

# Niezbędnik Nastolatka

czyli o nas, dla nas,  
przez nas



Zapakuj apteczkę  
na wakacje

---

Co kupuje  
nastolatek  
- konsumentenkie ABC

Zdjęcia robią  
ludzie, nie aparaty

- rozmowa z fotografikiem  
Adamem Gryczyńskim

---

W szkole trzeba  
czuć się jak w domu

---

Czy koło wymyślono  
w Polsce?



FOT.FOTOLIA.COM

# Nasze dzień dobry, czyli kilka słów od redakcji

*To pierwszy numer „Niezbędnika Nastolatka” Powstanie ich jeszcze pięć. Nasze pismo wydawane jest w ramach programu „Razem do dzieła”. Pomysłodawcami i autorami tekstów są uczestnicy warsztatów dziennikarskich. Ponieważ zależało nam na tym, by ten numer pisma powstał jeszcze przed wakacjami, poprosiliśmy także o pomoc studentki – dziewczyny z pasją. Jedna zajmuje się archeologią, druga kosmologią. Pierwsza opowiada o tym, że w Krakowie jest*

*najstarszy rysunek koła. Druga podpowiada dziewczynom (i chłopakom), jak dbać o włosy. Bo dobre samopoczucie (w domu i w szkole) to podstawa. A szkoła nie musi być nudna – przekonuje Justyna. Beata zaprasza zaś na romantyczne spacery we dwoje jako jedną z form treningu.*

*Jeśli ktoś z Was chciałby z nami tworzyć kolejne wydania „Niezbędnika” – zapraszamy. Harmonogram spotkań na stronie [www.razemdodzieła.pl](http://www.razemdodzieła.pl).*

REDAKCJA

# I po igrzyskach olimpijskich w Krakowie

Na pewno każdy z nas chociaż przez chwilę się zastanawiał, czy organizacja igrzysk olimpijskich w Krakowie przyniesie korzyści, czy może straty? Sportowcy, mistrzowie olimpijscy nie mają wątpliwości: jeśli są pieniądze, to trzeba zawody zorganizować. Ale ich zdaniem trzeba było zapytać o opinię mieszkańców.

**C**i zdecydowali w niedzielę, 25 maja – igrzysk nie będzie w Krakowie. W lokalnym referendum wzięło udział ok. 36 procent wyborców, większość zagłosowała przeciwko sportowemu wydarzeniu w ich mieście.

Jacek Majchrowski, prezydent miasta, poinformował, że wycofa kandydaturę Krakowa.

I chociaż decyzja podjęta, to różnice zdań wciąż pozostają. Wiele osób wciąż uważa, że dla Krakowa byłaby to szansa rozwoju. Jedną z pierwszych osób, która dość śmiało wyraziła swoje zdanie na ten temat, jest Justyna Kowalczyk, mistrzyni olimpijska z Soczi: „Jestem za. Chciałabym igrzysk w Krakowie. Jest to dobre wydarzenie, które otworzy nas na świat. Wiem, że kosztowne, ale uważam, że warto zainwestować”. Oczywiście to, co mówi Justyna Kowalczyk, jest prawdą, ale czy na pewno stać nas na taką inwestycję?

Koszt organizacji około 8 mld euro. Trzeba byłoby wybudować nie tylko nowe drogi, ale poszerzyć istniejące. W Krakowie przy takim wydarzeniu brakowałoby hoteli, miejsc treningowych i obiektów spełniających najwyższe sportowe standardy, na których byłyby rozgrywane olimpijskie konkurencje. Obiekty powinny też służyć mieszkańcom Krakowa po zakończeniu igrzysk. A nie jak w przypadku stadionów z Euro 2012 stać się problemem.

Sprawę igrzysk olimpijskich skomentował także dwukrotny mistrz olimpijski Kamil Stoch. Zdobywca Kryształowej Kuli powiedział: „Powinno się pokazać ludziom plusy i minusy oraz powiedzieć, jaki jest koszt organizacji, bo nic nie dzieje się za darmo. Plusy są choćby takie, że powstaną nowe obiekty sportowe. Na tych, które są obecnie, nie da się zorganizować igrzysk. Mam nadzieję, że będzie też dofinansowanie, zwłaszcza na szkolenia młodzieży i dzieci, bo przecież ktoś musi na tych igrzyskach wystartować. No chyba że wystąpią sami politycy. Może także poprawić się infrastruktura w całym regionie. Mam na myśli przede wszystkim drogi. Minusem jest jednak to, że ktoś będzie musiał za to zapłacić”.

Chyba to ostatnie zdanie zapadło mieszkańcom Krakowa w pamięć. Wolą metro i ścieżki rowerowe od igrzysk.

JUSTYNA GORZKOWSKA





# Zdjęcia robi człowiek, a nie aparat

Rozmowa z Adamem Gryczyńskim, fotografikiem, animatorem kultury



### **Czy wodoodporny aparat fotograficzny to hit czy kit?**

– To zależy, czy lubimy nurkować, jesteśmy pasjonatami pływania, wody i podwodnej fotografii, czy też nie. To, co dla jednych będzie kitem, dla drugich – hitem. Takim aparatem przecież też można robić zdjęcia na wycieczce czy na imieninach u cioci. Ba, nawet będzie bardziej wytrzymały od pozostałych w czasie deszczu.

### **Czy przy wyborze aparatu ważna jest jego cena?**

– Nie. Gdyby tak było, wszyscy majątni ludzie, którzy kupili drogi sprzęt, robiliby lepsze zdjęcia. A przecież tak nie jest. Ich zdjęcia mogą być lepsze technicznie, ale czy lepsze w ogóle? Aspekt techniczny to tylko jeden z elementów, a są jeszcze kwestie dokumentu, estetyki, formy. To nie aparat robi zdjęcia, a człowiek. Nie demonizowałbym ceny sprzętu ani marki.

