

**Młodzieżowy Dom Kultury „Ochota”**

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

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

poczta redakcyjna: korniszon007@op.pl



**rok 5, nr 3 (29)**

**listopad 2008**

cena: brak (bezcenne...)

nakład 2000 egz.!

Numer wydany przy współpracy  
Biura Edukacji i PTZN  
oraz Centrum Handlowego  
„Reduta”

# Korniszon

**Niezależny Miesięcznik Młodzieży w Każdym Wieku**



**Kochani Czytelnicy! Dziś, w przededniu Zaduszkowej melancholii, u progu przygotowań do niedługiego już (tak!) Bożego Narodzenia, zamiast tradycyjnej wstępniakowej zapowiedzi numeru, początek refleksji z Altsajdera i Słownika Wyrazów Dobrych:**

**Nieraz zadajemy sobie pytanie, „Co to jest życie?”. Ale czy umiemy na nie odpowiedzieć? Czym jest życie? Czemu jedni umierają, a inni się rodzą? O życiu możemy nieskończenie wiele mówić, ale czasem na nasze pytanie nie umiemy sobie odpowiedzieć. Ciekawe, czemu?**

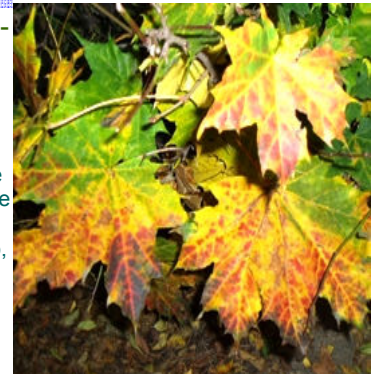
Od małego rodzice powoli uświadamiają nas skąd się biorą dzieci, i po co, dlaczego ludzie umierają, – ale czemu nie mówią nic o życiu?

W szkole uczymy się języka polskiego, angielskiego, matematyki, przyrody itd. Mówi się o nich wiele i dokładnie rozpatruje - więc czemu nie mówi się o życiu? (c.d. na str. 3)

**Zbliża się święto szczególnej pamięci – o bliskich, którzy już odeszli. Później przyjdą święta pamięci o tych, którzy wciąż żyją blisko nas.**

1 oraz 2 listopada to czas w kalendarzu i naszym życiu na refleksję o

przemijaniu. Dzień Zaduszny jest dniem, w którym kulturować możemy pamięć o naszych bliskich, którzy pozostawili po sobie NAS. Jesteśmy ich śladem, dowodem ich istnienia. Jeśli kiedyś pozwolimy sobie na zapomnienie o NICH, to tak jakbyśmy zaprzeczali własnemu istnieniu. Współczesny świat bardzo kusi dobrami, pędzi do przodu nie oglądając się za siebie... Ci, którzy odeszli, to troszkę MY... Poświęćmy im zatem chwilę na cmentarzu, we wspomnieniu, zapalając światełko dla zbłąkanej duszy, pamiętajmy o tym, że tylko MY możemy zaświadczyć o NICH tym, którzy dopiero nadejdą. W ten sposób zadamy również o siebie. Nie zapomnijmy też o żyjących, gdy nadejdą święta Bożego Narodzenia, czas przebaczenia, podziękowania, czas radości i wspólnego świętowania w gronie rodziny. (c.d. na str. 11)



**W tym numerze m. in.:**

Listopadowe refleksje	s.1, 3
Seminaria MOPR	s. 1, 5
Lis Gończy: od. wywiadu z wiceburmistrzem Ochoty	s.2
Altsajder: Życie...!	s. 3
Aktualności coolturalne i nie tylko	s. 4-5
Letnie retrospekcje	s. 6
Spotkanie młodych samorządowców z radnymi	s. 7
Psi Anioł prosi!	s. 7
Oswajanie Pegaza - jesienne nastroje	s. 8-9
W stronę wartości - G.16	s.10-11
Słownik Wyrazów Dobrych	s. 10
Co pić podczas wysiłku?	s.12
Motylem byłem, ale...	s.12-13
Nowa rubryka: MUZYKA!	s. 13
Świadome śnienie	s. 14
Wojna wirusom!	s. 14
Rzarufka na długie jesienne wieczory	s. 15

