCHEMIK"
z Zespołu Szkół Chemicznych
im. Marii Skłodowskiej - Curie w Krakowie
za pracę redakcyjną w roku szkolnym 2015/2016

Jacek Majchrowski
Prezydent Miasta Krakowa

Kraków, czerwiec 2016

KRAKÓW

KONKURS
gazetek szkolnych krakowskich gimnazjów
i szkół ponadgimnazjalnych
Rok szkolny 2015/2016

Wyróżnienie specjalne
dla
dla redakcji czasopisma
„ALCHEMIK"
za oryginalną i staranną
oprawę graficzną czasopisma

Jacek Majchrowski
Prezydent Miasta Krakowa

Kraków, czerwiec 2016

Problemy młodzieży

(wyniki ankiety)

Badania przeprowadzono w połowie lutego 2017 roku wśród wszystkich roczników. W badaniach wzięło udział 125 uczniów.

Badania przeprowadzili
OLKA SADŁOS (2a) i RAFAŁ KASPEREK (2an)

Wyniki badania bardzo nas zaskoczyły, ponieważ 88% uczniów deklaruje, że zmaga się ze wskazanymi przez nas problemami. Najwięcej osób stwierdziło, że ma **małe poczucie własnej wartości** (46% - 58 osób). To niemalże połowa uczniów, którzy wypełniali ankietę. Zważywszy na to, że wszyscy uważają młodzież za zbyt pewną siebie, to ta odpowiedź może dziwić.

Bardzo niepokojące jest to, że wiele osób odczuwa **samotność** (41% - 51 osób). Młodzież posiada rodzinę, przyjaciół, mnóstwo znajomych na Facebooku, a mimo to czuje się samotna. Niedawno przeprowadzono badania, z których wynika, że największą samotność odczuwają osoby korzystające z portali społecznościowych. (1) Wszystko wskazuje na to, że nic nie zastąpi bezpośredniej relacji z drugim człowiekiem. Wirtualne spotkania nie zaspakajają podstawowych potrzeb młodzieży. Samotność to kolejny syndrom naszych czasów.

Wszystko, o czym wspomniano powyżej, może prowadzić do przewlekłego smutku i **depresji** (34% - 43 osoby). Jest to długotrwałe obniżenie nastroju, któremu towarzyszą inne objawy, tj. poczucie braku energii, niemożność przeżywania radości, niska ocena własnej wartości. (2) Depresja to poważna choroba, która prowadzić może do wielu negatywnych skutków, tj. samookaleczeń czy nawet samobójstwa.

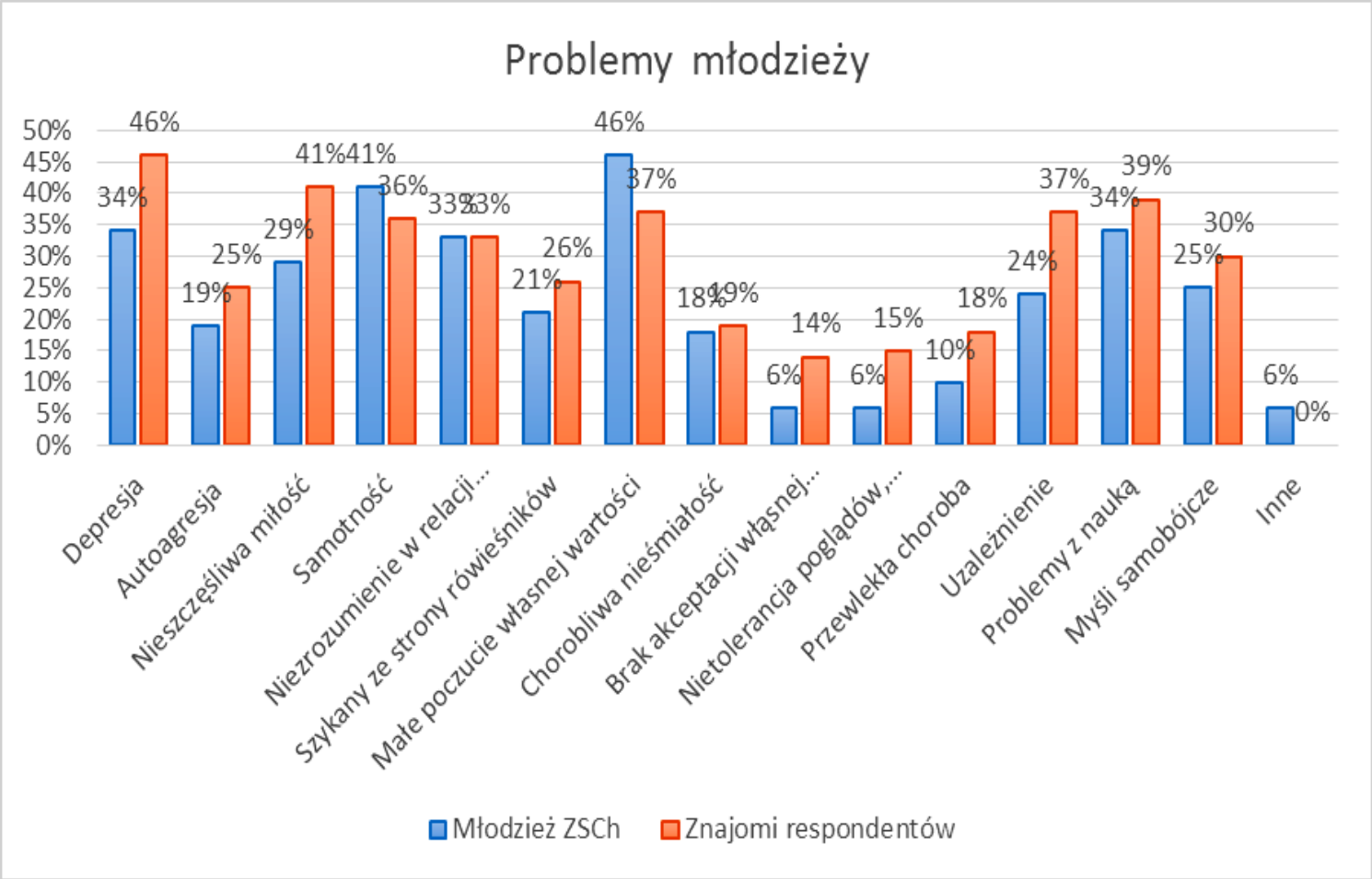
W naszej szkolnej społeczności **autoagresję** deklaruje 19% (24 osoby) a **myśli samobójcze** 25% (31 osób). I to jest zjawisko bardzo niepokojące i wymagające dalszej diagnozy.

Rysunki PAULINA BASTER (2an)

Samotność w tłumie… smutne

Źródła:

1. S. Rębisz, I. Sikora, K. Smoleń-Rębisz
Poczucie samotności a poziom uzależnienia od Internetu wśród adolescentów
2. http://www.psychiatria.pl/artykul/depresja-czym-jest-ta-choroba/544



Wielu młodych ludzi deklaruje problemy z nauką (34% - 43 osoby). Respondenci twierdzą, że próbują pokonać te trudności poprzez korepetycje i wzmożoną pracę.

41 osób (33%) nie może się porozumieć z rodzicami. Inni zmagają się z nieszczęśliwą miłością (29% - 36 osób). Są też tacy, którzy czują się szykanowani przez swoich rówieśników (21% - 26 osób). 23 osoby (18%) deklarują chorobliwą nieśmiałość. Te wyniki wskazują na problemy w relacjach międzyludzkich, co może uzasadniać duże poczucie samotności wśród młodzieży.

30 osób (24%) przyznaje się do problemów z uzależnieniem. Zważywszy na to, że co druga osoba nie wytrzymuje godziny bez sprawdzenia, co dzieje się na Facebooku, to ten wynik jest dość niski.

Do naszej społeczności należą również osoby przewlekle chore i to jest główny problem, z którym się zmagają (10% - 13 osób).

Inne trudności: brak tolerancji własnej orientacji seksualnej lub nietolerancja jej przez innych, rasizm, nieakceptowanie siebie, ból istnienia, brak sensu życia i przemęczenie.

Jedynie 37% respondentów deklaruje, że udało im się rozwiązać problemy. Pomogli im przede wszystkim: przyjaciele (38% - 42 osoby), sami sobie poradzili (49% - 54 osoby), rodzice (14% - 15 osób), psychiatra (11% - 12 osób) i obce osoby (11% - 12 osób). Wielu młodym ludziom pomogła wiara i Bóg (18% - 20 osób).

CZAS NA WNIOSKI:

Analizując wyniki badań (oczywiście bardziej wiarygodne wypowiedzi), można stwierdzić że wielu młodych ludzi boryka się z różnymi problemami, których nie potrafią rozwiązać. W dodatku nawet jeśli chcieliby to zrobić, czasami brakuje im kogoś, kto mógłby pomoc w trudnych chwilach, a do instytucji niełatwo się zgłosić, gdy jednym z problemów jest chorobliwa nieśmiałość czy nawet strach przed kontaktami międzyludzkimi. Uczniowie mają problemy, ale nie potrafią o nich szczerze rozmawiać z obawy przed wyśmianiem i odtrąceniem.

Rozmowa z Panią Dr Agnieszką Kozak o problemach młodzieży

„Fascynują mnie… ludzie, którzy mają odwagę podejmować walkę o siebie, o miłość, o Prawdę”.

Kto udzieli lepszej porady niż fachowiec? Postanowiliśmy zadać parę pytań Pani dr Agnieszce Kozak. Nasza rozmówczyni jest psychologiem, psychoterapeutą, coachem, nauczycielem akademickim, trenerem biznesu, publikuje prace i artykuły naukowe oraz prowadzi bloga i stronę Azymut Kariery.

Swój wolny czas spędza aktywnie – jeździ na rolkach i rowerze oraz spotyka się ze znajomymi. Prywatnie jest mamą - kolejna bardzo ważna misja. Całym sercem poświęca się swoim obowiązkom. Mamy nadzieję, że rozmowa z taką osobą, pomoże zrozumieć problemy, jakie stawia przed nami codzienność.

Pytała KASIA MIGDAŁ (1a)

Na co dzień wydawać by się mogło, że znaczna część uczniów jest pewna siebie i wie, czego chce od życia. Z naszej ankiety wynika, że mogą to być tylko pozory: są niepewni i samotni. Dlaczego tak się dzieje?

- W zasadzie można by powiedzieć, że większość uczniów udaje pewnych siebie, ponieważ obowiązuje pewnego rodzaju „konwencja” dobrego prezentowania się. Jest to forma przetrwania umożliwiająca bycie w danej grupie. Jeśli ktoś jest niepewny siebie, małomówny czy chociażby smutny, nie będzie zapraszany przez innych na spotkania czy imprezy, więc czasami trzeba „gadać” tylko po to, żeby być. Jak się mówi dużo, to trudno jest słuchać zarówno siebie jak i innych.
Samotność z kolei bierze się z braku poznania. Blisko można być z kimś, kogo się zna i komu się ufa. Z kolei, żeby poznać, trzeba coś o sobie opowiedzieć – prawdziwego i głębokiego. Młodzi ludzie udają, ponieważ chowają to, co w nich trudne.
Wszyscy bardzo potrzebujemy akceptacji i bliskości, ale kto ma odwagę się do tego przyznać? W naszym społeczeństwie nie mówi się o emocjach wprost, mało sobie okazujemy czułości, niezwykle rzadko wyrażamy wdzięczność wobec innych. Nastolatek, który mówi głośno do swojego rodzica „kocham cię” lub „potrzebuję, żebyś mnie przytulił”, to niestety rzadkość.

Skąd się bierze brak pewności siebie?

- Brak pewności siebie wynosimy z domu. To nasi rodzice ciągle nas „poszturchują” i pouczają, a bardzo mało mówią nam o tym, w czym jesteśmy dobrzy. Mało też jest, niestety, komunikatów typu: „jestem z Ciebie dumny”, „kocham Cię i tęsknię za Tobą”, „widzę Twoje talenty i mocne strony”. Zamiast tego słyszymy: „jak nie będziesz sprzątał, do to niczego w życiu nie dojdziesz”, „nigdy nie mogę na Ciebie liczyć”.
Szkoła też nie pomaga nam w budowaniu pewności siebie – nauczyciele porównują uczniów między sobą i mimo, że zawsze ktoś w tych porównaniach jest najlepszy, to, niestety, pozostali dostają informację, że są gorsi. Pojawia się wszechogarniający lęk przed odrzuceniem. Skoro widzę wokół siebie ludzi, którzy wydają się być pewni siebie, to jak im opowiedzieć o swojej niepewności, tęsknocie za bliskością czy o potrzebie przytulenia? Wygląda na to, że im bardziej się ktoś boi, tym bardziej wydaje się być „odrzucający innych”. Z lęku przed odrzuceniem odrzucamy innych, a potem wracamy do pustego domu i wskakujemy w wirtualny, powierzchowny świat. Do tego, żeby nie być samotnym, potrzebna jest odwaga przyznania się, że potrzebujemy innych ludzi, ich czułości, uwagi, kontaktu. Trzeba o tym powiedzieć, ludzie wokół nie domyślą się, czego potrzebujemy, jeśli im o tym nie powiemy.
Moja córka, kiedy jest jej źle, przychodzi i mówi wprost – potrzebuję, żebyś mnie przytuliła, bo jest mi źle – nawet jak siedzę przy czymś ważnym, zawsze to odkładam, ponieważ wobec prośby wypowiedzianej wprost trudno być obojętnym. Jeżeli chcemy z kimś porozmawiać, to warto wziąć telefon i zadzwonić zamiast SMS-ować.

“Z lęku przed odrzuceniem odrzucamy innych, a potem wracamy do pustego domu i wskakujemy w wirtualny, powierzchowny świat. Do tego, żeby nie być samotnym, potrzebna jest odwaga przyznania się, że potrzebujemy innych ludzi, ich czułości, uwagi, kontaktu.”

Jaki jest złoty środek na brak pewności siebie? Jak z nią walczyć?