### **Na co zwracać uwagę przy wyborze aparatu fotograficznego?**

– Najpierw poczytałbym na forach internetowych opinie innych, potem poszukałbym informacji na stronach poświęconych fotografii (Fotopolis, Szeroki kadr). Następnie poszedłbym do sklepu i poprosił o pokazanie aparatu. Niekiedy dziewczyny marzą o ciężkim dużym aparacie z wymiennymi obiektywami, a potem się okazuje, że sprzęt jest tak ciężki i dla nich niewygodny, że po godzinie nie chce im się już fotografować. Chłopak może z takim sprzętem długo śmigać.





Są i inne sytuacje, gdy aparat nie pasuje dla nas, bo jest za mały, za lekki, nie czujemy go, prawie nam wypada z ręki. Jedno co jest ważne, to odpowiedź na pytanie: czy będę chciał potem „wejść w system”, czyli kupować wymienne obiektywy, czy zostaję przy wyposażeniu fabrycznym aparatu. Wszystko zależy od tego, w jaki sposób chcemy zajmować się fotografią, czy będziemy rozwijali zainteresowania, czy fotografowali okazjonalnie.

**Powiedział Pan, że przy robieniu zdjęć potrzebna jest dokumentacja, zastanowienie. Jak powinno się je robić: jedno za drugim, a potem wybrać najlepsze, czy powoli i z zastanowieniem...**

– Człowiek narobi tyle zdjęć, że aż potem zmęczy się wybieraniem. Na karcie pamięci możemy zapisać kilkaset, czy nawet kilka tysięcy zdjęć. To zachęca, by robić zdjęcia



bezmysłnie, bez zastanowienia i najlepiej całymi seriami. Ten sposób fotografowania potrzebny jest tylko w określonych sytuacjach, gdy zajmujemy się dynamicznymi wydarzeniami – sportem, tańcem, baletem. Ale w innych sytuacjach potrzebna jest chwila zastanowienia. Inaczej zrobimy tysiąc niepotrzebnych zdjęć, które porażają nadmierną „gadatliwością” obiektywu, pomieszaniem szczegółów.

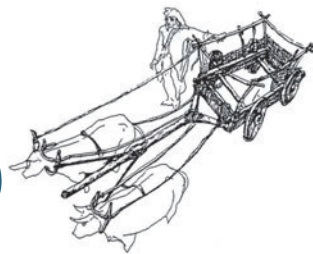
W czasie warsztatów robimy zdjęcia, ale też zajmujemy się selekcją (czyli odrzucaniem) i wyborem – umiejętnością znalezienia takiego zdjęcia, które nie tylko spodoba się sfotografowanej osobie, ale także innym.

**Tłumaczy Pan, że robienie zdjęć z podparciem pozwala osiągnąć lepszy efekt i to nie tylko dlatego, że nie poruszamy obrazu.**

– Możemy wtedy zrobić zdjęcia lepszej jakości przy niższej czułości. W czasie warsztatów mówię często, byśmy na spokojnie wybrali element, detal. Byśmy ugryźli tyle, ile jesteśmy w stanie połknąć. Inaczej na zdjęciach jest wszystko: kawałek drogi, fragment chmury, dach domu i coś jeszcze. Spokojnie skoncentrujemy się na detalu, nauczymy się kadrować, popatrzymy, czy między elementami, jakie wybraliśmy, istnieją jakieś relacje. Zastanówmy się, czy zrobić zdjęcie w pionie, czy w poziomie. Popatrzymy, jak światło wydobywa kształty, podkreśla perspektywę. Jeśli będziemy pstrykali zdjęcia seriami, to wszystko nam ucieknie. Fotografia nie sprawi tyle radości, ile może.

**Adam Gryczyński prowadzi zajęcia fotograficzne w projekcie „Razem do dziecka”**

OPRACOWANIE: AFT, JG



# Czy koło wymyślono w Polsce?

Wciąż nie wiemy, gdzie wymyślono koło. Jednak najstarszy jego wizerunek jest w Krakowie. Znalaziono go w Bronocicach (gm. Działoszyce, woj. świętokrzyskie) na starym naczyniu.

**N**aukowcy wciąż nie umieją odpowiedzieć na pytanie, gdzie koło pojawiło się najpierw: w Europie Środkowej czy na Bliskim Wschodzie. Zgadza się jednak z tym, że wymyślono je na przełomie IV/III tysiąclecia przed Chrystusem. Z tamtych czasów datowane są najstarsze koła. Wynalezienie koła (i zarazem prymitywnego wozu) związane jest z pojawieniem się rolnictwa, czyli rewolucją neolityczną.

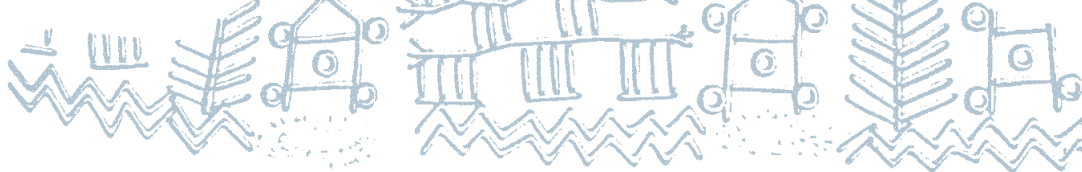
Spółecznościom wcześniejszym, paleolitycznym i mezolitycznym, które prowadziły koczowniczy tryb życia, nie było ono potrzebne. Korzystały z dobrodziejstw lasu, przemieszczały się pieszo za stadami zwierząt. Dopiero gdy ludzie zaczęli uprawiać ziemię, zajęli się rolnictwem, chcieli ułatwić sobie pracę – wtedy wymyślili koło. Potrzebne było im w polu, ale także do transportu, bo rozwijała się wymiana towarowa. Pierwszym handlarzom koło ułatwiło podróżowanie.