## SEMINARIA REGIONALNE MOPR W MARÓZIE

W urokliwych, jesiennych mazurskich pejzażach, w tych przytulnych domeczkach, w Szkolnym Ośrodku Wypoczynkowym „Syrenka” w Marózie, spędzili kilka niezapomnianych dni uczestnicy dwóch seminariów regionalnych Młodzieżowego Ochotniczego Pogotowia Rówieńskiego - łącznie ok. 100 uczniów gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych z Warszawy i okolic, w tym okazała grupa z Ochoty. Ten integracyjno-szkoleniowy wyjazd ten możliwy był dzięki współpracy z Polskim Towarzystwem Zapobiegania Narkoma-



nii i pomocy warszawskiego Biura Edukacji oraz Wydziału Oświaty i Wychowania Dzielnicy Ochota, a także władz Radzymina i Marek. Pobyt w Marózie tak wspominają jego uczestnicy:

*Właśnie siedzę na tapczanie i nie wiem co napisać. Chyba najlepiej będzie jak zacznę od początku... 22 października, w środę, spotkaliśmy się ekipą mowców pod garażami na Rokosowskiej, aby wyjechać na seminarium do Maróza.*

*ciąg dalszy na stronie 5!*

**UWAGA!!! DO WSZYSTKICH DOBRYCH SERC!!!  
DRUGA EDYCJA AKCJI „PODAJ DALEJ”**

Redakcja „Korniszona” PRZYPOMINA, ŻE TRWA DRUGA

**zbiórka darów dla bezdomnych zwierzątek!**

Pomóżmy im przetrwać nadchodzącą zimą!

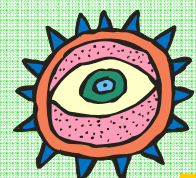
Liczymy na wrażliwość i dobroć naszych Czytelników.

**Szczegóły na stronie 6!**

*Złota Myśl Numeru*

**Kiedy nie wiesz  
jak się zachować,  
zachowuj się  
przyzwoicie.**

*Mędziec O-Guru*





# LIS GOŃCZY czyli POLOWANIE NA DEMOKRACJĘ!

Kochani łowcy! W poprzednim numerze, w rezultacie psot naszego Chochlika Redakcyjnego, wkradł się w tej rubryce BŁĄD, który niniejszym prostujemy: NIKT NIE MA ZAMIARU BURZYĆ HALI BANACHA! Nowoczesny budynek mieszkaniowo-handlowy, o którym mówił Wiceburmistrz Piotr Żbikowski Młodym Samorządowcom, znajdujący się jeszcze w sferze odległych planów, ma ew. powstać na rogu ul. Banacha i Grójeckiej, na terenie bazaru, który, jak wszyscy wiemy, pilnie wymaga uporządkowania ze względu na nienajlepsze warunki, w jakich obecnie odbywa się tam handel. Za przekłamanie przepraszamy - mamy nadzieję, że podana nieścisła informacja nie przyprawiła o zawał nikogo z zarządu Hali Banacha! :) Dzisiaj mamy dla Was ciąg dalszy wywiadu z wiceburmistrzem i relację z kolejnego spotkania Młodych Samorządowców z SP 264 - tym razem z radnymi.



**Pan Piotr Żbikowski:** Wiele decyzji, które do niedawna zapadały na szczeblu Urzędu Miasta, będzie teraz podejmowane w Urzędzie Dzielnicy. Dotyczy to m.in. spraw związanych z wydawaniem decyzji o warunkach zabudowy i pozwolenia na budowę.

**Korniszon:** Czy w takim razie mógłby nam Pan powiedzieć, kiedy rozpocznie się budowa nowej siedziby dla naszego Domu Kultury?

**PŻ:** Prace budowlane już się rozpoczynają. Podlega mi także wydział informatyki.

Uczestniczy on m.in. w przygotowywaniu nowej strony internetowej Urzędu, która ma być bardziej przyjazna, ciekawsza i, co najważniejsze – zawierać więcej potrzebnych mieszkańcom informacji. Jeszcze w listopadzie powinniśmy otrzymać startową, czyli próbną wersję nowej strony.