- Jest złoty środek na poradzenie sobie z brakiem pewności siebie – to słuchanie swojego serca, dostrzeżenie w sobie ogromu tego, co w nas dobre. To podjęcie decyzji o skończeniu z porównywaniem się z innymi. Co z tego, że Kasia jest lepsza z matematyki, skoro ty masz talent do pisania, może kochasz modelarstwo, a może świetnie poszło Ci na kursie z pierwszej pomocy, w którym brałeś udział. Dyrektor w szkole mojej córki na rozpoczęciu roku powiedział takie zdanie: „Nie interesują mnie wasze średnie, bo średnia oznacza, że jesteście po prostu średni, interesują mnie wasze talenty, ponieważ ich rozwijanie zapewni wam sukces, a my jesteśmy po to, żeby wam w tym pomóc.”
Nie ma takiej osoby, która nie byłaby w czymś dobra! Może być tak, że inni wmówili jej, że to nie jest nic warte albo, co gorsza, „nie da się z tego żyć”.

Czy tak zwane kompleksy dotyczą wszystkich? Skąd się biorą kompleksy?

- Kompleksy dotyczą, niestety, większości. Kompleks to słabość, którą tak wyolbrzymiamy, że powoduje ona, iż czujemy się gorsi. Kompleks to poczucie, że wszyscy inni są lepsi. To oczywista bzdura, bo każdy ma jakąś słabość i zawsze znajdzie się ktoś, kto będzie ładniejszy, silniejszy, szybszy czy nawet inteligentniejszy. Kompleksy to pewnego rodzaju alibi do tego, żeby nie żyć pełnią życia. Wiem, że brzmi to paradoksalnie, ale naprawdę tak jest. Jeżeli na przykład ktoś ma kompleks na punkcie swojej inteligencji i uważa, że jest głupszy od innych, to nie będzie dyskutował na zajęciach, nie będzie brał udziału w nowych projektach, nie zgłosi się do konkursu – ma alibi do tego, żeby nie być aktywnym! Kompleks pozwala się schować – zamiast powiedzieć sobie uczciwie, że boję się, czy mogę się podobać danemu chłopakowi, lepiej „wyprodukować” sobie kompleks w postaci zbyt grubych nóg i na wszelki wypadek zniknąć z pola widzenia danego chłopaka.

W takim razie, czy można zwalczyć kompleksy?

- Z kompleksami się nie walczy. Można z nich wyjść, tylko akceptując siebie – w swoich zaletach i wadach, mocnych stronach i słabościach. Jeżeli się porównujemy z innymi, to czujemy presję bycia takimi jak oni. Wyjście z kompleksów to realne zobaczenie siebie i rozwijanie tego, co w nas dobre. Wiem, że zabrzmi to górnolotnie, ale chodzi o pokochanie siebie z zaufaniem, że wszystko z nami w porządku. Nogi są idealne w stosunku do budowy ciała, kolor włosów pasuje do oprawy twarzy, bycie humanistą nie jest gorsze od bycia mat.-fizem itd… Uznać siebie w całym bogactwie tego, jak zostaliśmy stworzeni, to świetna baza do życia. Warto też uwierzyć, że inni ludzie widzą nas znacznie lepiej niż my sami siebie.

Czy poczucie samotności prowadzi do depresji?

- Poczucie samotności czy faktyczna samotność? Depresja to stan, w którym nasze potrzeby nie są zaspokojone. Jest to dla nas coś w rodzaju informacji o tym, że czegoś ważnego brakuje naszemu organizmowi – albo na poziomie ciała, albo relacji, albo duchowym. Człowiekowi trudno jest samemu zaspokoić wszystkie swoje potrzeby – chociażby potrzebę przyjaźni, czy kontaktu – niezbędny jest do tego ktoś drugi. Jeśli brakuje ludzi, to faktycznie może to zmierzać do depresji. Pamiętajmy jednak, że wiek dojrzewania to także wiek widzenia wszystkiego w czarnych barwach. Jest to wiek, w którym młody człowiek doświadcza wielu zmian w swoim życiu i organizmie, których nie rozumie, a które zaczynają kierować jego życiem. Hormony powodują napięcie, a to przekłada się na relacje, wybuchają kłótnie, pojawia się niechciany płacz, wybuchy złości, nad którymi trudno jest zapanować. Młody człowiek nie rozumie siebie, otoczenie trudno znosi jego zachowania, ponieważ odbiera je jako wymierzone w siebie.
Niezrozumienie siebie i innych prowadzi do samotności, ta rodzi wiele negatywnych uczuć – smutek, rozczarowanie, niepokój, lęk. Trwanie w tych negatywnych emocjach i odsuwanie się od ludzi, może faktycznie prowadzić do stanów depresyjnych, ale nie depresji jako choroby.

Czy można poradzić sobie samemu z depresją? Do kogo się zgłosić, gdy odczuwa się długotrwały smutek?

- Samemu jest bardzo trudno sobie z nią poradzić, dobrze jest poszukać pomocy specjalistów. Mogą to być grupy wsparcia, terapia grupowa, warsztaty z umiejętności interpersonalnych czy kontakt z psychologiem. Smutek to nie choroba! Smutek to informacja z naszego organizmu, że czegoś mu brakuje. Ważne jest wyjście do grupy osób, w której będzie można szczerze porozmawiać o trudnościach oraz usłyszeć, że inni mają podobnie.

Jeśli nie pomoc psychologa - to na kogo można liczyć? Czy kolega jest dobrym powiernikiem naszych problemów?

- Pytanie dlaczego nie pomoc psychologa? Bo wstyd się przyznać? Czy może ktoś uzna idącego do psychologa za „świra”?
Po to studiujemy psychologię, żeby pomagać ludziom w trudach dnia codziennego, a z takimi się zmagacie.

> *Szczęście sprzyja ludziom aktywnym. Jeżeli wiesz czego chcesz i co jest dla ciebie ważne, czyli zaspokajasz swoje potrzeby, to po prostu odczuwasz stan szczęścia w sobie.*

Do psychologa przychodzą ludzie z różnymi trudnościami, jak choćby z lękiem przed ciemnością, z tym, że trudno jest czasami dogadać się z rodzicami, z obawami przed wystąpieniami publicznymi czy lękiem przed rozmową z przystojnym chłopakiem, czy ładną dziewczyną.
Psycholog to nie psychiatra. Człowiek, który idzie do psychologa, nie jest nienormalny ani chory – potrzebuje wsparcia i obiektywnego spojrzenia na siebie z innej strony. Kolega w tym nie pomoże – zawsze będzie po twojej stronie, bo przecież opowiesz mu historię widzianą twoimi oczyma. Psycholog przez lata uczy się, jak obiektywizować sytuację, ma szersze spojrzenie, widzi to, co samemu jest trudno zobaczyć. Jako ludzie potrafimy całkiem nieźle oszukiwać samych siebie i trudno jest nam zrobić wgląd we własne działania. Czy można obiektywnie porozmawiać z kolegą nastolatkiem o problemach z rodzicami? Przecież sam na pewno ma podobne problemy – czy może w związku z tym być obiektywnym i powiedzieć, że być może rodzicom też jest trudno?

88% młodzieży deklaruje poważne problemy, tj. 34% depresja, 19% autoagresja, 25% myśli samobójcze. Jest to zjawisko niepokojące. W jaki sposób powinna zareagować szkoła na takie deklaracje uczniów?

- Najlepiej gdyby szkoła uruchomiła cykl warsztatów dla młodzieży, na których będą mogli uczyć się wyrażać siebie, mówić o problemach, komunikować z rówieśnikami i rodzicami, nazywać swoje uczucia i potrzeby. Wiele problemów bierze się z trudności w komunikacji oraz lęku, że inni radzą sobie lepiej – widzę to, pracując z dorosłymi ludźmi w firmach. Ponieważ Facebook i inne media społecznościowe uczą udawania, czyli pokazywania się tylko od pozytywnej (ładnej i uśmiechniętej strony), pokazujemy tylko ten aspekt, który powoduje, że jesteśmy podobni do otoczenia. Mało kto zauważa, że to gra pozorów, która powoduje jeszcze większe osamotnienie, ponieważ nie ma z kim porozmawiać o problemach, skoro wokół tylko uśmiechnięci i zadowoleni ludzie. Dlatego warto by szkoły tworzyły przestrzeń dla grup, w których będzie można otwarcie mówić o problemach i szukać sposobów ich rozwiązywania.

**Co jest kluczem w walce z uzależnieniem?
Który nałóg dotyczy największej ilości młodzieży?**

- Nie znam najnowszych badań, ale wydaje mi się, że aktualnie uzależnienie od Internetu jest nałogiem, który dotyczy największej liczby młodzieży, choć jest on nałogiem akceptowanym społecznie, ponieważ „wszystko" jest w sieci. Wielu ludzi tuż po otwarciu oczu chwyta komórkę, żeby sprawdzić powiadomienia, ilość like`ów czy udostępnień. W ciągu dnia wiele godzin spędza na przeglądaniu Internetu, niektórzy do tego grają w gry, ogromna większość zasypia z komputerem lub komórką w ręce. Ze smutkiem patrzę na grupy młodych ludzi w restauracjach wpatrzonych w swoje smartfony zamiast w siebie. Informowanie całego świata o tym, co się je, jak się wygląda, gdzie się aktualnie przebywa, staje się bezrefleksyjnym przymusem, tak jak przymusem w pewnym momencie staje się picie alkoholu. Bez Internetu młody człowiek nie jest w stanie przeżyć jednego dnia, ponieważ pojawia mu się zespół odstawienia i nie ma pojęcia, co mógłby w tym czasie robić. Jest to uzależnienie, które zabiera Was z realnego życia – nie ma spotkań, rozmów, spaceru czy jazdy na rowerze, no chyba, że trzeba zrobić zdjęcie na Instagram…
Oczywiście są też narkotyki, alkohol, uzależnienie od jedzenia.
Kluczem do walki z uzależnieniem jest psychoterapia i bardzo ważne by była to terapia ze specjalistą uzależnień. Samemu praktycznie nie da się wyjść z uzależnienia!

Najlepsze sposoby na zmęczenie i stres szkolny? Jak sobie z tym radzić?

- No cóż, tu napiszę coś czego nie przyjmiecie z uśmiechem na ustach. Najlepszy sposób na stres szkolny to systematyczna nauka, dbanie o aktywność fizyczną oraz wysypianie się – czyli należałoby się wylogować do życia. Jest taki świetny wzór na obniżanie stresu – poczucie własnej wartości, plus grupa wsparcia, plus postrzeganie sytuacji, które przychodzą, jako szans a nie zagrożeń.

**Każda osoba chce być szczęśliwa.
Czy istnieje jakaś recepta na szczęście?**

- Pewnie jest ich sporo, mogę podzielić się swoją, której uczę ludzi na swoich warsztatach. Szczęście zaczyna się od poznania siebie – swoich potrzeb, zasobów i pragnień. Następnie ważne jest postawienie sobie celów – ważnych dla nas, a nie dla otoczenia. Kolejny krok to szczegółowy plan realizacji celów (do tego kroku nie przechodzi około 90% społeczeństwa). Potem należy wszystkim dookoła opowiedzieć o tym planie. I najtrudniejsza rzecz - należy przejść do konsekwentnego działania. Szczęście sprzyja ludziom aktywnym. Jeżeli wiesz, czego chcesz i co jest dla ciebie ważne, czyli zaspokajasz swoje potrzeby, to po prostu odczuwasz stan szczęścia w sobie. Ludzie nie są szczęśliwi, ponieważ ważne dla siebie rzeczy odkładają na później, a teraz robią to, co „muszą" i czego oczekują od nich inni, bo presja otoczenia jest dla nich nie do zniesienia.
Jeżeli marzysz o pisaniu i dobrze ci to wychodzi, to zaplanuj, jaką chcesz napisać książkę, zapisz się na warsztaty z kreatywnego pisania i pisz! Nie słuchaj, że z tego nie da się żyć – przecież ci, którzy to mówią nie mają pojęcia o pisaniu! Jeżeli pójdziesz za swoimi talentami, to będziesz artystą, a ci zawsze zarabiają pieniądze i są szczęśliwi i spełnieni!

DEPRESJA

Tekst KLAUDIA CHOMIK (1a)

Dzieci, nastolatkowie, dorośli, ludzie starsi... Wszyscy zmagają się z różnymi problemami. Nie zawsze mamy wpływ na to, co nas spotyka. Poszukujemy zrozumienia u innych, jednak rzadko je otrzymujemy... 1,5 miliona Polaków cierpi na depresję*. Czym tak naprawdę jest ta choroba? Dlaczego dotyczy tak wielu ludzi? Bardzo często depresję diagnozuje się u młodzieży i tej grupie chciałabym się przyjrzeć w niniejszym artykule.

Czym jest depresja?

Spytałam kilka młodych osób, co, według nich, oznacza "mieć depresję". Oto wyniki moich badań:

Szymon, 16 lat: *Depresja, według mnie, jest to negatywny stan emocjonalny, który polega na postrzeganiu świata w "ciemnych barwach".*

Kasia, 16 lat: *Nie można się uporać z problemami. Dół emocjonalny a nawet fizyczny. Jest to stan niemocy.*

Natalia, 15 lat: *Według mnie, jest to choroba psychiczna, która w zaawansowanym stadium może prowadzić do samobójstwa. Choroba związana z myślami samobójczymi, czasem też agresją... jednak wydaje mi się, że bardziej z autoagresją. Taki człowiek zamyka się w sobie i chce umrzeć. Tak to widzę.*

Magda, 23 lata: *Być poważnie chorym i potrzebować pomocy lekarza psychiatry.*

Ola, 17 lat: *Brak chęci do życia. Udawanie przed ludźmi szczęśliwego, choć się tego nie czuje. Odpowiadanie na pytanie: "Co tam?", "Wszystko w porządku", a tak naprawdę w środku cierpisz. Problemy z radzeniem sobie ze smutkiem.*

Reasumując, osoba, która cierpi na depresję, nie widzi w swoim życiu kolorów i nie ma ochoty na dalszą egzystencję. Jest przygnębiona, zazwyczaj ma niską samoocenę i bardzo mało wiary w siebie. Depresja często rodzi się z jakiegoś problemu (choć nie zawsze). Osoba chora najczęściej obarcza się winą za to, co się złego wydarzyło. Konsekwencją tego jest np. bezsenność, rozkojarzenie, niezdolność do przeżywania przyjemności, a nawet fizyczne spowolnienie, brak apetytu. W skrajnych przypadkach prowadzi do samookaleczeń i samobójstwa.