Za ojczyznę rewolucji neolitycznej uważa się Bliski Wschód. To właśnie w dorzeczu

Tygrysu i Eufratu miało powstać rolnictwo, dzięki systematycznym udomawianiu dziko rosnących zbóż. Potem dopiero rozprzestrzeniło się na północny zachód, w stronę Europy. Dlatego wynalezienie koła i wozu wiązano oczywiście z Mezopotamią. Teoria ta powstała na początku XX wieku, kiedy to Bliski Wschód przeżywał prawdziwy boom wykopaliskowy. W latach 30. w mieście Uruk znaleziono tabliczki glinowe zapisane piktogramami. Przedstawione są na nich wozy i sanie. Datowane je na 3100-3050 r. p.n.e. Stanowiły bezsprzecznie najstarsze ślady istnienia koła w tym regionie. Kolejne dowody użytkowania koła i wozu przyniosły wykopaliska w Ur i odkrycie grobów królewskich. Na znalezionej w nich skrzyni, tzw. Sztandarze z Ur przedstawiony jest rydwan w czterech fazach ruchu. Sztandar datowany jest na czas III dynastii z Ur, z lat 2900-2400 p.n.e. Przechowywany obecnie w British Museum zabytek jest dowodem, że już 3 tysiące lat temu koło na Bliskim Wschodzie było powszechnie znane i użytkowane nie tylko w rolnictwie, ale również w sztuce wojennej.

W 1974 r. w miejscowości Jebel Aruda w dzisiejszej Syrii dokonano następnego odkrycia, ważnego dla historii techniki. Holenderska misja archeologiczna odkopła kredowy model koła wozu. Przedmiot ten





datowano na ok. 3300 r. p.n.e, i równocześnie stał się najstarszym znanym dowodem użytkowania wozu.

Holendrzy nie cieszyli się długo swoim przełomowym odkryciem, bowiem już dwa lata później znaleziono kolejny interesujący wizerunek koła w... Polsce. W 1976 r. dwóch naukowców: prof. Janusz Kruk z krakowskiego oddziału Instytutu Archeologii i Etnologii PAN i Sarunas Milisauskas z State University of New York prowadzili wykopaliska w Bronolicach k.Krakowa, nad rzeką Niedzicą.

W miejscowości znaleziono osiedle społeczności kultury pucharów lejkowatych (tak się je określa w archeologii). W jednej z jam zasobowych znajdowała się zachowana we fragmentach waza, z których udało się odtworzyć całą formę. Jej kształt był typowy dla ceramiki znajdowanej poprzednio w tym miejscu, natomiast wyjątkowy był jej wzór.

Górna część wazy została obwiedziona ornamentem tworzącym narrację, składającą się z kilku symboli. Jednym z nich jest rysunek wozu czterokołowego, powtarzający się pięciokrotnie (zachowały się dwa powtórzenia i fragment trzeciego, ale nawet te fragmenty pozwalają dokończyć sekwencję). Zagadkowy jest rysunek tzw. piątego koła u wozu, dodatkowego koła przedstawionego przed innymi. Nie jest ono jednoznacznie zinterpretowane, choć najczęściej postrzegane jest jako wyobrażenie dysku słonecznego. Nadaje to ornamentowi pewien sakralny wymiar. Drugim łatwym do odczytania było drzewo. Pozostałe ze względu na zły stan zachowania są trudne do rozpoznania. Pozostawiają one archeologom szerokie pole interpretacji. Ogólnie całość narracji można odczytywać jako las (drzewo?) – wóz – pola (domy?) – drogi – rzeka (woda?), czterokrotnie powtórzone na naczyniu.



Nawet tak niedokładnie zrekonstruowana waza jest niezwykle cennym znaleziskiem, unikalnym na skalę europejską. Określono wiek naczynia na około 3500 r. p.n.e. Nie dość, że na żadnym innym odnalezionym naczyniu z neolitu w Europie Środkowej nie znaleziono wizerunku wozu, to jest on najstarszy ze wszystkich znalezionych w świecie! Relatywnych odpowiedników można szukać jedynie we wcześniej opisanych znaleziskach bliskowschodnich, ale nawet model z Jebel Aruda jest od niego o kilkaset lat młodszy.

Waza z Bronocic znajduje się w krakowskim oddziale Instytutu Archeologii i Etnologii Polskiej Akademii Nauk, a jej duplikat w Muzeum Archeologicznym w Krakowie.

Odkrycie tego wyjątkowego przedmiotu doprowadziło do ponownego przyjrzenia się teorii o rozprzestrzenianiu się rolnictwa z Bliskiego Wschodu do Europy. Może równocześnie, w dwóch różnych częściach Starożytności, rozwijały się dwie gospodarki wytwórcze? Ciekawą teorię przedstawia mgr Rafał Małecki, absolwent archeologii Uniwersytetu Warszawskiego. Zauważa, że wizerunki kół na Bliskim Wschodzie pojawiają się ok. 3100 r. p.n.e. właściwie „znikąd” i są od razu bardzo urozmaicone. Poszczególne koła różnią się od siebie budową, ornamentyką; nie wskazuje to na wynalezienie ich na tych terenach, raczej na udoskonalanie wcześniejszych wersji. Małecki wskazuje również, że najwcześniejsze koła wykonywano z drewna, materiału drogiego i nierozpowszechnionego na pustynnym Bliskim Wschodzie. Natomiast drewna nigdy nie brakowało na terenach Europy Środkowej. Archeolog w swoich rozważaniach powołuje się nie

tylko na wazę bronocicką; zwraca uwagę na naczynie – model wozu znalezione w okolicach Budapesztu (datowane na IV tysiąclecie przed Chrystusem) czy koleiny pozostawione przez koła pojazdu używanego do budowy grobowca megalitycznego w Szlezewiku-Holsztynie. Małecki sugeruje, że koło i wóz zostały wynalezione w Europie, i dopiero kilkaset lat później dzięki wymianie handlowej dotarły do Mezopotamii. Tam wynalazek z północy przyjęto z zachwytem, w stosunkowo szybkim czasie udoskonalono i wykorzystano nie tylko w rolnictwie; wozy stały się przedmiotem prestiżowym, należnym władcom i bogom (świadczą o tym znalezione fragmenty kół z tzw. grobów królewskich z Ur). Zwyczajowe traktowanie Bliskiego Wschodu z ojczyzną koła wynikało tylko z wcześniejszego i lepszego zbadania Mezopotamii niż Europy Środkowej; XIX-wieczna i wczesno XX-wieczna archeologia większą wagę przykładła do bogatych, monumentalnych znalezisk na Żywnym Półksiężycu niż ceramiki, rozpowszechnionej w Europie.