**K:** Czy, poza budową nowej siedziby dla Domu Kultury, przygotowywane są jakieś inne inwestycje z myślą o młodzieży?

**PŻ:** Niedawno przyszli do mnie młodzi ludzie z pomysłem na budowę rowerowego toru zjazdowego z przeszkodami terenowymi w Parku Szczęśliwickim. Tor miałby być częściowo usytuowany w rynnicy ziemnej, która przed 40 laty została pomyślana jako tor saneczkowy. Dzisiaj już nie ma takiego zastoso-

wania, ale doskonale nadaje się do nowej roli. Miłośnicy astrofizyki i badania ciał niebieskich ucieszą się z pomysłu Burmistrza dzielnicy – Maurycego Wojciecha Komorowskiego na utworzenie na terenie Technikum Kolejowego przy ul. Szczęśliwickiej obserwatorium astronomicznego.

W przyszłym roku ruszy także budowa kompleksu basenów odkrytych na terenie Parku sale Szczęśliwickiego. Powstaną w miejscu obiektu, z którego korzystali mieszkańcy Ochoty przed kilkudziesięciu laty. Będą jednak o wiele nowocześniejsze i wyposażone w najnowszej generacji system oczyszczania wody.

**K:** A co będzie dalej z Kinem Ochota?

**PŻ:** Czaszy świetności Kina Ochota związane są z czasami, kiedy chodziłem do niego jeszcze jako uczeń szkoły podstawowej nr 228 (dzisiejsze gimnazjum nr 15). Jednak teraz, w dobie dominacji multipleksów budynek ten i jego infrastruktura nie przystają do potrzeb kinomanów. Obiekt jest własnością spółki samorządu wojewódzkiego – Maxfilm. Spółka rozważa różne warianty wykorzystania budynku. My popieramy te, które zakładają utrzymanie jego funkcji kulturalnej. Być może najlepszym rozwiązaniem byłoby przejęcie działki wraz z budynkiem przez samorząd warszawski i utworzenie w nim kompleksowej placówki kulturalnej (m.in. sale ekspozycyjne, estradowe), w której znalazłoby się także miejsce na kino studyjne.

**K:** Jak długo jest Pan wiceburmistrzem?

**PŻ:** Od 16 czerwca 2008 roku.

**K:** Czym się różni praca wiceburmistrza od pracy przewodniczącego Rady Dzielnicy?

**PŻ:** Zachowując proporcje - tym, czym różni się w skali kraju praca marszałka sejmu od wicepremiera rządu. Zarząd dzielnicy jest takim ochockim rządem, a Rada – dzielnicowym parlamentem. Zarząd jest organem wykonawczym, czyli zarządzającym, administrującym, a Rada uchwałodawczym, który w imieniu mieszkańców wskazuje główne kierunki rozwojowe, podejmuje najważniejsze decyzje budżetowe i rozlicza Zarząd z wykonanej pracy.

**K:** Którą funkcję uważa Pan za bardziej interesującą i dlaczego?

**PŻ:** Obydwie funkcje są w równym stopniu interesujące. Z funkcją Przewodniczącego Rady, kierującego jej pracami wiąże się oczywiście duży prestiż. Z kolei wiceburmistrz, jako urzędnik jest na codzień zaangażowany w rozwiązywanie bieżących problemów i podejmowanie decyzji mających wpływ na życie zarówno poszczególnych mieszkańców naszej dzielnicy jak i całej społeczności. Praca urzędnika ma także mniej kolorową stronę - trzeba czytać i podpisywać mnóstwo dokumentów, odbywać wiele spotkań i rozmów. Często w atmosferze napięcia oraz stresu związanego z rozwiązywaniem konfliktów. Przez 8 lat byłem radnym. Teraz przyszła kolej na tę bardziej żmudną i nie zawsze wdzięczną stronę pracy samorządowej. To z pewnością duże wyzwanie. Ale wiąże się z nim także wyjątkowa satysfakcja, którą daje obserwowanie pozytywnych jej efektów.