Przyczyny depresji wśród młodzieży

To czy depresja wystąpi u danej jednostki, zależy od wielu różnych czynników: genetycznych, hormonalnych, psychologicznych i społecznych. Szczególnie ważną rolę odgrywa czynnik genetyczny, ponieważ depresja obejmuje często dzieci rodziców, którzy w ich wieku sami na nią cierpieli.

Szczególne zagrożenie depresją dotyczy młodych ludzi. którzy: przeżywają silny stres, doświadczyły przemocy, wykorzystywania lub zaniedbania emocjonalnego, przeżyły śmierć któregoś z rodziców lub innej bliskiej osoby, przeżyły rozstanie z kimś ważnym w ich życiu, cierpią na przewlekłą chorobę, mają za sobą inne traumatyczne przeżycia, przejawiają zaburzone zachowania lub mają trudności w nauce.

Czasem powody przewlekłego smutku a nawet depresji są błahe z punktu widzenia dorosłych, ale dla młodego człowieka, który znajduje się w określonej sytuacji, są bardzo trudne. Nieakceptacja swojego wyglądu, płci, nieszczęśliwa miłość, samotność i odrzucenie przez grupę rówieśniczą może urastać do życiowej tragedii.

Często na plakatach na ulicy, oglądając filmy, strony internetowe, na zdjęciach w czasopismach widzimy idealne postacie. Nie użyję tutaj określenia "ludzie", bo żaden człowiek nie jest idealny. Modelki ze zgrabnymi ciałami, bez żadnych niedoskonałości. Idealna figura, idealne paznokcie, idealna cera, idealne włosy. Choć wszyscy wiemy, że to efekt pracy dużej grupy informatyków, którzy przerabiają zdjęcie, bo każdy człowiek ma jakąś niedoskonałość. Kreowane w mediach ideały są po prostu wszędzie i nawet jeżeli ktoś czuje się w swoim ciele dobrze, to widząc je przez cały czas, przestaje dostrzegać swoje zalety i zaczyna się skupiać na wadach.

Źródło:
* http://wyborcza.pl/1,91446,17470996,Ekspert__nawet_1_5_mln_chorych_na_depresje_w_Polsce.html

Po pewnym czasie myśli tylko o nich. Stają się jego głównym problemem. Jest to jedna z przyczyn, która sprawia że nastolatki chorują na depresję.

Dzieci i młodzież zwracają dużą uwagę na wygląd. Oceniają siebie nawzajem, sugerując się tym, co widzą. Tworzą listę cech, które powinien mieć każdy chłopak i dziewczyna. Jeśli komuś brakuje którejś z tych cech, to już jest powód, aby pośmiać się z tej osoby, że np. jest gruba. Brak akceptacji, odrzucenie przez grupę rówieśniczą, osamotnienie… - to kolejne powody depresji. Tutaj pojawiają się dwie drogi wyjścia albo młody człowiek znajduje motywację i stara się coś w sobie zmienić, pracuje nad samoakceptacją lub zaczyna wręcz nie tolerować własnego wyglądu. Skoro nie lubi swojego wyglądu, to nie chce mieć kontaktu z innymi ludźmi i zamyka się w sobie. Cały czas o tym myśli, więc jest rozkojarzony, nie śpi po nocach, nie cieszy się z niczego, bo jedyne, co go w tej chwili interesuje, to jego wygląd, który odbiega od wizerunku prezentowanego przez okładki kolorowych magazynów. Jeśli jego starania nie przynoszą oczekiwanych efektów, wątpi w sens swojej pracy. Czuje się bezsilny. Nie potrafi sobie poradzić ze swoim problemem. W tym momencie mogą pojawić się stany depresyjne.

Jak rozpoznać depresję?

Diagnoza depresji u młodzieży może być trudna, ze względu na podobieństwo objawów to tych, które towarzyszą okresowi dojrzewania. U depresyjnych dziewcząt często współwystępują zaburzenia lękowe, natomiast u chłopców z depresją częściej obserwowane są zaburzenia zachowania. W okresie dojrzewania liczba przypadków zaburzeń depresyjnych wyraźnie wzrasta, osiągając poziom porównywalny z zachorowalnością u dorosłych. Dla depresji w tej grupie wiekowej charakterystyczny jest nastrój rozdrażnienia oraz złość. Często pojawia się wycofanie społeczne, zmiany apetytu (zmniejszenie lub zwiększenie), wahania rytmu dobowego, utrata zainteresowania zajęciami, które wcześniej sprawiały przyjemność, np. sport czy spotkania z rówieśnikami. Bardzo często pojawiają się myśli samobójcze.

Jak pomóc osobie chorej na depresję?

Nie każda osoba, która ma depresję, "otwiera się" przed światem (a może raczej opowiada o swoich problemach, informuje innych o swoich odczuciach i przygnębieniu). Okazuje się, że spora część chorych robi "dobrą minę do złej gry " i ukrywa swój smutek. Normalnie funkcjonuje, śmieje się, a jednak wciąż marzy o tym, by zostać samemu, bo tak naprawdę przebywanie wśród ludzi ich męczy.

Kiedy już wyłapiemy taką osobę i jesteśmy w przynajmniej 99% pewni, że nie jest to chwilowa chandra, powinniśmy podjąć odpowiednie działania. Myślę, że pierwszym krokiem będzie namówienie jej na rozmowę z psychologiem. Jeśli specjalista stwierdzi, że potrzebne są leki, to wtedy udajemy się do psychiatry, który rozmawia z pacjentem i przypisuje środki, które powinny mu pomóc.

Rysunek ALEKSANDRA BIAŁEK (1k)

Ważne jest wspieranie chorego, który musi wiedzieć, że nie jest sam. Wystarczy powiedzieć: "Pamiętaj, nie jesteś sam, możesz na mnie liczyć" albo "Zawsze jestem do twojej dyspozycji. Kiedy tylko będziesz mnie potrzebował, daj znać ". Jednakże nie wszyscy chcą pomocy i nie każdy dopuści do siebie inną osobę. Może czasem warto zaproponować swoją obecność, np. "Jeśli chcesz, chętnie będę przy tobie. Nie musimy nawet rozmawiać, po prostu posiedzimy razem".

Pamiętajmy o tym, by nie krytykować chorego. Nie mówić: "Wymyślasz, ja też się nie czuję dobrze i jakoś żyję" lub "Nie masz czym się przejmować tylko swoim wyglądem? Zacznij się przejmować dwóją z matmy". Dobrze jest również dać takiej osobie przestrzeń, pozwolić jej opowiedzieć o swoich problemach i nie zmuszać do zwierzeń, jeśli ona tego nie chce.

O czym należy pamiętać?

Jeżeli smutek trwa tygodniami, miesiącami, to z pewnością mamy do czynienia z depresją. Człowiek, który boryka się z tym problemem, potrzebuje wsparcia przyjaciół, bliskich osób. Jeśli nie podda się leczeniu, to może się skończyć tragicznie. Po pewnym czasie pojawią się zaburzenia odżywiania, samookaleczenia czy myśli samobójcze

Depresji nie wolno lekceważyć. To poważny problem, który dotyka wielu młodych ludzi, naszych znajomych i przyjaciół. Czasem sami czujemy długotrwały smutek i nie wiemy, jak sobie z nim poradzić. Zawsze trzeba szukać pomocy dla siebie i innych, bo depresja może skończyć się samobójstwem.

AUTOAGRESJA

Tekst RAFAŁ KASPEREK (2an)

Większość osób nie jest w stanie sobie wyobrazić, co trzeba czuć, by to zrobić. Pozostałe najpewniej to zrobiły.

A ja? Ja też to zrobiłem i to niejednokrotnie. **Czy żałuję?** Nie, bo nic to nie zmieni. **Czy wstydzę się tego?** Każdego dnia i nocy. **Dlaczego to zrobiłem?** Mógłbym powiedzieć, że z głupoty, z powodu depresji czy z chęci odczucia bólu fizycznego, aby on przysłonił ból wewnętrzny, ale... żaden z tych powód mnie do tego nie skłonił. Szczerze mówiąc, nawet nie wiem, czemu to robiłem. Po prostu tak mi było wtedy dobrze. Zawsze, gdy ktoś mnie pyta, skąd mam blizny, nie wiem, co powiedzieć. Myślę, że większość osób tak ma.

Dobra, zostawmy fascynującą historię mojego życia i skupmy się na samym zjawisku. Jest wiele sposobów na samookaleczenie. Najczęściej jest to jednak "cięcie się". Myślę, że nie muszę tłumaczyć, na czym ono polega. Dlaczego ta metoda wydaje się dobra? Łatwo się przeciąć. Jest wiele przedmiotów, którymi można to zrobić. Minusy? Blizny do końca życia, możliwość zakażenia. Jakie są jeszcze metody? W takich wypadkach ludzie okazują swoją dużą kreatywność: podduszenie, upuszczanie na siebie przedmiotów, wysiłek ponad miarę, głodzenie się, wbijanie sobie w ciało igieł, gryzienie, zjadanie dziwnych rzeczy... Można by jeszcze wymienić wiele przykładów, jest ich naprawdę dużo.

Choć nie wiem, dlaczego to robiłem, to zrozumiałem, że nie było warto, bo to nic nie wnosi do naszego życia, nie rozwiąże problemów, nie uśmierzy bólu, a pozostawia trwałe ślady.

Rysunek ALEKSANDRA BIAŁEK (1k)

Przyczyny samookaleczeń

„Źródło samookaleczeń tkwi przeważnie w zaburzonych relacjach w rodzinie. Akty zadawania sobie ran pojawiają się zwykle w okresie dojrzewania. Osoby o tendencjach autodestrukcyjnych często doznawały naruszania granic cielesnych - gwałtów, molestowania seksualnego, przemocy fizycznej. Postrzegają one swoje ciało jako coś obcego, z czym nie mają kontaktu, odnoszą się do niego z lękiem i nienawiścią. Borykają się z poczuciem winy i wstydu, a także brakiem zaufania do innych ludzi, co uniemożliwia im otrzymanie pomocy.

(...) Jako dzieci dorastały w domach, gdzie panował chłód emocjonalny - rodzice nie okazywali miłości ani przez przytulanie, ani nie wypowiadali słowa "kocham". Równocześnie mogli oni realizować potrzeby fizyczne dziecka i dbać o jego rozwój intelektualny. Dzięki temu utwierdzali siebie samych w przekonaniu, że są dobrymi rodzicami.

(...) Dzieci w takich domach czują się odrzucone, niekochane i doświadczają lęku przed emocjami, jako czymś obcym i świadczącym o słabości tego, kto je przeżywa.”

Źródło:

Julia Soszyńska, *Samookaleczenia - rany samotności* [w:] http://www.psychotekst.pl/artykuly.php?nr=209

Tekst RAFAŁ KASPEREK (2an)

Rysunek GABRIELA WITCZAK (2an)

NIESZCZĘŚLIWA MIŁOŚĆ

Jak się domyślam, większość ludzi na świecie przeżyło swoją nieszczęśliwą miłość. Nie jestem wyjątkiem. Przyznam szczerze, że zdarzyła mi się nawet niejednokrotnie i (możecie mnie nazwać masochistą) nie żałuję żadnej z nich. Uważam, że było warto przeżyć je wszystkie, ponieważ każda pokazała mi coś nowego. Jedna - by się nie spieszyć, druga - by zbytnio nie hamować wydarzeń, kolejna - by nie starać się zmieniać i nauczyć się pewnych kompromisów. Wiem, brzmi to jak zwykłe morały, ale te wnioski wyciągnąłem z biegiem czasu, gdy było już za późno, by uratować uczucie.

Swoją pierwszą nieszczęśliwą miłość przeżyłem pod koniec podstawówki. Nie będę opowiadać tej historii, ponieważ jest dla mnie wciąż tematem tabu. Znają ją jedynie moi najbliżsi przyjaciele. Druga miała miejsce w gimnazjum, a trzecia oraz czwarta w technikum. Oczywiście, mam tu na myśli przybliżenie Wam mojego wieku, a nie stwierdzenie, że wszystkie miały miejsce w budynkach szkoły.

Na początku, kiedy zacząłem tworzyć ten artykuł, chciałem opisać te historie, ale… nie widzę sensu. Wolę natomiast zająć się drugą stroną medalu, czyli wyjaśnieniem, co właściwie rozumiem przez pojęcie *nieszczęśliwej miłości*. Moim zdaniem, jest to nie tylko nieodwzajemniona miłość, ale także toksyczna, niesprawiedliwa, "na siłę" oraz kończąca się w jakiś sposób tragicznie lub jednostronnie. Jest to również zauroczenie, które sobie wmawiamy. To takie silne uczucie, które pcha nas do robienia rzeczy, o których normalnie nie myślimy. Jednak kiedy kochamy, wszystko, co robimy, jest dla nas takie logiczne (ksiądz by tu najpewniej wspomniał o opętaniu). Wielu ludzi dużo traci przez taką miłość, choć niektórzy wychodzą z tej przygody bez szkód. Ja, przyznaję szczerze, przeżyłem wiele trudnych chwil, ale też wiele się nauczyłem.

Wiem, że wbrew pozorom czasem warto wrócić myślami do czasów nieszczęśliwej miłości. Choćby po to, by zobaczyć, jacy byliśmy niemądrzy. Może też i jestem dość dziwnym człowiekiem, ale nie potrafię zapomnieć o swoich miłościach i miłostkach. Te motyle ciągle gdzieś żyją we mnie. Czy kiedyś umrą? Może dopiero wraz ze mną.

Nieszczęśliwa miłość jest często powodem samookaleczeń i samobójstw. Nie dziwię się, ponieważ, jak już wspomniałem, sam byłem nieszczęśliwie zakochany i rozumiem te osoby. Wiem również, że chociaż to trudne, trzeba im pomóc. Ciężko jest zauważyć, że ktoś obok ma problem, dopóki się nie zwierzy, ale jeśli coś dostrzeżesz, to od razu powinieneś działać.