Teoria Małeckiego jest logiczna i porządkuje dotychczasowe fakty. Nie jest jednak rozpowszechniona; waza z Bronocic szerszej opinii publicznej nie jest znana. W podręcznikach do historii wciąż można przeczytać, że koło jest wynalazkiem sumeryjskim, i pewnie trzeba będzie doczekać się kolejnych unikatowych wizerunków wozu, by zmienić system nauczania. Sam autor zauważa jednak, że nowe znaleziska mogą obalić jego postrzeżenia, i przywrócić prym teorii pochodzenia koła z Bliskiego Wschodu. Sprawa ta nie jest więc jeszcze jednoznacznie rozwiązana.

WERONIKA TOMCZYK

# Co kupuje nastolatek?

Nastolatki najczęściej kupują (w proc.)



Młodzi to ważni konsumenci. Jest ich wielu. W Polsce żyje ponad 4 mln dzieci i młodzieży w wieku 10 – 18 lat.

**W**iększość ma kieszonkowe, a niektórzy nawet zarabiają. Jak myślisz ile razem w ciągu miesiąca wydacie pieniędzy? Niewiele? Nie, sumy są pokaźne. Gdyby każdy dysponował 20 złotymi, to wspólnie by wydali 80 mln zł, a jeśli mają więcej – po 50 zł, to co miesiąc zostawiają w sklepach 200 mln zł miesięcznie. Pomnóż to przez 12 miesięcy, a zobaczysz jak nastolatek jest ważnym klientem dla wielu firm.

## JAKIE PRAWO MA KONSUMENT, CZEGO NIE WOLNO SPRZEDAWCY?

### Reklamacja

Jeśli kupisz coś w sklepie i zachowasz paragon, masz dwa lata na reklamację. Dlatego warto go przechowywać. To jest dowód, kiedy i gdzie kupiliśmy towar. Inne zasady dotyczą żywności. Tu na reklamację mamy 3 dni od zakupu lub – jeśli jest przechowywany w szczelnych opakowaniach – od otwarcia produktu.

Gdy zauważymy wadę w naszej kurtce albo w plecaku, możemy je zareklamować w ciągu 2 miesięcy od chwili, gdy odkryjemy usterkę. Usterki i wady są najważniejszym, ale nie jedynym powodem reklamacji. Możemy to zrobić, jeśli nasz towar jest „niezgodny z umową”. Sprzedawca wprowadził nas w błąd (np. radio odbiera fale w dwóch zakresach, a nie w trzech).

Powodem reklamacji może być także to, że popsuliśmy urządzenie gdy je montowaliśmy zgodnie z instrukcją. Reklamować można każdy towar, nawet ten kupowany w promocji czy na wyprzedaży. Jeśli kupiliśmy towar

pełnowartościowy, bez wad, tyle że okazynie, bo taniej, to możemy go potem reklamować, jeśli np. szybko się zepsuje. Inaczej, gdy powodem obniżenia ceny jest wada towaru, o której sprzedawca poinformował nas przy zakupie. Wtedy nie można reklamować tej wady, ale za to inne, wykryte później – tak. Z reklamacją zawsze możemy pójść do sklepu, w którym kupiliśmy daną rzecz.

Sprzedawcy mają 14 dni na pisemne zastrzeżenie, iż nie przyjmują reklamacji. Jeśli nie dostaniemy od nich w tym czasie żadnej korespondencji, oznacza to, że przyjęli reklamację.

### Oddawanie

Mamy dziesięć dni na to, by oddać rzecz czy urządzenie, które kupiliśmy na odległość (książkę z katalogu wysyłkowego, odtwarzacz MP3 w sklepie internetowym). To jedyny przypadek, gdy możemy się rozmyślić bez wyraźnego powodu. Mamy do tego prawo, jeśli kupujemy coś poza siedzibą sprzedawcy czy producenta. Ale pamiętajmy, jeśli

chcemy oddać zamówiony towar, poinformujmy o tym listem poleconym. Mamy prawo domagać się od sprzedawcy:

- bezpłatnej naprawy,
  - wymiany przedmiotu na nowy
- Wybór należy do nas. Dopóki możliwa jest wymiana albo naprawa, nie możemy żądać zwrotu pieniędzy za wadliwy towar. Ale jeśli okaże się to niemożliwe lub jeśli narazi nas na dodatkowe wydatki, możemy domagać się zwrotu pieniędzy lub obniżenia ceny towaru. Najczęściej reklamację składają dorośli, lecz warto byśmy wiedzieli, że najbezpieczniej jest złożyć ją na piśmie. Sklep nie ma racji, gdy napisał na kartce (tabliczce):

- sklep nie ponosi odpowiedzialności za ukryte wady towaru
- towar rozpakowany nie podlega wymianie ani zwrotowi
- po odejściu od kasy reklamacji nie uwzględnia się

(Moje konsumenckie ABC, kampania edukacyjna UOKiK)



# Przyjazna szkoła !

Zastanawialiście się kiedyś, jaka atmosfera panuje w waszej szkole? Przychodźcie do niej z uśmiechem na ustach, a może wręcz przeciwnie? W Nowej Hucie jest szkoła, której wizytówką są przyjacielskie relacje. Zarówno w relacji uczeń–uczeń jak i uczeń–nauczyciel.



robotami, ale ludźmi z wielkimi sercami. Zawsze potrafią pożartować i pomóc każdemu w potrzebie. Są otwarci, nie zamykają się na kontakty z uczniami. Chcieliby dla nich wszystkiego, co najlepsze, często poświęcając swój prywatny czas.

**Z**astanawialiście się kiedyś, jaka atmosfera panuje w waszej szkole? Przychodźcie do niej z uśmiechem na ustach, a może wręcz przeciwnie? W Nowej Hucie jest szkoła, której wizytówką są przyjacielskie relacje. Zarówno w relacji uczeń–uczeń jak i uczeń–nauczyciel.