**K:** Czy może Pan już odnotować na swoim koncie sukcesy?

**PŻ:** Praca samorządowa to praca zespołowa. Rzadko kiedy można powiedzieć, że odniosło się jakiś sukces w pojedynkę.

Wśród projektów, z którymi czuję się osobiście związany mógłbym wymienić np. pomysł na upamiętnienie jednego z najwybitniejszych reportażyści świata i mieszkańca Ochoty – Ryszarda Kapuścińskiego. 21 października zostanie rozstrzygnięty konkurs na koncepcję tzw. ścieżki Ryszarda Kapuścińskiego. To jest taki pomysł, na który wpadłem, jeszcze jako radny, po śmierci pisarza. Ryszard Kapuściński jako mieszkaniec Kolonii Staszica spacerował często po Polu Mokotowskim (w rejonie ulicy Leszowej). Spacer te utrwalił w takim zapisie, który został opublikowany po jego śmierci w Gazecie Stołecznej. Doszedłem do wniosku, że warto skonstruować coś w rodzaju ścieżki dydaktycznej Kapuścińskiego tam, gdzie on spacerował w pobliżu ul. Wawelskiej i Al. Niepodległości. Wyobraziłem sobie, że ludzie, którzy spacerują po Polu Mokotowskim, od czasu do czasu napotykać będą trwałą konstrukcję, może to być np. słup, kamień czy tablica, będąca zarazem nośnikiem informacji o biografii i dziełach pisarza.

dokończenie wywiadu na stronie 7



ałt

saj

der



I Altsajder dzisiaj bez wstępniaka. Bo też i nie ma co dużo gadać - temat mówi sam za siebie...

## ŻYCIE I... (c.d. ze str. 1)

Od początku świata istnieje odwieczny problem życia. Przecież tak naprawdę chyba nikt na świecie nie wie, czemu człowiek żyje, dla kogo żyje i po co żyje. Twierdzi się, że człowiek powstał z małpy, ale dlaczego powstał i po co.

Pewnie każdy z nas ma w swoim życiu problem, nad którym дума godzinami. Ale przecież głównym problemem nas - ludzi jest życie. Zjawisko tak powszechne, znane do bólu każdemu - a przecież nie

trzeciej klasy gimnazjum, który jest bratem mojej koleżanki z przykościelnej scholi i mówi „Kamil, znasz Wujcia, który kilka lat temu prowadził scholę w naszej parafii?”. Zaskoczyło mnie to, ale oczywiście kiwnąłem głową, że tak i wtedy usłyszałem „Wujcio nie żyje. Zmarł we wtorek.” Pospolicie mówiąc wmurowało mnie w ścianę i podłogę jednocześnie, nie mogłem słowa wypowiedzieć. W tym momencie zadzwonił dzwonek. Całą lekcję myślałem o Wujciu i o chwilach spędzonych z nim. Kiedy zadzwonił dzwonek na przerwę, poszedłem szybkim krokiem do kolegi i wtedy powiedział mi, że w ten wtorek jest pogrzeb i że schola będzie śpiewać. Myślałem o tym cały dzień, nie mogłem skupić się na żadnej lekcji. Na szczęście czas szybko minął i wróciłem do domu. Od razu w drzwiach opowiedziałem o tym, czego się dowiedziałem w szkole. Nawet mama nie mogła uwierzyć w to co się stało. Nie upłynęło nawet dziesięć minut, kiedy szybkim i radosnym krokiem wszedł tata. I krzyczy w drzwiach „PIOTREK BĘDZIE MIAŁ DZIECKO!!!” (Piotrek to mój kuzyn. Nie mogliśmy się do czekać całą rodziną, kiedy w końcu będzie miał dziecko) Mamaj ja aż krzyknęliśmy z radości, ale nie trwało to długo. Powróciła świadomość tego, co się stało wcześniej. Ja ze łzami w oczach zamknąłem się w pokoju, a w tym samym czasie mama opowiedziała tacie o śmierci Wujcia.