Jeśli jesteście nieszczęśliwie zakochani, to nie traćcie nadziei, może niedługo uda się zakochać ze wzajemnością. Jeśli nie, to przecież są też inne aspekty życia, które zasługują na uwagę, np. poznawanie świata, który Was otacza, cudownych zakątków, niesamowitych przedmiotów, książek, wspaniałych ludzi. I pamiętajcie, każda miłość, nawet ta nieszczęśliwa, jest częścią naszego życia i uczy, jak dokonywać odpowiednich wyborów miłosnych i nie tylko…

Choroba
wsparcie
samoakceptacja

Tekst BARTEK RUDKIEWICZ 3c

Znasz może to uczucie, kiedy jednego dnia wszystko układa się idealnie (jak w jakiejś wymarzonej bajce), a drugiego wszystko znika i siedzisz załamany, bezradny? Przeżywając to, co się wydarzyło? Wspominając, jak pięknie było wczoraj?

Takie jest życie…

Jednego dnia cieszysz się pełnym zdrowiem. Masz powodzenie. Jesteś atrakcyjny. Niegłupi. Potrafisz zadbać o samego siebie. Jesteś wrażliwy na piękno. W końcu się sobie podobasz. Zakochujesz się.

Drugiego dnia dowiadujesz się, że chorujesz na przewlekłą chorobę. Nie możesz w to uwierzyć. Wmawiasz sobie, że to pomyłka. Chcesz, aby to był sen, ale nie jest... Siedzisz pod kołdrą załamany. Twoje oczy są całe czerwone. Po policzkach spływają łzy. Panikujesz… Myślisz o najgorszym.

Przychodzą kolejne dni, a ty wcale nie czujesz się lepiej. Jest gorzej… wyglądasz źle. Myślisz, że jesteś z tym sam. Odnosisz wrażenie, że nie masz wsparcia. Boisz się przyznać ukochanej osobie. Boisz się odrzucenia. Nie chcesz tego. Tłumisz uczucia w sobie. Udajesz, że wszystko jest w porządku. Zakrywasz swoje „niedoskonałości".

W końcu pada pytanie: „Coś się stało? Jesteś taki nieszczęśliwy." Płaczesz. Nie wiesz, co się dzieje. Wyjawiasz swój sekret. Zamykasz oczy. Nie chcesz widzieć, jak wychodzi. Nagle czujesz, że cię przytula. Płacze z tobą. „Dlaczego nie powiedziałeś mi wcześniej?" – pyta. „To się dla mnie nie liczy. Najważniejszy jesteś ty." Wtedy odczuwasz ulgę.

Takich historii jak ta jest wiele, a uczą nas one, że jeżeli komuś naprawdę na tobie zależy, to nie dostrzeże twojej niedoskonałości. I nieważne, czy to miłość życia czy przyjaciel. Ta osoba nie odejdzie, ponieważ nie stanowi to dla niej żadnej bariery i przeszkody.

Każdy ma jakąś „wadę". Niektórzy nawet kilka. A choroba… nie wybrałeś jej. Nie masz prawa ani siebie, ani nikogo za nią obwiniać. Czasami po prostu tak jest. Dlatego zamiast się smucić, lepiej cieszyć się z tego, co się ma, bo zawsze mogło być gorzej!

Rysunek GABRIELA WITCZAK (2an)

PROBLEMY NASTOLATEK w innych kulturach

Tekst KAROLINA KALETA (1k)

Ból, śmierć, głód, strach, niewola to tylko kilka słów, jednak kryją w sobą wiele znaczeń. Zazwyczaj „My", czyli ludzie żyjący w kraju bez wojny i we względnych luksusach, nie zdajemy sobie sprawy z tego, jak ciężkie życie wiodą nasi rówieśnicy w Afryce, Chinach, Tajlandii, Iraku. Dla nas cierpienie ma nieco inny wymiar niż dla nich, dlatego w tym artykule przedstawię problemy młodych dziewcząt z innych kultur.

AFRYKA

Życie kobiet afrykańskich w ogromnej mierze uzależnione jest nie tylko od sytuacji ekonomicznej i gospodarczej państwa, w jakim żyją, ale także od wciąż żywych tradycji, wierzeń i obyczajów.

W większości krajów afrykańskich kobiety są zmuszane do małżeństw. Często dochodzi do tego siłą, do czego przyznaje się aż 40% kobiet w RPA. Choć prawo w wielu państwach zakazuje ślubów z dziewczynkami w wieku od 11 do 13 lat, a na terenach wiejskich nawet 9-latkami, to ciągle do nich dochodzi. Rodzina oddaje dziecko za kilka krów. Życie tych dziewcząt jest koszmarem. Kiedy wyjdą za mąż, ich jedynym zajęciem jest poród i opieka nad dziećmi oraz praca w domu i na roli.

CHINY

W Chinach standardem jest kupowanie żon. Wynika to z wciąż rosnącej liczby samotnych mężczyzn. Polityka jednego dziecka, jaką w tamtym okresie wprowadzono na terenie Chin, stała się problemem narodu. Eliminowano dzieci płci żeńskiej, gdyż uważano je za mniej wartościowe od potomków męskich. Obecnie na stu dwudziestu mężczyzn przypada sto kobiet. Z roku na rok sytuacja społeczeństwa chińskiego pogarsza się. Chińska Akademia Nauk Społecznych ostrzegła mieszkańców, że za pięć lat będzie tam około 25 mln. kawalerów.

Dysproporcja płciowa sprawia, że samotni mężczyźni szukają żon w pobliskich państwach. Jesienią ubiegłego roku obrońcy praw człowieka alarmowali, że każdego roku tysiące kobiet z krajów Azji Południowo–Wschodniej pada ofiarą handlarzy żywym towarem. Kobiety z Wietnamu, Kambodży czy Laosu są sprzedawane przez własnych krewnych, którzy za odpowiednią sumę (kilka tysięcy dolarów) oddają je handlarzom.

Należy też wspomnieć o tradycja wiana, które jest rekompensatą dla rodziny za zabranie córki z domu. Kwoty zaczynają się od 10 do 24 tysięcy dolarów w zamożniejszych prowincjach.

Chiński kodeks karny za porwanie i handel kobietami oraz dziećmi przewiduje minimum 10 lat więzienia a maksymalnie dożywocie. W skrajnych przypadkach stosuje się karę śmierci. Jednak poszukiwanie żon nadal trwa, choć kawalerowie wiele ryzykują.

EGIPT

W Egipcie każdego roku tysiące nieletnich dziewczyn zawiera małżeństwa z o wiele starszymi od siebie biznesmenami np. z Zatoki Perskiej. W zależności od ceny, jaką oferują bogacze, małżeństwo z 11-letnią dziewczynką może trwać od kilku godzin do paru lat. Rodzice wierzą, że postępują dobrze, bo Islam zakazuje seksu pozamałżeńskiego. Nie zdają sobie sprawy, jaki los czeka ich dzieci i że to forma dziecięcej pornografii i prostytucji. Dziewczyny, zanim osiągną pełnoletność, bywają sprzedawane dziesiątki razy. Według raportu amerykańskiego Departamentu Stanu cena za egipską żonę waha się od 500 do 5 tys. dolarów. Oczywiście ślub formalnie nie jest ważny, bo pedofilia jest niezgodna z prawem. Dziewczyna często zostaje porzucona z dzieckiem na ulicy. Żeby przeżyć, zmuszona jest do prostytucji.

INDIE

Ze względu na fatalną sytuację materialną, biedę i głód w Indiach rozkwitł handel kobietami i dziećmi. Sprzedawanie bliskich, zmuszanie do małżeństw i uśmiercanie, gdy kobiety zhańbią honor rodziny, uciekając od męża, to codzienne problemy Hindusów.

Dużym problemem w Indiach, podobnie jak w Egipcie, jest seksturystyka pod płaszczykiem krótkotrwałych małżeństw. Religia zabrania seksu przedmałżeńskiego, dlatego bogaci Muzułmanie kupują sobie żony, a potem się ich pozbywają.

IRAK

Przymusowe śluby, niewolnictwo i wykorzystywanie seksualne, gdzie ofiarami są również dzieci, to codzienność w północnym Iraku, na terenie działania Państwa Islamskiego. Tu ofiary traktowane są jak łup wojenny. Według tradycji normą jest zniewalanie przeciwników, sprzedawanie ich kobiet zwycięzcom. Według raportu Human Rights Watch nie można na tym terenie dokładnie określić liczby sprzedanych kobiet i dziewczynek, które są zmuszone do chodzenia w burce, zasłaniającej całkowicie ich ciało i całkowitego posłuszeństwa mężowi.

TAJLANDIA

Tajlandia, Bangkok - ważny ośrodek gospodarczy i uwielbiany cel wyjazdów turystycznych. Tutaj przecinają się szlaki handlowe z całego świata. Jednak po zmroku Bangkok zmienia swoje oblicze. Prostytucja to jedna z najbardziej dochodowych branż w mieście i wabik dla wielu obcokrajowców. Co minutę kobieta albo dziecko staje się tutaj seksualnym niewolnikiem.

NIE BĄDŹ OBOJĘTNY!

Niewolnictwo jest obecne na terenie całej Afryki i na Bliskim Wschodzie. Więcej niż połowa przypadków handlu ludźmi ma na celu wykorzystywanie ich jako zabawek erotycznych, ale coraz częściej chodzi też o przymusową siłę roboczą. Czynnikiem jest kultywowana przez setki lat tradycja, z którą się utożsamiają. Kupno żon jest naturalną częścią życia w wielu miejscach na świecie.

Życie młodych dziewcząt w państwach, gdzie szerzy się analfabetyzm, bieda, zacofanie, jest trudne do wyobrażenia sobie przez nas – młodych Europejczyków, którzy żyją w dobrych warunkach, mają dostęp do nauki i są chronieni przez prawo. Nie zdajemy sobie sprawy z tego, jak duże cierpienie, samotność może być udziałem zniewolonych - przez mężczyzn i rodzinę - kobiet oraz dzieci.

Tekst KASIA MIGDAŁ (1a)

Diagnoza: uzależniony od Internetu

W XXI wieku mało kto potrafi obejść się bez Internetu. Można zaryzykować stwierdzenie, że stał się on jednym z ważniejszych elementów piramidy potrzeb człowieka. Dostęp do informacji, możliwość kontaktowania się ze znajomymi to tylko niektóre z korzyści, jakie współczesnemu nastolatkowi oferuje Internet.

Coraz więcej użytkowników

Na przestrzeni lat można zaobserwować gwałtowny przyrost liczby portali społecznościowych, takich jak popularny Facebook lub Twitter. Coraz młodsi użytkownicy zakładają konta na serwisach internetowych. Jeszcze kilka lat temu dzieciaki spędzały wolny czas, biegając po podwórku i używając zanikającej już sztuki kreatywnego myślenia.

Z badań przeprowadzonych w 2016 roku wynika, że z dostępu do świata wirtualnego korzysta blisko 3,5 miliarda ludzi na całym świecie. Z tych samych źródeł dowiadujemy się, że ponad 2/3 Polaków używa Internetu. Dla porównania – w 2008 roku z Internetu korzystało 14 milionów, tj. 37%, polskiej populacji.

Im więcej możliwości tym… no właśnie - lepiej czy gorzej?

Operatorzy sieci komórkowych rywalizują o klienta, dając mu możliwość wyboru dopasowanego do jego potrzeb łącza z Internetem. Ludzie chętnie korzystają z takich ofert, aby być „w kontakcie" ze światem. Płacą bardzo wysokie rachunki za te usługi. Dziecko dostaje telefon wyposażony w najnowsze funkcje i zamyka się w czterech ścianach sam na sam z nośnikiem informacji. Lata mijają – powstaje uzależnienie od Internetu.

Z czym wiąże się ten nałóg? Pierwszym i chyba najważniejszym skutkiem jest pogorszenie wzroku. Czy idąc ulicą, zauważyłeś, ilu przechodniów nosi okulary? Nie? Rozglądnij się… Kolejny skutek to „syndrom wibrującego telefonu". Na czym to polega? Potencjalny nałogowiec cały czas ma wrażenie, że telefon mu wibruje. Nie może usiedzieć w miejscu, jeśli od razu nie sprawdzi swojej komórki. Jak wielkie jest rozczarowanie, kiedy okazuje się, że nikt za nim nie tęskni…

Każdy nałóg ma swoje charakterystyczne cechy, jednakże łatwo można znaleźć cechę wspólną. Jest nią zdenerwowanie. Osoba uzależniona od narkotyków, która nie bierze ich przez jakiś czas, jest na głodzie. Taka sama sytuacja ma miejsce w przypadku uzależnienia od Internetu. Nałogowiec nie wytrzyma długo na głodzie – musi sprawdzić, co się dzieje w sieci…

Nie ma nic złego w tym, że ktoś sprawdzi, co słychać na Facebooku, jeśli jego przeglądanie nie trwa dłużej niż, powiedzmy, 10 minut. Jeżeli trwa to dłużej, to pojawia się problem. Znany jest ten schemat. Należy zauważyć, że takie przeglądanie jest bezproduktywne, nic wartościowego nie wnosi w życie. Inaczej jest jeżeli Internetu używa się do pracy i nauki. Obecnie ogromna ilość ludzi na całym świecie - dorosłych, nastolatków - musi korzystać z Internetu, ponieważ tego wymagają pracodawcy czy nauczyciele… Nie wszystko znajdzie się w książkach.

Chcesz mieć więcej czasu, ale coś nie wychodzi?

Telefon do ręki i „lecimy". Stuk, stuk, stuk w smart klawiaturkę. Kręci się… JEST. Mamy wyniki wyszukiwania – wujek Google nie zawiódł. O… a co to? Jaki śmieszny artykuł - klik. Czytamy. No proszę, następny i następny i następny. Straciliśmy godzinę – a miało nam to zająć 3 minuty. Często tak jest. Narzekamy na brak czasu, ale to my sami go sobie ograniczamy na rzecz bezsensownego klik, klik.

Co jeszcze odbiera nam Internet?