Gimnazjum numer 36 przełamuje wszystkie stereotypy nowohuckich szkół. Działa samorząd, który choć niewielki, potrafi czynić cuda. Organizuje konkursy, dba o wygląd dużego budynku szkoły i stara się wprowadzać przyjacielską atmosferę, na przykład w czasie nocy filmowej, gdzie można się lepiej poznać.

U nas – bo to moja szkoła – zawsze można przyjść na zebranie samorządu, pożartować i opowiedzieć o nowych pomysłach, które chcielibyśmy zrealizować. Samorząd nie istniałby bez wspaniałych pań opiekunek. Nad wszystkim czuwa jednak pani dyrektor, która zawsze stara się wspierać samorząd. Jednak moim zdaniem kluczową rolę odgrywają nauczyciele. Nie są zaprojektowanymi

Rok szkolny jest obfity w przeróżne konkursy oraz imprezy (święto patrona, dzień z wojskiem, dyskoteki, pokazy taneczne, Mam Talent itd.). Dzięki temu nie jest nudny. Czasem bywa, że nawet niespodziewanie po przyjściu do szkoły czeka nas coś miłego. Przykładowo w mikołajki każdy mógł przebrać się za wybraną postać z orszaku Świętego Mikołaja. Jesienią można było się wykazać talentem fotograficznym, a potem oglądać swoje zdjęcia na wystawie. Wiosną lub wczesnym latem odbywa się dzień patrona. Przedstawienia lub występy taneczne podczas apeli to u nas norma. Można by tak wymieniać w nieskończoność. Cały czas dzieje się coś ciekawego i nigdy nie brakuje pomysłów na nowe rozrywki.

Jeżeli chciałbyś, aby także u ciebie w szkole było miło i sympatycznie jak w naszym gimnazjum, bierz sprawy w swoje ręce. Podpatruj naszą stronę internetową albo Facebooka. Pamiętaj, w szkole trzeba czuć się jak w domu!

JUSTYNA GORZKOWSKA

# Ruch to zdrowie rozsądek też

Żyjemy w czasach Internetu. To nasza skarbnica wiedzy jak i miejsce, gdzie rozwija się wachlarz wszelakich możliwości.

**T**u jest wszystko czego szukamy, a nawet i więcej: informacje, muzyka, fotografie z całego świata, literatura oraz porady zapisane na blogach. Ale też coraz częściej spotykamy się z internetowym biznesem, który rządzi się swoimi prawami. Bywa, że trendy upowszechniane w sieci wynikają nie tylko z zaangażowania piszących, a z biznesowej kalkulacji. Warto o tym pamiętać, gdy zaczniemy za nimi podążać.

Media i gwiazdy promują zdrowy styl życia. Nagłówki pytają: jak szybko schudnąć, jak zrzucić nadwagę i pozbyć się cellulitu. Fanpage tworzone na portalach społecznościowych mają zmotywować do pracy nad własnym ciałem. Jednak czy nasze kilogramy powinny decydować o poczuciu wartości, osobistej wierze w siebie? Czy istnieje ryzyko, że podczas redukcji własnej diety i wymyślania ćwiczeń porzucimy racjonalne myślenie? Odpowiedzi na te pytania pojawiają się już rzadziej.

Ważne są granice, które postawimy tuż za celem. – Chcemy schudnąć, ok, ale rozsądnie. Nie narażamy siebie na niepożądane skutki uboczne: pogorszenie się kondycji naszej skóry, włosów i paznokci czy też efekt jojo. Wymyślmy swój zdrowy sposób na „fit”.

Mamy mnóstwo możliwości. Czekają na nas siłownie otwarte do późnych godzin wieczornych. W Internecie umieszczone są treningi znanych trenerek i trenerów fitness, które możemy wykonywać w domu. A dla romantycznych dusz ciekawą opcją mogą być spacer z ukochaną osobą po joggingu.

Ważną kwestią jest też dieta bogata w witaminy, unikanie konserwantów, pustych kalorii i węglowodorów. Trzeba jednak być rozważnym, aby niewinne liczenie tłuszczu w 100 g jogurtu nie przerodziło się w głodowanie i katowanie się ćwiczeniami. Promowana chudość, które oglądamy na ekranach telewizorów czy komputerów, sprawia czasem, iż młodzi ludzie zatracają rozsądek. Wyznacznikiem ich wiary w siebie staje się fizyczność zamiast własnego wnętrza. Bycie tak zwanym fit powinno być dla nas przede wszystkim bezpieczne. Trzeba pamiętać, iż sport uprawiamy dla zdrowia, a nie odwrotnie.

Prowadząc zdrowy styl życia, wzmacniamy kondycję, ale też zmniejszamy ryzyko występowania chorób oraz dbamy o wygląd naszej skóry. Pamiętajmy, choć brzmi to nudnie: systematyczność, rozsądek, wypijane co najmniej 2 litry wody dziennie, zdrowia dieta, treningi w formie, jaką sobie upodobamy. A przede wszystkim fundament całej naszej pracy: czyli wiara we własne możliwości. Sukces i zdrowie gwarantowane!

BEATA SOLARZ

# Barwy w naszej głowie

Każdy ma ulubione kolory i takie, których nie cierpi, w jakich nigdy nie założy ubrania czy nie wymaluje ścian w pokoju. Nasze osobiste upodobania niekiedy są zgodne z modą, a innym razem zupełnie do niej nie przystają.

**D**laczego tak się dzieje? Każdy z nas inaczej odbiera kolory, a one różnie wpływają na naszą psychikę, a nawet na nasze zdrowie. Niektórzy się z tego śmieją, inni traktują poważnie, ale chromoterapia, czyli inaczej koloroterapia, polega na leczeniu kolorami.

W uproszczeniu jest tak: barwa emituje częstotliwość drgań, podobnie jak komórki ludzkiego ciała. Każda inna. Dlatego pewne kolory wpływają na określone części ciała. Jeśli jesteśmy zdrowi, ta częstotliwość jest stała. Gdy chorujemy, ulega zakłóceniu i dopiero odpowiednie kolory pomagają nam wrócić do normalnego stanu. Dodatkowo na wiele naszych cech i funkcji (wzrost, sen, ciepłota ciała, tempo, w jakim trawimy jedzenie) ma wpływ praca przysadki mózgowej, gruczołu wrażliwego na światło.