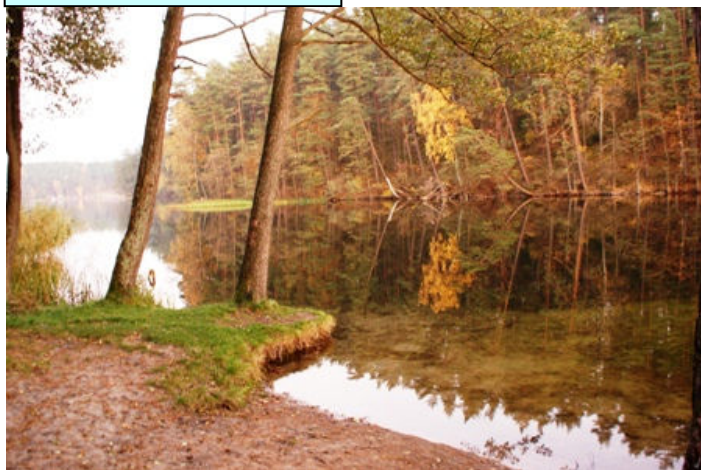
Mam do was pytanie: Czy wtedy powinienem się śmiać czy płakać? Byłem pogubiony we własnych myślach i emocjach, chciałem jakoś sobie z tym problemem poradzić, ale nie wiedziałem jak i nie mogłem - miałem zajęcia w redakcji. Poszedłem i przez całe kilka godzin myślałem jak dziwny był ten dzień. Jak wiele mi pokazał, i czego nauczył.

Po tym wydarzeniu zrozumiałem, dlaczego ludzie umierają, a inni rodzą. **Kiedy człowiek umiera daje szansę życia innej istocie.**

**Oddaje jej swoje miejsce na tej Ziemi.**

Nadal jednak ja i Wy nie umiemy sobie odpowiedzieć na wiele pytań związanych z życiem, ale być może za parę dni, miesięcy, lat sami odkryjemy je, może nawet przypadkiem.

**Red. Kamil Kłosek**



umiemy wyjaśnić pojęcia życia, uzasadnić, dlaczego żyjemy i dla kogo i przez kogo jesteśmy stworzeni...

Gdy ktoś nowy przychodzi na świat (rodzi się), jesteśmy pełni optymizmu, a gdy ktoś odchodzi (umiera) napelnia nas rozpacz. Ale czemu tak jest nie potrafi nikt powiedzieć, choć wierzymy w to - albo staramy się wierzyć - że po śmierci jest życie wieczne. Błagamy o to przez całe życie, jedni świadomie, w swoich modlitwach do swojego Boga, inni nieświadomie, w upartych próbach pozostawienia po sobie czegoś, jakiegoś śladu na tym świecie...

My, młodzi ludzie, którzy już wkroczyliśmy w tajemnice narodzin i życia, nadal nie wiemy, co jest przed i po naszym życiu na tej Ziemi i jeśli się dowiemy, to dopiero w obiecany „niebie”. Marzymy o jak najgłębszym poznaniu życia, ale i tak bezskutecznie. Każdy z nas raz pytał rodziców, kolegów, rodzinę o życie, nawet nieświadomie i nie wprost.

No dobra, pobawiliśmy się w filozofa, a teraz chcę opowiedzieć historię z życia wziętą.

*Było to nie dawno jakieś dwa miesiące temu.*

*Czwartek, tak jak każdy inny. Wstałem ubrałem się, zjadłem śniadanie i poszedłem do szkoły. Usiadłem przed klasą i czekałem na pierwszy dzwonek na lekcje tego dnia. Podszedł do mnie kolega z*



**O tym następnym numerze (ale w listopadowym klimacie - warto pomyśleć już teraz):**

**AGNIESZKA MAGDALENA BIELAK:**

### **PRZYDROŻNE KRZYŻE... czyli o wypadkach i młodzięży...**

Czy naprawdę rodzimy się kilka razy? Przechodzimy reinkarnację, aby po śmierci narodzić się jako pies naszej sąsiadki? Możliwe... jednakże nie mamy pewności, więc szanujmy życie, bo jednak najprawdopodobniej mamy je tylko jedno.