Zacznijmy od tego, że w necie są ludzie. Brzmi to, jak brzmi…Wiesz, o co chodzi… O ile łatwiej jest kontaktować się ze znajomymi za pośrednictwem jakiegoś komunikatora internetowego niż spotkać się, jak to się mówi, „face to face". Skutkiem takiego postępowania jest to, że przyjaciel, z którym widywałeś się niemal codziennie, stał się twoim wirtualnym znajomym, mimo że mieszka 200 metrów od Ciebie. Przykre ? Przykre… Prawdziwe? Prawdziwe…

Śpimy z telefonem, gramy po nocach na komputerze i wszystko jest w porządku. Do czasu… aż nie zdamy sobie sprawy z tego, że coś jest nie tak. Po co ćwiczyć na WF-ie, jeśli można przeglądać posty. I pojawia się pierwsza oponka na brzuszku. Uważaj – to dopiero początek.

Podsumujmy. Nie masz na nic czasu, przybierasz na wadze, okazuje się, że tak naprawdę nie masz znajomych, źle widzisz, „kieszeń Ci wibruje"... Słabo, co? Spokojnie, nie ma sytuacji bez wyjścia. Spotkaj się z ludźmi i zobacz, jaki świat jest cudowny. Poznaj smak sportu. Życie stanie się piękniejsze, niż pokazuje to Facebook…

Tekst KASIA MIGDAŁ 1a

Diagnoza: zaburzenia odżywiania

Jak ja wyglądam? To nie mogę być ja… Takie myśli towarzyszą wielu nastolatkom. Świat kreuje wizerunek człowieka wysportowanego, szczupłego itp. Nastolatki są bardzo podatne na takie wzorce. Młodzież ma tendencje do popadania w skrajności i panikowania. Prawda, nie wszyscy tak postępują, ale dostatecznie wiele osób, by dało się tę tendencję zauważyć.

Chyba każdy z nas zmaga się z jakimś kompleksem. Statystycznie najczęściej przeszkadza nam nadmiar kilogramów. Rzadziej spotyka się kogoś, kto chce przybrać na wadze. Nie zwraca się na to uwagi. Ludzie żyją w błędnym przekonaniu, że łatwiej przytyć niż schudnąć, a przecież to kwestia indywidualna. Metabolizm, uwarunkowania genetyczne i inne czynniki są odpowiedzialne za nasz nadmiar lub deficyt...

Anoreksja – nie jesz

Chcemy być szczupli i niewiele jemy, wymuszamy wymioty, zajadamy stres. Źródłem tego problemu jest nasza psychika. I tam zaczyna się – anoreksja. Panuje przekonanie, że zapadają na nią tylko kobiety. Błąd. Ta przykra choroba dotyka też mężczyzn. „Ludzie kościotrupy", „żywa śmierć" - takiego typu określenia można usłyszeć w mediach. Kiedy widzimy chudego, on postrzega siebie jako otyłego i już planuje, jak pozbyć się kilku kilogramów. Leczenie tej choroby trwa wiele lat, ale najtrudniejsze jest przyznanie się przed sobą, że to schorzenie dotyczy właśnie mnie i to ja muszę coś z tym zrobić, bo jestem panem swojego życia. Zanim jednak do takiego myślenia dojdzie, trzeba poradzić sobie z depresją, która towarzyszy anoreksji.

Bulimia – jesz, aby zwrócić

Dotyka nie tylko chorego, ale cale jego otoczenie. Znajomi i rodzina zostają odrzuceni przez bulimika, ponieważ, w jego przekonaniu, kontrolują go i nie rozumieją. Chory wypiera fakt, że owa przypadłość go dotyczy. Bulimia wiąże się z napadami głodu, wymiotami, chowaniem jedzenia po kątach i wymaga lat terapii...

Otyłość – jesz i jesz

Co czwarty Polak cierpi na nadwagę. Często jest to skutek jakieś choroby, lecz częściej niewłaściwej diety i braku ruchu. Młodzież nie je śniadań, obiady spożywa w późnych godzinach, odżywia się fast foodami, a swój wolny czas spędza w domu. Zaczyna się otyłość, ryzyko wystąpienia cukrzycy i innych chorób.

Problemy młodzieży

W dzieciństwie nie dostrzega się swoich wad, które urastają do problemu w wieku młodzieńczym. Zmienia się ciało i często jest to przykre doświadczenie. Nastolatki tego nie rozumieją i zaczynają stosować surowe diety, które powodują, że nie tylko nie chudną, ale wręcz wyniszczają swój organizm.

Bardzo ważna jest akceptacja samego siebie. Nie możesz się nienawidzić - jesteś super – zaufaj mi. Proszę, nie krytykuj innych, bo wyglądają, jak wyglądają - nie wiesz, co mają do zaoferowania.

Uzdrawiająca moc sztuki

Tekst OLKA SADŁOS (2a)

Drogi czytelniku, jak pewnie zdążyłeś zauważyć, w najnowszym numerze mierzymy się z tematem uczuć i problemów, które dotyczą każdego człowieka. I tu rodzi się pytanie, w jaki sposób możemy poradzić sobie z trudnościami, które napotykamy na życiowej drodze?

Cóż... Niestety, nie ma jednoznacznej odpowiedzi. Niektórzy dążą do samodestrukcji, aby bólem fizycznym ukoić ból psychiczny, inni szukają pomocy u bliskich osób lub specjalistów. Istnieją jeszcze ludzie, którzy poprzez sztukę wyrażają swój ból i frustrację i w ten sposób odzyskują wewnętrzny spokój.

SZTUKA - PRZEJAW MYŚLI TWÓRCY

Sztuka od zawsze silnie związana była z życiem uczuciowym i psychicznym autora. Malarstwo, rzeźba, muzyka czy poezja - każda z tych form wyrazu twórcy jest w stanie uchwycić cząstkę jego duszy. W każdej nucie, pociągnięciu pędzla, krzywiźnie możemy ukryć emocje, których nie potrafimy ujawnić wprost: złość, szczęście, radość, smutek, miłość, nienawiść… Dzięki temu powstają prace, które przez wieki będą inspirować i dawać nadzieję kolejnym pokoleniom.

PRZELEWANIE SMUTKU NA PAPIER

Niewątpliwie dobrym sposobem, aby dać upust swoim emocjom, jest przelanie ich na papier za pomocą słów... Tworzenie wierszy, opowiadań czy nawet pisanie zwykłego pamiętnika ma działanie terapeutyczne. Papier może stać się dla człowieka najbliższym powiernikiem tajemnic, tam ukazuje on swoje prawdziwe oblicze. Może być także świadectwem jego wołania o pomoc.

KOJĄCA MOC MUZYKI

Radzić możemy sobie również, tonąc… w dźwiękach głośnych czy cichych. Uspokoić nas może muzyka, głos, tekst lub połączenie tych elementów w całość. Chyba wszyscy znajdujemy w muzyce ukojenie, kiedy jesteśmy źli, zaniepokojeni, smutni... Muzyka wyzwala emocje, pobudza do działania, towarzyszy od czasu do czasu uronionym łzom. Najpiękniejsze w muzyce jest to, że wśród różnych gatunków, wykonawców, piosenek, melodii, każdy może znaleźć coś, co przypadnie mu do gustu.

KAŻDY JEST KOWALEM WŁASNEGO LOSU

Jest wiele ścieżek, które możemy wybrać. Czy będziemy twórcami, którzy pozostawią po sobie ślad, czy ludźmi, którzy odejdą w zapomnienie? Czy nasze problemy nas zainspirują do pozytywnego działania, czy damy im się zniszczyć i ujawnić w postaci depresji, autoagresji? Odpowiedź znamy tylko my...

Słowa ŁZY

♥♥♥
Rozdarło się serce na dwoje
Nie znając ojczyzny
Zostało samo
Na bezdusznym morzu
Zatraciło się w otchłani
Nie znalazło przystani
Dryfuje wciąż i wciąż
Póki morze się nie skończy

♥♥♥
Karty twarzy
Porozrzucane sekrety
Tożsamość nieznana
Zaginiona pośród tłumu
Bez drogi powrotu
Choć widzi gwiazdy
Śladu nie odnajduje

Gabrysia Witczak (2an)

Wina

Siedzę sam
Noc jest taka głośna
Jak nigdy
Jak zawsze
Gdy ja
Potrzebuję jej
Chorej ciszy
By myśleć
O niczym
Wtedy ona
Karze mi
Wspominać
Czuć
Myśleć
O wszystkim
I o niczym
Muszę dla niej
Zapomnieć
Chciałbym tę noc
Zanim jednak
Zrobię to
Co będzie trzeba

Wanna

Leżę
Okryty białym puchem
Piany mydlanej
I rozkoszuję się
Dźwiękiem ciszy
Towarzystwem samotności
Łożem z wody
I myślę
Jak by tak
Zanurzyć powoli
Głowę
Napchać
Do ust piany
I powoli sączyć
Wodę
Co okrywa mnie ciepłem
I gdybym tak
Policzył do
Tysiąca
Czy było by coś
Potem?

Rafał Kasperek (2an)

LIDIA I DOMINIKA

Marazm

Bo czasem każdy z nas przestaje mieć ochotę na życie. Nie ma siły, nie ma energii, wszystko mu jedno.
W sumie to nic złego. Przecież zastój może się zdarzyć nawet najlepszemu.

Po co komu sens życia? Ano żeby znaleźć siłę i się nie poddawać. Gdzie ten sens?
Nie wiem, ale usiądź i odpocznij chwilę. (Kup butelkę tropikalnego Piccolo, otwórz ją z hukiem i nie przejmuj się tym, co pomyślą inni.)
Może wtedy sens Twojego życia przyjdzie, usiądzie obok Ciebie i pokaże Ci co i jak.

Czasem w życiu trzeba się zatrzymać, żeby zobaczyć to, co najpiękniejsze i wartościowe.

Walka

A kiedy otworzysz już oczy i zobaczysz całe piękno otaczającego Cię świata, nie będziesz musiał przejmować się porażkami.
W sumie życie jest jak walka. Czasem przegrywasz, czasem wygrywasz. Niekiedy nawet nie podejmujesz walki, bo myślisz sobie, że to bez sensu, że i tak jesteś spisany na straty.
Sens jest zawsze. Dokładnie tam, gdzie go potrzebujesz. Tylko nie można zamykać umysłu. Nie można myśleć szablonowo. Nie należy sugerować się innymi.
Pozwól swoim myślom działać. Nie bój się, co pomyślą inni, niech myślą, co chcą. Ważny jesteś Ty i Twoje szczęście. To o siebie walczysz.

W końcu zamiast myśli o porażce ukaże się szansa na zawalczenie raz jeszcze. Zamiast smutku pojawi się szczęście. Zamiast zwątpienia pojawi się nadzieja.

Blog ETER SENSU ŻYCIA znajdziecie na stronie: http://etersensuzycia.blogspot.com/ oraz na Facebooku. Zachęcamy do śledzenia postów.

CZŁOWIEK FLAGA

Spotkanie z Łukaszem Świrkiem (kolejne z cyklu: Życie z pasją) odbyło się 12 lutego 2017 roku o godzinie 12:00 w sali gimnastycznej. Zorganizowali je katecheci, Pani Agata Walas i Ojciec Lech, a prowadzili nasi redaktorzy - Klaudia Szymula i Rafał Kasperek. Na początku przedstawiono zebranym uczniom gościa. Później odbył się pokaz człowieka flagi. Następnie sportowiec opowiedział nam o swojej pasji.

Łukasz to niewielkiego wzrostu, drobny mężczyzna, o niesamowicie miłym głosie i radosnym usposobieniu, który dzięki wewnętrznej sile, odwadze i determinacji osiągnął to, o czym wielu nigdy nie marzyło.

ŁUKASZ ŚWIRK

Polski wspinacz urodził się 10 sierpnia 1985 r. w Wadowicach. Jest absolwentem Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie. Od 15 lat trenuje wspinaczkę sportową na czas. Młodzieńcza pasja przerodziła się w zawód.

Jako członek kadry narodowej w latach 2004 - 2014 reprezentował Polskę w zawodach międzynarodowych. Jego największe osiągnięcia w tej dziedzinie to zdobycie Pucharu Świata w 2011 r., dwukrotne Mistrzostwo Polski oraz czterokrotne zdobycie Pucharu Polski. W tym samym roku założył pierwszy w regionie klub wspinaczkowy Speed Rock Wadowice. W 2014 r. wziął udział w VII edycji programu Mam Talent. Na Światowych Dniach Młodzieży, które odbyły się w Krakowie, występował przed Papieżem Franciszkiem.

Prywatnie – mąż i ojciec dwójki dzieci. Obecnie prezentuje swoje pokazy na wszelkiego rodzaju imprezach, galach, eventach.

“Sam jeden nie dokonasz niczego, ale jeśli Bóg będzie ośrodkiem każdego Twojego działania, osiągniesz wszystko.”

Pier Giorgio Frassati

TRUDNE POCZĄTKI

Jak to się zaczęło, że zostałem człowiekiem flagą. Początki mojej przygody ze sportem rozpoczęły się od wspinaczki. To ona była i jest nadal moją życiową pasją. Trenowałem ten sport przez 15 lat. Specjalizowałem się w spinaczce sportowej na czas. Konkurencja polegała na tym, żeby jak najszybciej wbiegnąć na piętnastometrową ściankę wspinaczkową. I pierwsze pytanie: jak szybko można wspiąć się na taką piętnastometrową ściankę wspinaczkową, która dla utrudnienia nie jest całkiem pionowa, bo ma jeszcze 5 stopni pochylenia? (uczniowie milczą) *Rekord świata wynosi 5,6 sekundy, więc trzeba sporo lat treningu i pracy, żeby wspinać się w takim czasie. Mój rekord na treningu wynosił 5,9 sekundy.*

Początki nie były łatwe, bo w moim mieście, Wadowicach, nie było ścianki wspinaczkowej, więc musiałem tę ściankę zbudować, żebym mógł realizować moją pasję. Postanowiłem, że zrobię taką ściankę we własnym pokoju. Mieszkaliśmy z rodzicami w kamienicy, gdzie pomieszczenia są dość wysokie, koło 4 metrów. I tam montowałem uchwyty spinaczkowe. Były to zwykłe kamienie z rzeki Skawy. W końcu miałem 250 uchwytów. Wspinanie tak mi się podobało, że w tygodniu trenowałem we własnym pokoju, a w weekendy wyjeżdżałem do Krakowa na profesjonalne ścianki wspinaczkowe.