Z punktu medycznego nie jest do końca wyjaśnione, w jaki sposób kolory wpływają

na nasz organizm. Chromoterapia polega na stosowaniu lamp holagenowych. Filtry powinny być tak dobrane, aby suma ich barw dawała światło białe. Poprzez regulację natężenia światła z poszczególnych lamp terapeuta może uzyskać wszystkie barwy widma. Czas naświetlania wynosi 20–25 minut. Zielony jest jedynym kolorem, który można stosować bez ograniczeń. Natomiast czerwony jest barwą, z którą należy obchodzić się ostrożnie. Jej nadmiar prowadzi do irytacji i rozdrażnienia. Chromoterapia może tylko wspomagać leczenie konwencjonalne, ale go nie zastąpi.

## Kolorowa apteka

Niekiedy jest tak, że kolory się nam nudzą albo przestają podobać. Gdy jesteśmy zestresowani, podświadomie odczuwamy potrzebę kontaktu z zielenią i błękitem, chętnie spacerujemy po lesie czy w parku. Gdy mamy zły nastrój i jest tam smutno, to chowamy się w brzozy i szarości. To kolory, które pochłaniają naszą energię. Nadmiar brązów w ubraniu, w otoczeniu może świadczyć o zbliżającej się depresji lub ją wywołać. Gwałtowny apetyt na biel sugeruje, że dojrzewamy do jakiejś decyzji, do zasadniczej zmiany.

Leczenie schorzeń polega nie tylko na naświetlaniu odpowiednim światłem, ale także na jedzeniu potraw o różnym zabarwieniu,



noszeniu kolorowych kamieni szlachetnych i odzieży w danym kolorze oraz na przebywaniu we wnętrzach, które zostały właściwie zaprojektowane (kolorów ścian, tapet, zasłon, mebli i drobnych przedmiotów). Kolory mają wiele znaczeń. Nigdy nie powinno się ich używać bez zastanowienia, a zwłaszcza nie należy ulegać owczemu pędowi. Często wzorujemy na innych lub ślepo ulegamy modzie.

### Jak odczytuje się barwy?

Biały chroni, przynosi spokój, łagodzi rozpacz, poprawia samopoczucie, odbija negatywne energie. Pobudza układ odpornościowy. Pomaga w leczeniu chorób skóry, trądziku, wyprysków. Największym źródłem bieli jest słońce, dlatego kąpiele słoneczne działają ogólnie aktywizująco i wzmacniająco (stosowane z umiarem). Bardzo duża dawka koloru białego działa na organizm wstrząsowo. Jeśli ktoś odczuwa potrzebę otaczania się bielą, to znaczy, że dojrzał do zmian. Ale nadmiar koloru białego sprawia wrażenie chłodu i izolacji.

Brązowy zapewnia stabilność i poczucie bezpieczeństwa, ale wiąże się ze skłonnością do skrywania emocji oraz z brakiem szerokich horyzontów. W nadmiarze powoduje smutek, stąd gorsze nastroje. Upodobanie do brązów może wskazywać na niskie poczucie własnej wartości.

Brzoskwiniowy wzmacnia witalność i energię. Ułatwia trawienie, dlatego może być pomocny w odchudzaniu.

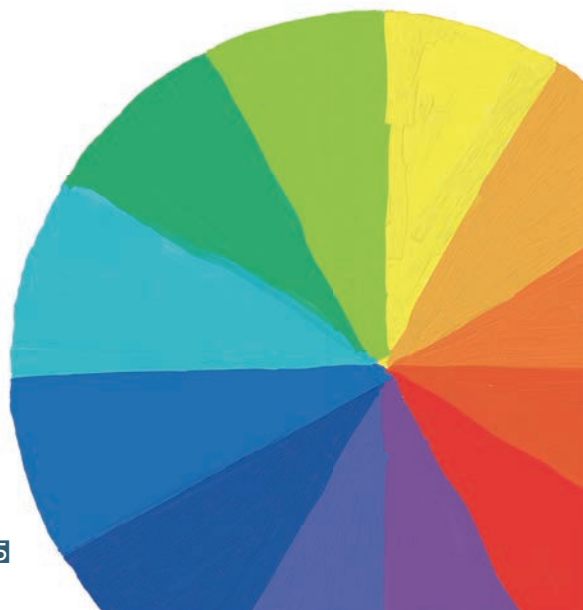
Czarny kojarzy się z tym, co nieznanie i tajemnicze. A także z ciszą. Spojijamy się

w czerni, by odgrodzić się od świata, dlatego wspomaga leczenie drobnych nerwic, ale nie należy jej stosować przy stanach melancholijnych i depresyjnych.


Czerwony pobudza żywotność, namiętność i ambicje. Podwyższa ciśnienie. Dobry na melancholię. Pomaga przy grypie i przeziębieniu, bólach pleców i krzyża (pobudza silną wolę). Skąd pomysł, by wnętrza w klubach urządzać w odcieniach czerwieni? Ta barwa wzmacnia ruchliwość gałki ocznej, podnosi poziom adrenaliny, aktywizuje mózg i wprawia w lepszy nastrój. W nadmiarze wywołuje agresję.


Fioletowy to kolor mistyczny – idealny do medytacji. Pozytywnie działa na system nerwowy, reguluje wydzielanie hormonów, łagodzi objawy bezsenności. Stosuje się go w leczeniu blizn, cellulitu, uzależnień, migreny i innych bólów głowy.


Granatowy jest dobry do koncentracji. Leczy przewlekłe stany zmęczenia,




choroby tarczycy i gardła. Uwaga – nie stosować w chorobach płuc.


 Indygo to barwa wspomagająca leczenie chorób oczu, górnych dróg oddechowych, migreny, zatruc oraz stanów zapalnych uszu, nosa i gardła. Naświetlania tym kolorem pomagają też w leczeniu schorzeń psychicznych.