Wypadki samochodowe... Każdego dnia na drodze ginie kilkaset osób na świecie. W tym głównie My – młodzi ludzie. Nie chce pisać wam moralnych bzdur, które często rodzice mówią wam w domu. Wręcz przeciwnie, to jest wasze życie... i zrobicie z nim co będziecie chcieli... **(CDN!)**



## Sprzątanie świata z Zespołem Szkół nr 26

Dnia 13.09.2008 roku o godzinie 9.00 rano młodzież ze szkoły przy ulicy Urbanistów 3 zebrała się, by wspólnymi siłami wesprzeć akcję "Clean up the world" (Sprzątanie świata). Pomimo wczesnej pory i weekendowego "szaleństwa" zjawiała się liczna grupa uczestników, wspierana przez grono pedagogiczne owej szkoły. Każdy z uczestników dostał niebieskie gumowe rękawiczki oraz czarny worek na śmieci. Uczniowie podzielili się na kilkusobowe zespoły, które miały do oczyszczenia swój kawałek Ziemi. Akcja przebiegała szybko i zdecydowanie, każdy zespół był bardzo zaangażowany i chciał, by przydzielony mu trawnik, chodnik itp. był jak najczystszy.

W naszym kraju akcja odbywa się corocznie, począwszy od 1994 roku. Krajowym patronem i koordynatorem akcji w Polsce jest Fundacja Nasza Ziemia. W akcji najczęściej uczestniczy młodzież szkolna, harcerze oraz członkowie organizacji ekologicznych, jak również ochotnicy.

*Jeśli każdy z nas będzie dbał o czystość, nie będziemy musieli martwić się o przyszłość naszej planety.*

**Redaktorzy: GRU i Olcys**



## KONCERT MUZYKI I TAŃCA INDYJSKIEGO



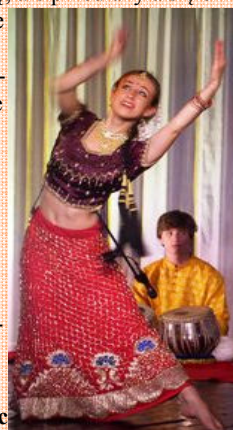
Dnia 28.IX.2008 o g.16:00 w Domu Sztuki na Ursynowie odbył się koncert muzyki i tańca indyjskiego z cyklu koncertów edukacyjnych w formie audycji dla dzieci. Były maluszki dwuletnie z rodzicami, ale też i babciami oraz młodzieżą. Tak, że rozpiętość wiekowa

przedstawił i opisywał poszczególne instrumenty tzn. sitar, santoor, tabla, tampura, flet indyjski bansoori i chimptę. Nasz przyjaciel Michał Czachowski grał wspaniale na sitarze, natomiast drugi z muzyków Hubert Połoniewicz grał przepięknie na flecie indyjskim. Moja siostra Kinga grała ragi na santoorze, i tańczyła trudne klasyczne tańce indyjskie, a ja akompaniowałem im na tabli. Audycja



powinna trwać godzinę, ale przedłużyła się o 45 min. i trwała prawie dwie godziny. Zaskakujące jest to, że dzieci wytrwały, cierpliwie i z zainteresowaniem oglądały i słuchały wcale niełatwej muzyki. Składam podziękowania dla wspaniałych rodziców, którzy tak pięknie wychowują swoje dzieci i od małego prowadzą je na takie koncerty :)

**Piotrek Małek**



była od dwóch lat do osiemdziesiątci. Pan dr Dariusz Sitterle w sposób niezwykle ciekawy

## Wizyta uczniów z Ernst-Hackel Gymnasium – partnerskiej szkoły z Niemiec w Zespole Szkół Nr 26

We wtorek 7 października br. W Zespole Szkół Nr 26 gościliśmy uczniów z zaprzyjaźnionej szkoły Ernst- Hackel Gymnasium z Werder koło Poczdamu. Nasza współpraca trwa już trzeci rok, a została nawiązana dzięki Klubowi Byłych Politycznych Więźniów Obozu Koncentracyjnego Mauthausen –Gusen z którym nasza szkoła utrzymuje od wielu lat serdeczne kontakty. W ubiegłym roku szkolnym wraz z naszymi kolegami z Niemiec realizowaliśmy projekt zatytułowany „Śladami byłych więźniów polskich i niemieckich”. Celem, którego było poznawanie życiorysów wybranych osób – w więźniów obozu Mauthausen –Gusen. Przebiegał on trzy etapowo. Najpierw odbyło się spotkanie w Warsza-