Do Pucharu Świata nie przygotowywałem się już w swoim pokoju, bo trudno na czterometrowej ściance trenować pod ściankę piętnastometrową. Szukałem w Wadowicach miejsca, w którym mógłbym ćwiczyć wspinanie. Znaleźliśmy z tatą starą elektrociepłownię, gdzie był szyb po windzie, 3m na 3m szerokości i 15 metrów wysokości. Tata wybudował mi tam ściankę wspinaczkową. W tym szybie po windzie przygotowywałem się do zawodów międzynarodowych. Warunki treningowe nie były łatwe, bo to pomieszczenie nie było ogrzewane. W zimie mieliśmy takie temperatury jak na zewnątrz, tyle że nie wiał wiatr i nie padało nam na głowę.

PUCHAR ŚWIATA

W 2011 roku zdobyłem Puchar Świata. Droga do niego na pewno nie była łatwa. W spinaczce jest kilka edycji Pucharu Świata i później klasyfikacja punktowa za poszczególne zawody decyduje o wygranej. I ostatnie dwie edycje zawodów, kiedy udało mi się ten puchar wywalczyć, odbyły w Chinach. Pierwszego dnia były eliminacje, później kolejne rundy i wtedy nie poszło mi dobrze. A następnego dnia trafiłem na zawodników z Rosji, a oni przodowali we wszystkich tych dyscyplinach. Zawoniłem do żony i opowiedziałem jej o moich wątpliwościach. Później Justynka mi mówiła, że modliła się do mojego patrona i jej zawdzięczam, że następnego dnia udało mi się wygrać i z Chin wróciłem z pucharem.

MAM TALENT

Później, niestety, nie udało mi się już powtórzyć tego sukcesu na zawodach wspinaczkowych. Czułem, że warunki treningowe troszkę mnie blokują i hamują. Musiałem pójść do pracy, żeby utrzymać rodzinę. Tam cały czas myślałem, co zrobić, by wykorzystać mój potencjał siłowy, by nie zmarnować tych lat, które spędziłem na treningu. I trafiłem na YouTube na filmik kanadyjskiego gimnastyka, który prezentował na rurce takie elementy siłowe. Kiedy pierwszy raz to zobaczyłem, wydawało mi się niemożliwe, by utrzymać się na takiej rurce i wykonywać te elementy. Ale kiedy spróbowałem, uznałem, że mam do tego predyspozycje i nie jest to takie trudne. Pomyślałem, że spróbuję, wyślę zgłoszenie do Mam Talent. Będę mógł, jak ten gimnastyk, jeździć po świecie i występować.

Przygotowania do programu nie były łatwe, bo trenowałem zawsze po pracy. Zaczynałem ćwiczyć o godzinie 21:00 lub 22:00, a kończyłem o 1:00 w nocy. Miałem to szczęście, że mój pokaz przypadł do gustu jury, przeszedłem do finału i wygrałem Mam Talent. Wcześniej nigdy nie występowałem przed publicznością na scenie, więc był to z mojej strony dość odważny krok.

KTO DAJE SIŁĘ I DETERMINACJĘ?

Nie ukrywam, Bóg jest najważniejszy we wszystkim, co robię. Zaczęło się w liceum, kiedy przygotowywałem się do bierzmowania. Znajomy ksiądz, który mnie uczył religii, podsunął mnie i koledze, ponieważ widział, że jesteśmy pasjonatami wspinaczki, gór, żebyśmy przyjęli na bierzmowaniu imię – Piotra Jerzego Frassati – włoskiego alpinisty. Poznaliśmy jego biografię i bardzo nam przypadła do gustu. Jego motto życiowe przyświeca mi każdego dnia: "Sam jeden nie dokonasz niczego, ale jeśli Bóg będzie ośrodkiem każdego Twojego działania, osiągniesz wszystko.” Uważam, że jeżeli będziemy się codziennie trzymać Boga, to rzeczy niemożliwe do zrealizowania będą w naszym zasięgu.

RAFAŁ: Powiedziałeś dużo o swoim dzieciństwie, początkach wspinaczki, ale doprecyzuj, dlaczego wybrałeś wspinaczkę?

- Na początku próbowałem różnych sportów. Właściwie kolega mnie namówił do wspinaczki, bo ja marzyłem o lataniu na paralotni. Przekonywał mnie, że jak wejdę na skałę, to będę mógł stamtąd zlecieć na paralotni. Zgodziłem się. Pierwszą ścianą spinaczkową, na którą wszedłem, była ta w Krakowie, w jednostce wojskowej, nazywała się Wysoki Gierek. Nie wiem, czy można z niej dalej korzystać, chyba już nie. Miała 25 metrów wysokości. Tak mi się ten sport spodobał, że przy nim zostałem, a kolega zrezygnował. Później przez 15 lat zajmowałem się wyczynowo wspinaczką.

RAFAŁ: Jak wyglądały Twoje pierwsze treningi?

- Trenowałem bez trenera, ale jakiekolwiek były dostępne na rynku wydawniczym książki o wspinaczce, to wszystkie kupowałem. Czytałem, studiowałem, podkreślałem. Teraz, kiedy żona na nie patrzy, to jest zdziwiona, że ja, choć jestem taki człowiek rozsypka i demolka, miałem tak wszystko uporządkowane. Z tych książek dużo się dowiedziałem, wypróbowałem te techniki, eksperymentowałem. Dochodziłem do wiedzy i umiejętności metodą prób i błędów. Wspinałem się na tej ściance w pokoju, a w weekendy jeździłem do Krakowa. Bywało tak, że kiedy otwierali ściankę wspinaczkową o 10:00, to ja już czekałem, a potem spieszyłem się, żeby zdążyć na ostatni bus do Wadowic. Czasem nawet tam nocowałem, a rano wracałem do szkoły. Później, kiedy już studiowałem na AWF-ie, to szukałem mieszkania, by mieć blisko na ściankę. Ten sport i indywidualizm chroniły mnie na pewno przed nałogami. Teraz mam 32 lata i nigdy nie piłem piwa.

KLAUDIA: Na początku nie miałeś trenera, a później? Kto przygotowywał Cię do Pucharu Świata?

- Nie było żadnego trenera, tak jak już wspominałem, to były metody prób i błędów. Wszystkie te treningi sam wymyśliłem. Dużo było takich eksperymentalnych rzeczy, które później przydały mi się do ćwiczenia flagi. Zauważyłem, że bardzo dobrym treningiem jest dodawanie obciążenia, więc montowałem sobie pas i z tym utrudnieniem potrafiłem wygrywać. Treningi siłowe przydały mi się podczas ćwiczeń do pokazu półfinałowego w Mam Talent, gdzie na latarni przybierałem pozycję flagi i kolega stawał na moim boku. Do tego elementu ćwiczyłem tak, że zamówiłem sobie w Internecie kamizelkę trzydziestokilogramową, która była taka ciężka, że musiałem się położyć na podłodze, by ją włożyć. W niej utrzymywałem flagę jak najdłużej. Tak trenowałem mięśnie pleców, żeby nie było żadnej kontuzji. Teraz wykonuję pokazy z uśmiechem na twarzy, ale początki nie były takie łatwe. Pojawiały się kontuzje, stawy i mięśnie były mocno nadszarpnięte, ale z biegiem czasu organizm się przystosował, nauczył i mogę dużo osiągnąć.

RAFAŁ: Wspomniałeś o kontuzjach. Czy wydarzyło się coś poważnego?

- Przytrafiła mi się kontuzja łokcia, kiedy byłem studentem. Dostawałem zastrzyki od lekarza i to przeszło. Często przytrafiają się kontuzje palców, bo palce u wspinacza są najbardziej narażone. Jeżeli chodzi o obecne treningi na rurce, to niewątpliwie najbardziej trzeba uważać na kręgosłup. Wszystkie mięśnie muszą być napięte, nie można ich rozluźnić, wykonując ćwiczenia, by nie obciążać kręgosłupa. Przed castingiem do Mam Talent pojawiła się kontuzja. Rutyna mnie zgubiła, bo układ miałem wytrenowany do perfekcji, mogłem nawet z kamizelką go wykonać. Po prostu nie rozgrzałem się dobrze i tydzień przed występem pojawił się silny ból i nie byłem w stanie głowy na bok przekręcić. Bardzo się bałem, jak to będzie, ale na szczęście to przeszło. Rozgrzewka jest więc kluczowym elementem treningu. Teraz utrzymuję rodzinę tylko z tych pokazów na rurce i unikanie kontuzji jest dla mnie bardzo ważne.

RAFAŁ: Nie miałeś w życiu chwili zwątpienia, kiedy chciałeś to wszystko rzucić?

- Kiedy miałem kontuzję łokcia, to nie byłem w stanie trzymać się nawet rurki w tramwaju, bo tak mnie ręka bolała. Martwiłem się, czy to nie przekreśli mojej sportowej kariery. Jednak się nie poddałem i trenowałem jedną rękę. Na dwunastometrową ściankę wspinałem się siedem sekund. To otworzyło nowe horyzonty, nowe możliwości.

KLAUDIA: Wspinasz się i nie boisz się wysokości. Czy jest coś czego się boisz?

- W sumie nie wiem. Często działam spontanicznie, improwizuję. Czasem pojawiał się strach, jeżeli chodzi o występy. Skoro jednak kocham to, co robię, to trzeba się z tego cieszyć i pokazywać tę radość publiczności, a nie wychodzić i się stresować. Nawet jeżeli pojawią się nieprzewidziane okoliczności, to wierzę, że dam sobie radę.

KLAUDIA: Wspomniałeś o rodzinie i stwierdziłeś, że jest dla Ciebie bardzo ważna, a treningi i występy zagraniczne zajmują dużo czasu, jak godzisz te dwie strefy życia?

- Dzięki tym pokazom mam dużo czasu dla rodziny. Kiedyś praca w parku rozrywki zajmowała mi wiele godzin, a teraz wystarczy mi jeden pokaz w miesiącu.

Obecnie doceniam pracę żony i jej wkład w prowadzenie domu i wychowanie dzieci. Zwłaszcza, kiedy wychodzi i zostaję z dziewczynkami sam przez trzy godziny, wtedy widzę, że nie jest to łatwa sprawa. (śmiech)

KLAUDIA: Czy żona podziela Twoją pasję?

- Moja żona jest moim przeciwieństwem, bo nie ma nic wspólnego ze sportem. Staram się ją jakoś przekabacić i w tym roku próbowałem uczyć żonę i trzyletnią córeczkę narciarstwa. Nie ma możliwości, bym jej nie zaraził miłością do sportu. Moim córkom, mam trzyletnią Kornelkę i półtoraroczną Asię, robię ściankę wspinaczkową w pokoju. I wyobraźcie sobie, że ta młodsza jest w stanie wejść sama trzy metry po tej ścianie. Myślę, że odruch wspinania jest u dzieci naturalny, nie tylko u moich, ale u wszystkich.

RAFAŁ: Cały czas mówimy o wspinaczce, bo to Twoja największa pasja, udało Ci się w to wciągnąć córki i trochę żonę. Czy masz jeszcze inne zainteresowania? Co robicie wspólnie na co dzień?

- Żona jest takim moim przeciwieństwem, więc jeśli ma ochotę pójść do kina, to idę z nią, a potem zabieram ją na coś, co mnie interesuje, żeby przeplatać to, co ona lubi z tym, na co ja mam ochotę. Staram się nakłaniać ją do aktywności fizycznej, ponieważ rodzice nie zaszczepili jej miłości do sportu. Widzę, że się przełamuje i nabiera odwagi, bo już próbowała się ze mną wspinać na ściankę.

KLAUDIA: Mówisz, że występy są dobrze płatne (śmiech). Natomiast zastanawia nas, ile czasu zajmuje Ci przygotowanie się do nich? Czy występujesz z podobnymi choreografiami?

- Lubię eksperymentować. Nieraz na treningu spróbuję czegoś innego i kiedy mi wyjdzie, wplatam to w pokaz. Staram się szukać nowych pomysłów, czym by można jeszcze bardziej widza zaskoczyć. Obecnie mam pokój treningowy i ćwiczę na podwieszanej rurce na sznurkach i na niej przygotowuję kolejny pokaz. Nie trzymam się jednej choreografii, układu. Muszę się rozwijać.

RAFAŁ*:* Czy masz, jakąś dietę? Stosujesz suplementy dla sportowców?

- Nie mam jakiejś szczególnej diety, staram się ograniczać słodycze, choć ostatnio mam do nich słabość. Nie można się opierać tylko na dietach, trzeba ćwiczyć. Nie jestem maniakiem suplementów dla sportowców. Nie buduję masy, bo nie byłbym w stanie wykonywać takich ćwiczeń.

KLAUDIA: Wspomniałeś, że występowałeś przed Papieżem Franciszkiem, jaka była twoja pierwsza myśl?

- Cały ten spektakl był realizowany przez Akrobatyczny Teatr Tańca Mira-Art z Gdańska. Zadzwonił do mnie kolega i spytał, czy chciałbym wystąpić przed Franciszkiem. Byłem zdziwiony, bo nie wyobrażałem sobie człowiek na rurce przed papieżem. To było niesamowite przeżycie i będę to pamiętał do końca życia.

RAFAŁ: Co poradziłbyś osobom, które chcą rozpocząć trenowanie wspinaczki?

- Pierwszy krok, to pójść na ściankę wspinaczkową. Tam są instruktorzy, którzy nauczą Was asekuracji. Wspinanie jest bezpiecznym sportem. Ludziom kojarzy się z czymś ekstremalnym i brakuje im odwagi, by zacząć. Niektórzy mają lęk wysokości, ale po jakimś czasie można się przyzwyczaić i cieszyć samym ruchem. Nie tylko zachęcam Was do trenowania wspinaczki, ale do tego, aby uprawiać sport, bo aktywność fizyczna daje nam taką niesamowitą odskocznię od nauki i pracy. Nie chodzi o sport wyczynowy, ale rekreacyjny.

Szkolna Tablica

KSIĄŻKI WYCHODZĄ Z BIBLIOTEKI

ZAPRASZAMY!!! 7 GRUDNIA OD 10:00
NOWE KSIĄŻKI CZEKAJĄ
NA CZYTELNIKÓW
OBOK POKOJU NAUCZYCIELSKIEGO

Gwiazdka dla Zwierzaka !!

od 28 listopada
do 17 grudnia

Zbieramy:
- żywność,
- koce,
- zabawki,
- smycze.