 Niebieski chłodzi jak woda. Wycisza, zwalcza bezsenność, zwiększa inwencję. Ułatwia przemianę materii, pracę serca i układu krążenia, zwalcza anginę, bóle uszu i choroby pęcherza. Zastanawialiście się, dlaczego pościel ma dużo błękitnych elementów? Kolor niebieski relaksuje i obniża ciśnienie krwi – pomaga więc w zasypianiu. Koi oparzenia słoneczne, leczy bóle stawów, kontuzje i zwichnięcia. Dobry do pokoju wypoczynkowego. Ale w nadmiarze może działać przygnębiająco.


 Pomarańczowy mobilizuje do działania, zmniejsza poczucie krzywdy, lecz potęguje zazdrość. Reguluje pracę serca, łagodzi objawy astmy i epilepsji, leczy reumatyzm. Podobnie jak brzoskwiniowy wspomaga trawienie i odchudzanie. Nadaje się do kuchni i jadalni, a w pastelowym odcieniu do dziennego pokoju.


 Różowy wzbudza optymizm, uspokaja emocje. Leczy choroby serca i krążenia (np. arytmie), przynosi ulgę w astmie. Pobudza apetyt. Niedawno Kalina, dziewczyna z nadwagą, przeczytała ze zdziwieniem, że intensywny, nasycony kolor łososiowy pobudza soki trawienne. Przestraszyła się, bo takie właśnie


są ściany w kuchni w jej domu. Na razie nie namawia mamy na remont, ale stara się nie patrzeć na ściany.


 Srebrny wprowadza równowagę, harmonię, pozwala jaśniej myśleć.

 Szary leczy opuchlizny i obrzęki. Odpręża, wycisza, pozwala się odizolować. Symbolizuje niezależność i opanowanie, ale wiąże się z rezerwą, niezdecydowaniem, brakiem zaangażowania. Osoby preferujące szarość charakteryzują się dużym samokrytycyzmem. Uwaga! nadmiar szarości prowadzi do wyalienowania i smutku.

 Turkusowy działa orzeźwiająco, choć nastroja refleksyjnie. Łagodzi napięcie umysłowe. Zwiększa wrażliwość i kreatywność.

 Zielony relaksuje, daje nadzieję, łagodzi konflikty, uwrażliwia na problemy innych. Daje poczucie wygody. Ale zielony oliwkowy lub o lekko brunatnym odcieniu wpływa przygnębiająco.

 Żółty ożywia umysł, dostarcza energii. Pomaga zwalczyć depresję.

 Żółty sprzyja radości (ale stłumiony – może wywołać niepewność). Nasycony ułatwia trafne sądy i zapamiętywanie. Jest lekarstwem na przemęczenie, stres, przeziębienia oraz problemy związane z menopauzą. Wzmacnia mięśnie, pobudza przemianę materii, dobrze działa na schorzenia skórne i rozstępny. Jest dobry do pokoju dzieciennego oraz do dziennego pokoju wypoczynkowego.

OPRACOWANIE AFT I BS

# Wakacyjna apteczka

Gdy przygotowujemy rzeczy na wakacje, często zapominamy o lekach. Dopiero gdy gorzej się pocujemy, zranimy, czy coś nas ukąsi to szukamy apteki albo sklepu. Wcześniej kontaktujemy się z naszym prywatnym lekarzem – mamą i pytamy co mamy zrobić?

**A**by zapobiec takim zdarzeniom zapytaliśmy dr Iwonę Mosiej-Skłódowską, lekarza rodzinnego, jak skompletować wakacyjną apteczkę.

## **Czy gdy młodzież jedzie na wakacje, powinna mieć ze sobą apteczkę?**

– Tak. Powinniśmy mieć podstawowe leki i środki opatrunkowe, tak byśmy w nagłej sytuacji mogli sobie poradzić sami, a nie musieli szukać apteki czy lekarza.

## **Co powinna zawierać taka apteczka?**

– Plasty, bandaże, gazę czyli podstawowe środki opatrunkowe, środki do odkażenia skóry, leki przeciwbólowe i przeciwbiegunkowe – to jest bardzo podstawowy skład apteczki. I jeśli chorujemy na choroby przewlekłe, to zabieramy swoje leki w takiej ilości, aby zapewniły nam bezpieczeństwo podczas wyjazdu.

## **Czy ma znaczenie, jaki kupimy lek: przeciwwrzepalny czy przeciwbólowy?**

## **Czy przy wyborze tych leków mamy się zwracać uwagę na coś szczególnego, czy jest to bez znaczenia?**

– Przy podstawowym bólu kupuje się środki dostępne bez recepty, czyli paracetamol albo ibuprofen. Każdy z nas doznał kiedyś urazu czy bólu i wiemy, jaki środek nam pomaga szybciej i lepiej w porównaniu z innymi, który dobrze tolerujemy, a który gorzej. Kupmy ten, który nam lepiej pomaga.

## **Jak odróżnić przeziębienie od uczulenia?**

– Jeśli się przeziębimy, to katarowi towarzyszą inne objawy ogólne: temperatura lub stan podgorączkowy, bóle mięśni, ból gardła – szczególnie przy przełykaniu. Natomiast przy alergii zwykle oprócz kichania – kataru występują zmęczenie i niedrożność nosa.

## **Jeśli to uczulenie, to bierzemy zwykły środek odczulający?**

– Rzadko się zdarza, by objawy alergii pojawiły się pierwszy raz w życiu w czasie wakacji. Częściej w czasie podróży mamy kłopoty z powodu ukąszenia przez owady czy poparzenia roślinami. Jeśli są to ciężkie objawy, to trzeba się zgłosić do lekarza, a jeśli lekkie – wystarczy zaczerwienione miejsce przemyć i położyć na nie okład z zimnej wody.

OPRACOWANIE: B.S



# Jak dbać o włosy?

Co zrobić, by mieć piękne, gęste i lśniące włosy? Jakiego szamponu używać i jak skutecznie nawilżyć włosy? Oto najkrótszy poradnik.

**J**eśli dopiero zaczynasz swoją przygodę ze świadomą pielęgnacją włosów, spróbuj je na początku dobrze zdiagnozować. Przypatrz się im i spróbuj opisać je pięcioma przymiotnikami. Czy są: grube czy cienkie, lśniące czy matowe, z rozdwojonymi końcami czy bez? Jak szybko się przetłuszczają, a może zbyt szybko się puszą? Nazwanie włosowych problemów pomoże Ci dobrać odpowiednią pielęgnację i kosmetyki.