Przynosimy do P. Pedagog lub P. Katechetki

NAKRĘTKI ZBIERAMY

OD WRZEŚNIA DO GRUDNIA

Maraton pisania listów

01 XII - 118 listów: 4ad - 31; 2c - 55; 1c - 25; inne - 7
02 XII - 423 listy: 4ad - 16; 2c - 66; 4c - 29; 1d - 125; 5c - 49; 1b - 69
03 XII -
04 XII - } 1c - 16 listów
05 XII -
06 XII -
07 XII -
08 XII -
09 XII -
10 XII -
11 XII -

8.XII.2016r

TURNIEJ MIKOŁAJKOWY

p. siatkowa
3 chł + 3 dz - zespoły klasowe
zgłoszenia do 6. XII. 2016 r.

DNI OTWARTE

10 i 11 marca, w piątek i sobotę, gościliśmy w Zespole Szkół Chemicznych gimnazjalistów, których po placówce oprowadzali nasi uczniowie.

Na początku młodzież odwiedziła salę nr 7, gdzie Pani Dyrektor – mgr inż. Elżbieta Ramatowska i Panie Wicedyrektorki – mgr Krystyna Kowalska i mgr Adriana Klepka opowiadały przybyłym uczniom o ofercie naszej szkoły.

Następnie zaprowadzono gimnazjalistów do siłowni, gdzie nauczyciele wychowania fizycznego promowali zdrowy tryb życia. Przygotowano owocowe przekąski, zorganizowano ćwiczenia aerobowe oraz tańczono Belgijkę.

Gimnazjaliści zobaczyli bibliotekę szkolną, gdzie prezentowano gazetkę szkolną – „AlChemik" oraz księgozbiór biblioteki i „planszówki".

W sali gimnastycznej znajdowała się „strefa humanistyczna", gdzie swoje umiejętności aktorskie pokazały klasy teatralne. Za przygotowanie młodzieży odpowiadały panie mgr Anna Ryglowska-Gonek i mgr Małgorzata Samborek. W tym miejscu również powstawały zdjęcia w stylowych strojach, które wypożyczono z Teatru Bagatela. Autorką fotografii była pani mgr Aneta Polit.

Jak co roku, w pracowniach chemicznych odbywały się doświadczenia, które przeprowadzali nasi uczniowie pod nadzorem nauczycieli przedmiotów zawodowych. W związku z tym, że jesteśmy przede wszystkim szkołą chemiczną, nie mogło zabraknąć pokazów prezentujących tajemnice wiodącego w naszej placówce przedmiotu.

W sali nr 24 odbywało się „Święto Litery π". Młodzież upiekła ciasteczka ze znakami matematycznymi. Odbywały się gry i zabawy przygotowane przez nauczycieli matematyki.

W sali 46 zaprezentowano niezwykły świat biologii, również ten pod mikroskopem.

Natomiast w pomieszczeniu obok Samorząd Uczniowski, reprezentowany przez przewodniczącą – Weronikę Chuchmacz oraz opiekuna – pana mgra Wojciecha Brzuchacza, przedstawił osiągnięcia naszej młodzieży w licznych konkursach i zawodach sportowych. Pracę Szkolnego Klubu Wolontariusza prezentowała pani mgr Agata Walas (opiekun).

Zdjęcia mgr ANETA POLIT

biblioteka szkolna

AKCJA
„KSIĄŻKI WYCHODZĄ Z BIBLIOTEKI”

W związku z realizacją „Narodowego Programu Rozwoju Czytelnictwa” oraz Szkolnego Programu Rozwoju Czytelnictwa i Promocji Biblioteki Szkolnej „CHEMIK – TU SIĘ CZYTA!” wprowadziłyśmy do biblioteki kilkaset nowych książek, które wybrali nasi uczniowie i chciałyśmy je pokazać czytelnikom poza biblioteką, na korytarzach szkoły.

Uczniowie klasy 2d i ich wychowawczyni – Pani mgr Justyna Buchta przygotowali plakaty promujące wydarzenie.

Impreza odbyła się 7 grudnia, od 10:00 do 13:00 godziny, koło pokoju nauczycielskiego. Akcję przeprowadzili uczniowie klasy 2a (Ola Sadłos, Piotrek Martynus i Ula Palej) oraz uczennice klasy 2d (Agnieszka Baca, Katarzyna Boroń, Karolina Szwachta). Książki zostały podzielone na trzy grupy: fantastyka, literatura obyczajowa i kryminał, thriller. Ochotnicy byli przydzieleni do określonej literatury i wypożyczali oraz doradzali czytelnikom odpowiednie książki. Akcja trwała tylko trzy godziny, a właściwie przerwy międzylekcyjne, podczas których wypożyczono 85 książek. Jest to bardzo dobry wynik, ponieważ nigdy nie zdarzyło się, by młodzież bez przymusu wypożyczyła tyle książek w tak krótkim czasie.

Akcja uświadomiła nam, że uczniowie lubią czytać, ale niekoniecznie to, co polecają nauczyciele. Promocja książek była udana i w kolejnych dniach wypożyczyłyśmy mnóstwo innych wydawnictw, co przyczyniło się do podniesienia czytelnictwa wśród naszej młodzieży.

Wyróżnienie w Konkursie Pięknego Czytania

8 marca 2017 roku Weronika Sołkowska z klasy 1a wzięła udział w Konkursie Pięknego Czytania, który został zorganizowany przez Wojewódzką Bibliotekę Publiczną i Towarzystwo Bibliotekarzy Szkolnych. Uczennica przeczytała fragment „Panny z mokrą głową” – Kornela Makuszyńskiego i udzieliła wywiadu dziennikarzowi Radia RMF MAXXX.

Weronika otrzymała wyróżnienie. Wręczenie dyplomów i nagród odbyło się 29 marca o godz. 10:00 w Wypożyczalni i Pracowni dla Dzieci.

KONKURS CZYTELNICZY
Czy znasz *Trylogię* J.R.R. Tolkiena?”

9 grudnia, na siódmej lekcji, odbył się konkurs czytelniczy dla miłośników fantastyki i twórczości J.R.R. Tolkiena. Jak wynika z licznych badań, młodzież uwielbia powieści fantasy. Dzieła autora „Hobbita” to już klasyka takiej literatury.

W konkursie wzięło udział jedenaście osób. Odpowiadały one na sto pytań, które weszły w skład przygotowanego na tę okazję testu (umieścimy go w następnym numerze). Można było zdobyć 130 punktów. Nie było to łatwe zadanie. Konkurs wygrała **Ula Palej** z 2a.

W następnym roku poszukamy ucznia, który najlepiej zna przygody Harrego Pottera. Macie więc całe wakacje, by przygotować się do tego konkursu.

Chemicy odwiedzają literackie miejsca w Krakowie

KRAKOWSKA GRA LITERACKA

W sobotę (14 stycznia 2017 roku) Klaudia Szymula, Weronika Sołkowska i Karolina Kaleta, czyli Drużyna "AlChemika", włączyły się do Krakowskiej Gry Literackiej organizowanej przez Zespół Szkół Mechanicznych nr 1 - naszego "sąsiada" i odwiedziły 33 miejsca w Krakowie, m.in. Pałac pod Baranami, Muzeum Lotnictwa, Muzeum Archeologiczne, Kino „Ars", Hotel pod Różą, Cafe Szafe, Smoczą Jamę, Nowohuckie Centrum Młodzieży itp.

To było ciekawe doświadczenie i niezłe wyzwanie, zważywszy na mróz i smog, który im towarzyszył.

FINAŁ KONKURSU

Uroczyste zakończenie Krakowskiej Gry Literackiej i wręczenie nagród dla jej uczestników odbyło się 28 marca 2017 roku o godzinie 10:00 w bibliotece szkolnej organizatora.

Nasze uczennice zdobyły największą liczbę punktów. Dziewczyny dostały m.in. ciekawe książki, bilety do Muzeum Lotnictwa Polskiego i do Muzeum Archeologicznego, bilety do Kina Ars na dowolny seans i inne. Nasza biblioteka otrzymała siedem nowych książek.

Z dziennika studenta

Tekst AGNIESZKA HUDYGA
absolwentka ZSCh
studentka Chemii Medycznej na UJ

Witajcie, to ja była redaktor naczelna „AlChemika". Wracam do Was, bo pani Julita poprosiła mnie, abym podzieliła się swoimi przemyśleniami na temat studiowania i nie tylko. Poszukując inspiracji do tego artykułu, a właściwie już cyklu, zajrzałam do starych numerów naszego pisma i pomyślałam, że skoro kiedyś pisałam „Z dziennika maturzysty", to może tym razem stworzę „Z dziennika studenta".

Wyobrażenia a rzeczywistość

Nie myślcie, że studenci ciągle chodzą na imprezy i dobrze się bawią. Oczywiście raz na jakiś czas można gdzieś wyjść. Natomiast jeśli komuś zależy na nauce, to tak naprawdę nie ma zbyt dużo czasu na dyskoteki, bo ilość materiału do przyswojenia jest ogromna.

„Blokowanie" miejsc na uczelni przez osoby, którym nie zależy na studiach

Już na samym początku zauważyłam, że liczba osób wpisanych na listę a ilość chodzących na zajęcia znacznie się różni. W mojej grupie powinno być 29 studentów, z czego sześciu ani razu nie pojawiło się na uczelni. Ludzie ci zajęli miejsce tym, dla których chemia medyczna była marzeniem. A teraz wyobraźcie sobie, że to Wam nie udało się dostać na ten kierunek tylko dlatego, że ktoś inny chciał mieć zniżkę na pół roku i akurat napisał maturę trochę lepiej od Was.

Przerwy między zajęciami

U mnie najdłuższe przerwy między zajęciami trwają cztery godziny. Jeśli ktoś mieszka w Krakowie, może pojechać do domu. Ja mieszkam poza miastem i nie opłaca mi się wracać, więc muszę planować, jak najefektywniej wykorzystać ten czas. Dodatkowo dochodzą mi przez to koszty jedzenia obiadów na mieście, które do najtańszych nie należą. Zdecydowanie jest to niekorzystny aspekt studiowania.

Ale i tak najgorszą zmorą jest… sesja

Przychodzi nagle, chociaż od dawna wiedziałeś, kiedy będzie. Budzisz się zlany potem, uświadamiając sobie, co cię czeka: nieprzespane noce, stres, zmęczenie, zszarpane nerwy... „No nic, dam radę" - mówisz i w końcu siadasz nad książkami… kilka dni przed egzaminem, bo jakby inaczej.

Przychodzisz na uczelnię wypełniony hektolitrami kawy (w końcu musiałeś zerwać kilka nocek) i przed drzwiami sali egzaminacyjnej uświadamiasz sobie, że twoja wiedza jest szczątkowa. Nerwowo wertujesz notatki, starając się cokolwiek zapamiętać. Niestety, stres robi swoje. Przestajesz się łudzić, że uda ci się to zdać.

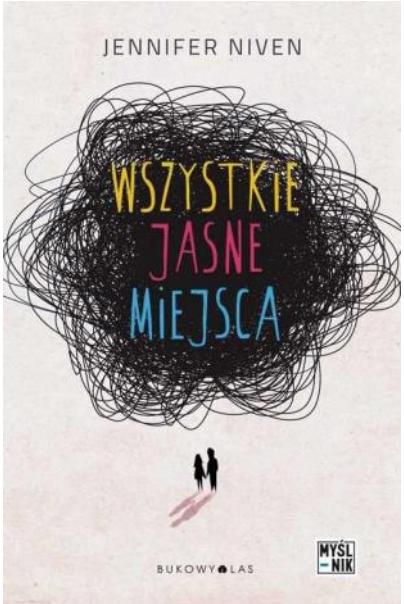
Egzamin z biologii

A teraz opowiem historię prawdziwą, która przytrafiła się mi kilka tygodni temu. Wchodzę na aulę, modląc się, by pytania z biologii były łatwe. Jest godzina 17:00, która, jak wiemy, nie sprzyja myśleniu. W sumie egzamin powinien być nietrudny, skoro pani profesor powiedziała, że wystarczy uważać na wykładach. 60 minut, tyle samo pytań. Kiedy zajęliśmy swoje miejsca, przemiła asystentka ogłasza, że jednak nastąpiły zmiany i mamy tylko 35 minut. No dobra… zaczynamy! Nerwowo czytam zadania. Pamiętacie, jak kiedyś narzekałam na dziwne pytanie wzięte z Wikipedii na egzaminie zawodowym? Tu sytuacja się powtarza! „Za co odpowiedzialne jest białko P53". Serio!? Było coś takiego na zajęciach…

I tak oto, drodzy państwo, ponad 80% studentów z mojego roku pisze poprawkę z biologii. Zapowiada, że to nie pierwsza i ostatnia podczas tej sesji.

Wszystkie jasne miejsca

Jennifer Niven



Wszystko zaczyna się, kiedy szkolny dziwak Finch spotyka skrzywdzoną przez los Violet na szczycie wieżyczki. Znaleźli się tam z różnych powodów, jednak w jednym celu – aby skoczyć i zakończyć tym swój marny żywot.

Tekst NATALIA PULCHNY (1b)

Theodore Finch każdego dnia zmaga się z własnym umysłem, który przez nadmierne analizowanie każdej sprawy wokół, doprowadza bohatera do granic wytrzymałości psychicznej. Mieszka z matką i dwiema siostrami, ale nikt nie dostrzega powagi sytuacji. Ataki gniewu, nad którymi dopiero nauczył się panować, wielomiesięczne okresy wyłączenia, podczas których nie zdawał sobie sprawy, co się wokół niego dzieje, utrudniają egzystencję chłopaka. Przy życiu trzyma go jedynie zagadka – TAJEMNICA ISTNIENIA. Kim jesteśmy? Po co żyjemy? Jaki to wszystko ma sens?

Violet Markey uczestniczyła w wypadku, w którym zginęła jej siostra - Elenaor. Obie były ze sobą bardzo blisko związane. Z powodu tej tragedii Violet podejmuje decyzję, aby upodobnić się do zmarłej: zaczesuje włosy w podobny sposób, nosi jej okulary pomimo tego, że ich nie potrzebuje. Unika ludzi i ogarnia ją strach przed wejściem do samochodu.

Kiedy Theodore i Violet spotykają się w wieży, wywiązuje się między nimi rozmowa i ciężko określić, kto kogo uratował. Z niewiadomych powodów siedemnastolatek postanawia kryć swoją nową znajomą i rozgłasza po szkole, że to Violet go ocaliła. W ten sposób rozpoczyna się ich burzliwa i skomplikowana relacja, która z czasem przekształci się w nieszczęśliwą miłość, moim zdaniem, godną miana „Romea i Julii XXI wieku".

Książka ta dotyka niezmiernie trudnej tematyki samobójstw i chorób psychicznych, tak często lekceważonych w obecnych czasach. Kiedy osoba w wieku szesnastu lat powie, że ma myśli samobójcze, zazwyczaj nie usłyszy słów wsparcia i propozycji umówienia się do specjalisty, jedynie może liczyć na wyśmianie i pytanie: „A jakie ty możesz mieć problemy?" A przecież każdy ma inną wytrzymałość emocjonalną i Jennifer Niven, autorka książki „Wszystkie jasne miejsca", którą inspiruję się, pisząc tę pracę, uchwyciła to w prosty i klarowny sposób. Za przykład może służyć to, że rodzice Violet na śmierć córki nie zareagowali tak mocno jak główna bohaterka książki. Byli oni w stanie znieść więcej niż nastolatka, co nie znaczy, że dziewczyna nie była silna. Po prostu nie potrafiła pogodzić się z tą sytuacją.

Świetnie zostały również uchwycone zmienne stosunki między Theodorem a Violet. Na początku dziewczyna czuła niechęć do Fincha, która z czasem, dzięki podróżom po całym stanie Indiana w ramach projektu szkolnego, przerodziła się w przyjaźń, a na końcu w miłość. Jednak nawet to uczucie nie mogło powstrzymać czarnych chmur nadciągającej tragedii. Pewnego dnia Finch znika. Po dwóch miesiącach Violet dostaje list pożegnalny od Theodore`a. Przerażona wyrusza go szukać i znajduje jego samochód nad jeziorem, które odwiedzili w ramach projektu. Wzywa pomoc, a pogotowie we współpracy z innymi służbami wyławia ciało chłopaka.

Theodore znalazł sens istnienia, więc już mógł umrzeć. Smutne, ale właśnie w ten sposób jego umysł uzasadnił tę decyzję. Można było tego uniknąć… Wystarczyło, aby rodzina chłopaka zwróciła na niego uwagę, zamiast ignorować jego obecność w domu i uważać za zbędnego. Zostawił po sobie wspomnienia i list dla Violet, w którym umieścił wskazówkę, gdzie dziewczyna ma się udać, aby go zrozumieć. Po wielu godzinach rozmyślań główna bohaterka rozwiązuje zagadkę. Udaje się we wskazane miejsce, ale nie pozwala jej to w pełni zrozumieć decyzji swojej miłości.

Ta książka wiele wniosła do mojego życia. Moim zdaniem, autorka powieści świetnie ukazała, że czasem trzeba zmusić kogoś do przyjęcia pomocy, ponieważ cierpiąca osoba nie zawsze jest świadoma swojego stanu. Zrozumiałam, że będąc niewolnikiem swojego umysłu, trzeba słuchać uwag innych, kiedy sygnalizują, że coś jest z tobą nie w porządku. Jednocześnie nie można ślepo im wierzyć i pozwolić stłamsić swoje prawdziwe oblicze. Nie należy być „normalnym" tylko dlatego, że inni tak mówią, ponieważ w obecnych czasach ciężko jest dokładnie stwierdzić, czym jest ta „normalność". W książce spotykamy się z historią popularnej w szkole dziewczyny, która ukrywa swoje problemy przed otoczeniem do tego stopnia, że na terapię grupową jeździ do innego miasta, co przypadkiem odkrył Theodore.

Książki „Wszystkie jasne miejsca" nigdy nie zapomnę. Bohaterowie są niezwykle barwni i wyjątkowi. Pomimo poważnej tematyki, dzieło zawiera mnóstwo błyskotliwych cytatów i odniesień do popkultury. Jestem pewna, że długo będę pamiętać opowieść o dwójce nastolatków, których połączyły trudności z zaakceptowaniem rzeczywistości taką, jaka ona jest.

Pakt z diabłem

cz. 1

Tekst OLKA SADŁOS 2a

Rysunki PAULINA BASTER 2an

Jeźdźcy Apokalipsy

Milena

- Niestety, nie udało się nam znaleźć zgodnego dawcy - powiedział mężczyzna w białym kitlu, obserwując kolejną zrozpaczoną parę rodziców, których dziecko ma białaczkę.
- Czy naprawdę nie można pobrać mojego szpiku? - zapłakała kobieta.
- Ze względu na tak zaawansowaną ciążę może to być bardzo niebezpieczne dla pani i dla dziecka - odpowiedział zmęczonym głosem. - Nadal będziemy szukać. Jednak im dłużej czekamy, tym szanse na przeżycie maleją. Dodatkowo... - urwał i zastygł w bezruchu, co zaskoczyło parę.
- Ugh, ci lekarze… Niczego nie potrafią zrobić jak należy. – Podskoczyli, słysząc wysoki, lecz przyjemny, męski głos. Po chwili mężczyzna ubrany w drogi garnitur, dzierżący czarną laskę ze srebrną głową węża, usiadł na skraju biurka.
- O czym pan mówi? - zapytała Irene Ostrovski.
- Och, no proszę! - powiedział, przeciągając samogłoski. - Państwa córka umiera, a oni nie potrafią nic z tym zrobić. Chociaż, muszę przyznać, ich starania są urocze!
- To nie ich wina, nie ma szpiku i… - zaczął mąż kobiety.
- Tak, tak… A co jeśli powiem państwu, że mogę uratować waszą córkę?
- Ma pan zgodny szpik? - zapytał Mark.
- A ten znowu o tym szpiku – westchnął, mrużąc oczy. - Nie, nie mam zgodnego szpiku, ale mogę ją ocalić i już jutro będzie mogła biegać. Dodatkowo zapewnię jej ochronę na kolejne lata. Nikt inny tego państwu nie zaoferuje.
- Ale jak? - zapytała zaskoczona kobieta. - I kim pan w ogóle jest?
- Racja! Olaf, Władca Piekieł, miło mi. - Uśmiechnął się przyjaźnie i skinął głową. - Przejdźmy do interesów, bo mam jeszcze kilka spraw do załatwienia.

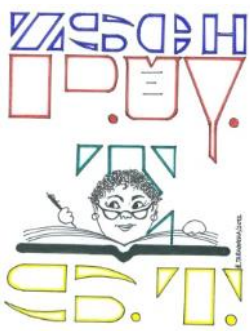
Aisha

Do amerykańskiego szpitala wojskowego, znajdującego się na obrzeżach wioski, docierały kolejne rodziny dzieci rannych w ataku terrorystycznym na szkołę. W wyniku zamachu kilkoro uczniów zmarło, kilkunastu było ciężko rannych, a pewna dziewczynka walczyła o życie.
- Gdzie ona jest? Gdzie moja córeczka? - zaszlochała kobieta, uczepiwszy się munduru jednego z żołnierzy.
- Jak nazywa się dziewczynka? – zapytał mężczyzna, próbując uwolnić się z uścisku kobiety.
- Aisha. - Matka wpatrywała się z nadzieją prosto w oczy mężczyzny. - Ma siedem lat. Była w szkole.
- Proszę chwilę zaczekać. - Odepchnął od siebie ręce kobiety, po czym ruszył w głąb szpitala, gdzie cywile nie mieli wstępu. Po kilku minutach wrócił, a z jego twarzy, skrytej pod maską zimnego profesjonalizmu, nic nie można było odczytać.
- W tej chwili trwa operacja pani córki. Została postrzelona w dwóch miejscach, a jedna kula utkwiła blisko serca. Dodatkowo straciła dużo krwi i konieczna jest transfuzja, a my nie mamy zapasów. Dziewczynka prawdopodobnie nie przeżyje. Przykro mi - zakończył monolog, patrząc, jak kobieta pada przed nim na kolana.

Chwilę później podbiegł do niej mąż, który z pewnym wysiłkiem pomógł jej wstać. Żołnierz westchnął ciężko i polecił, aby wrócili do domu, ponieważ operacja potrwa jeszcze kilka godzin, a nie ma sensu czekać w przepełnionym szpitalu. Mężczyzna kiwnął głową i wyprowadził żonę z budynku.

Kiedy weszli do domu, od razu zauważyli, że coś jest nie tak. Usłyszeli głos swojego pięcioletniego syna i jeszcze jeden, nieznajomy. Czym prędzej ruszyli do pomieszczenia, z którego dochodził hałas. Zobaczyli tam przystojnego mężczyznę w szarym garniturze. Intruz kucał naprzeciwko ich synka, który bawił się nową maskotką. Nagle zauważył nowoprzybyłych, wyprostował się i wygładził fałdki powstałe na materiale marynarki.
- Państwo Ikbar, witam! - powiedział z miłym uśmiechem.
- Kim pan jest? - zapytał ostro mężczyzna, chowając żonę za swoimi plecami.
- Nie ma powodów do takiej wrogości, proszę pana - powiedział, a w jego głosie czaiła się groźba. - Nazywam się Olaf, Władca Piekieł. Przykro mi z powodu Aishy, słyszałem, że...
- Jaki Władca Piekieł? Jest pan pomylony! Niech… - w momencie, kiedy chciał ruszyć na nieznajomego, upadł na podłogę, a jego ciałem wstrząsnęły fale bólu.
- Umiera - dokończył Olaf. – Jestem jedyną osobą, która może ją uratować, a dodatkowo zapewnić ochronę na kolejne lata – powiedział, siadając na krześle. Jego wzrok zawieszony był na kobiecie obserwującej to zdarzenie z przerażeniem wypisanym na twarzy. Olaf przewrócił oczami i pstryknął palcami.
- Czy możemy się na chwilę skupić? Wasza córka umiera, a ja mogę ją ocalić. Prosty układ! – powiedział, odrzucając jedno ramię w bok.
- O czym pan… - zaczął mężczyzna.
- Ja ratuję wasze dziecko i zapewniam mu ochronę – potarł oczy z irytacją – albo pozwalam mu umrzeć. Ludzie, dlaczego interesy z wami są takie trudne?!
- Czego chcesz w zamian? - zapytał Ali Ikbar.
- W odpowiednim czasie będę jej potrzebował. - Uśmiechnął się, a w jego jasnozielonych oczach migotało rozbawienie i coś jeszcze… coś groźnego.

Wiersze Pani Profesor Ewy Tarkowskiej



Depresja

Ja tu jej dopiero dostanę... choć nie mam takowych skłonności,
a powód jest prozaiczny, z Redakcją dołujące trudności!
Jeszcze przed wakacjami, co były i dawno minęły -
istniał spis tematyki gazetkowej, by się nim muzy zawczasu zajęły,
a potem na autorów spłynęły w wiadomym twórczym celu -
i ciebie to też dotyczyło - piszący nauczycielu!
Karteczkę sobie więc wzięłam i pisać o „Historii szkoły” zaczęłam,
a że to dla mnie całe 45 lat minęło, szykowało się więc opasłe dzieło.
Bo każdy się zgodzi chyba bez zastanowienia,
że kto jak nie dinozaur szkolny o szkole ma wiele do powiedzenia!
Przed wakacjami się jednak nie zmieściło, ani w gazetce, ani w czasie
zaprzestałam więc owego pisania, gdyż zawsze powrócić doń da się.
Wakacje sobie minęły, pół roku po nich minęło,
ze cztery razy „bez ściemy” miałam odkurzać to dzieło.
I obiecano ostatnio, że będzie „w następnym numerze”,
a ma być podobno „Depresja”, więc w obiecanki Redakcji nie wierzę.
Czuję się oszukana, zrobiona w ślicznego balona,
I nikt mnie, i nic do obiecanek ponownie nie przekona!
A przecież jestem już stara i czas nieubłaganie ucieka,
bywa, że jedno „pyk” wystarczy i nie ma starego człowieka,
a razem z nim faktów, wspomnień i różnych minionych treści,
bo przecież się już nie przytrafi kolejnych latek czterdzieści.
Skleroza też niestety na świecie tym istnieje i co rusz kogoś napada,
choć niby wszystko wiemy, to bzdury się różne gada.
Mylą się różne daty i fakty i znanych ludzi stosy,
a niekoniecznie realistyczne z przeszłości słyszy się głosy.
O takim drobiazgu nie wspomnę jak lekceważenie belfra starego,
i tak z miesiąca na miesiąc, nabijanie się z niego!
Tak oto powstają psychiczne tak zwane „doły”,
co dotyczy wszystkiego, życia, wszechświata, czy szkoły.
Ci co mają choć chwilkę, by się nad owymi zastanawiać dołami,
dorobią się kiedyś depresji ze wszystkimi tej zmory walorami.
I trzeba szukać pomocy, zażywać poważne leki,
często pod okiem fachowca szukać solidnej opieki.
Ci co nie mają tej chwili i żyją w ostrym pędzie -
na doły uwagi nie zwracają, niech będzie to co będzie.
A jako wniosek końcowy – drobny paradoks wychodzi:
że szkoła w sposób oczywisty na tę depresję mi szkodzi,
czyli kopie te wyżej wspomniane pode mną doły,
więc może wystarczy po prostu zwiać ze szkoły?
Lecz równocześnie to szkoła te doły zasypuje,
pozwala je omijać i stos roboty znajduje,
dba o brak czasu, zmęczenie, o życie belfra kolorowe i niepowtarzalne,
i trudno się zdecydować co jest w tym bardziej fatalne!!
Lecz życie jest tak krótkie, że szkoda go na choroby,
na życie w niezłym zdrowiu rozliczne mamy sposoby,
i nigdy nie jest aż tak źle, aby nie mogło być gorzej -
w efekcie jeszcze trudniej, dłużej i drożej …
I robi się błędne i depresyjne koło, więc może to i dobrze, że doły mi kopiesz szkoło?

Serdecznie pozdrawiam Redakcję,
robiony w balona szkolny dinozaur
Ewa Tarkowska