Jeżeli Twoje włosy są suche i matowe, to prawdopodobnie potrzebują nawilżenia. Nie wystarczy nałożenie odżywki raz na tydzień – we włosowej pielęgnacji liczy się systematyczność. Walka o piękne włosy trwa całe życie i jednorazowe zabiegi nie przyniosą długotrwałych efektów. W przypadku suchych włosów niezastąpione będzie wcieranie we włosy i skórę głowy olei. Wystarczy kuchenna oliwa z oliwek, olej kokosowego lub arganowy. Tak zwane olejowanie poprawi kondycję Twoich włosów, staną się lśniące, wygładzone i miękkie w dotyku. Przepis jest prosty: odmierz łyżkę stołową oleju i delikatnie wmasuj go w suche włosy, zaczynając od nasady aż po końce. Zostaw na jakiś czas (czym dłużej tym lepiej, możesz nawet na

całą noc), po czym zmyj szamponem i nałóż lekką odżywkę.

Jeśli Twoje włosy nadmiernie się przetłuszczają, bardzo ważna jest odpowiednia pielęgnacja. Wiele osób nie stosuje żadnych odżywek lub masek, uważając że to tylko zwiększy przetłuszczanie, a jest wręcz przeciwnie! Włosy przetłuszczają się przez to, że są suche – skóra próbuje sama się nawilżyć i produkuje nadmierną ilość sebum. Dlatego ważna jest systematyczne nawilżanie – bez oporów nakładaj maski i odżywki. Jeśli się boisz, że będą za ciężkie, nakładaj je od uszu w dół.

Właśnie, jaki szampon powinno się stosować? Odpowiedź jest prosta: jak najbardziej naturalny. Warto czytać składy szamponów i unikać tych z dużą ilością konserwantów, silikonów (oznaczone jako SLS i SLES) i alkoholu. Naszym włosom przydadzą się preparaty z olejami (w nazwie mają Oil, np. Glycerine Soja Oil) i proteinami (np. z jedwabiem – Hydrolyzed Silk, keratyną – Hydrolyzed Keratin, proteinami pszenicy – Hydrolyzed Wheat Protei). Pamiętaj, czym mniej składników, tym kosmetyk jest bardziej naturalny i zdrowszy.

Jeżeli mimo odpowiedniej pielęgnacji i nawilżania Twoje włosy nie wyglądają dobrze, nadmiernie wypadają lub szybko się przetłuszczają, pomyśl o wizycie u lekarza. Zła kondycja włosów może być spowodowana zaburzeniami hormonalnymi, nieodpowiednią dietą lub innymi dolegliwościami. Lekarz na pewno podpowie, co warto zmienić w swoim stylu życia, by cieszyć się zdrowymi i gęstymi włosami. Warto chuchać na zimne i zbadać się zawczasu.

OPRACOWANIE: BT | BS

# Niezbędnik Nastolatka

**Redakcja to uczestnicy warsztatów:** Justyna Gorzkowska, Monika Kaczor,  
Adrian Kozioł, Paweł Pachacz,  
Weronika Wasiak, Beata Solorz

**Pomoc redaktorska:** Aleksandra Fandrejewska

**Oprawa graficzna:** Grzegorz Brodowski



Przeciw działaniu  
wykluczeniu społecznemu  
– Razem do dzieła!



Projekt „Przeciw działaniu wykluczeniu społecznemu – Razem do dzieła!” korzysta z dofinansowania w kwocie 314 000 zł pochodzącego z Islandii, Liechtensteinu i Norwegii w ramach funduszy EOG.

Poprzez fundusze EOG i fundusze norweskie Islandia, Liechtenstein i Norwegia przyczyniają się do zmniejszenia nierówności społecznych i ekonomicznych oraz wzmacniania relacji dwustronnych z państwami beneficjentami w Europie. Trzy państwa ściśle współpracują z UE na podstawie Porozumienia o Europejskim Obszarze Gospodarczym (Porozumienie EOG).

W okresie 2009–2014 wartość funduszy EOG i funduszy norweskich wynosi 1,79 miliarda euro.

Norwegia zapewnia około 97% łącznego finansowania. Fundusze są dostępne dla organizacji pozarządowych, instytucji badawczych i szkół wyższych, sektora publicznego i sektora prywatnego w 12 nowo przyjętych państwach członkowskich UE oraz w: Grecji, Portugalii i Hiszpanii.

W ich ramach ma miejsce szeroka współpraca z podmiotami z państw darczyńców, a przedsięwzięcia mogą być wdrażane do 2016 r. Najważniejsze obszary wsparcia obejmują ochronę środowiska i zmiany klimatyczne, badania i stypendia, społeczeństwo obywatelskie, ochronę zdrowia i wsparcie dla dzieci, równość płci, sprawiedliwość i dziedzictwo kulturowe





# Przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu – Razem do dzieła!



**Zapraszamy do wzięcia udziału w projekcie „Razem do dzieła!”.** Osoby w wieku gimnazjalnym i ponadgimnazjalnym, chętne do wzięcia udziału w pierwszej edycji warsztatów z fotografii, dziennikarstwa lub filmu w okresie kwiecień-lipiec 2014 prosimy o kontakt pod adresem mailowym: [fundacja@fundacjabuma.pl](mailto:fundacja@fundacjabuma.pl) lub pod nr tel. +48 662 290 271

**UDZIAŁ W WARSZTATACH JEST BEZPŁATNY, LICZBA MIEJSC OGRANICZONA.**

**Kontakt:**

Fundacja Buma im. Jacka i Piotra Michalskich  
ul. Wadowicka 6 wejście 11, 30-415 Kraków  
[www.fundacjabuma.pl](http://www.fundacjabuma.pl)



Projekt „Przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu – Razem do dzieła!” korzysta z dofinansowania w kwocie 314 000 zł pochodzącego z Islandii, Liechtensteinu i Norwegii w ramach funduszy EOG.