wie (marzec 2007), w miejscu historii – Mauthausen ( maj 2007). Trzecie finałowe spotkanie miało miejsce w Ernst- Hackel Gymnasium w Werder (listopad 2007). Było zakończone wspaniałą wystawą poświęconą historii miejsca kaźni setek tysięcy ludzi , jakim był system obozów Mauthausen –Gusen. W trakcie wszystkich spotkań odbywały się liczne spotkania z byłymi więźniami, zarówno polskimi jak i niemieckimi. Również w trakcie tej wizyty zaproszeni zostali świadkowie historii: p. Leszek Polkowski, który reprezentował Klub w Werder, p. Wojciech Truszczyński, p. Jan Topolewski oraz p. Henryk Czarnecki. Młodzi Niemcy z wielkim zainteresowaniem słuchali nie tylko obozowych wspomnień, ale bardzo chcieli dowiedzieć się więcej o okupacji i życiu co-

dziennym w tym czasie. Trudno było powstrzymać łzy, wszyscy byli bardzo poruszeni słowami jakie padały z ust byłych powstańców i więźniów obozu Mauthausen, Gusen i Ebensee. Na pożegnanie podziękowań i miłych gestów z obu stron nie było końca. Nauczycielka z Niemiec p. Inga Lenz ze łzami w oczach wręczyła komatantom małe upominki z podziękowaniami i nadzieją na kolejne spotkania. Mam nadzieję, że nasza między szkolna współpraca będzie dalej kontynuowana, potrzebne jest bowiem uświadomienie młodym ludziom, jak ważne jest przełamywanie narodowych uprzedzeń i podtrzymywanie pamięć o tych, którzy w imię wolności oddali swoje życie.

**Anetta Kubiś**





## ŚWIĘTO ULICY GLOGERA

W niedzielę 28.IX.2008 między godziną 12:00 a 18:00 odbyło się niezwykle święto,

a mianowicie święto ulicy. Organizacja całości spoczywała w rękach znanego aktora pana Macieja Rayzachera. Byłem tam i nawet czynnie uczestniczyłem w tym święcie, udało mi się też porozmawiać z Panem Maciejem:

**Piotrek:** Bardzo proszę o przedstawienie skąd taki pomysł?  
**Pan Maciej:** Po raz pierwszy na

niedużej uliczce, na ulicy Zygmunta Glogera miało miejsce święto tej ulicy. To jest taka tradycja, czy może moda, jak kto chce to nazwać. W Warszawie kilka ulic już miało swoje święto i my mieszkańcy tej uliczki postanowiliśmy też zrobić takie święto. Zaczęliśmy od patrona. Naszym patronem jest Zygmunt Gloger – wybitny etnograf XIX-wieczny. Człowiek bardzo zasłużony dla kultury, zwłaszcza dla kultury ludowej. Objechał kiedyś Polskę – jak to się mówi „rzemiennym dyszłem”, ale również i łodzią, bo płynął po rzekach i opisywał to co jest tradycją kultury ludowej. To był ten, który kultywował tradycję ludową w Polsce. Był również archeologiem, a także autorem encyklopedii polskiej – jednym słowem to niezwykle zasłużony człowiek dla naszej ojczyzny. No więc o tym opowiedziałem na początku tego naszego spotkania, tego naszego święta.



**Piotrek:** Bardzo Dziękuję. Wspominał pan to przedstawił. Było wesoło. Para tancerzy tańczyła tańce dawne w oryginalnych dawnych strojach. Był wernisaż dwójga malarzy. Grała też orkiestra z Konstancina i ludzie puścili się w tany. Był również grill, kawa, kiełbaski i herbata i wspaniale ciasto upieczone przez żonę pana Macieja. Była sprzedaż przetworów warzywnych robionych przez kobiety ze wsi. Sprzedaż i zarobek przeznaczony był na utrzymanie Domów Wspólnoty „Chleb Życia”. Były

też spotkania z ciekawymi ludźmi i poezja czytana przez pana Macieja. Były też tańce ludowe tańczone przeze mnie i moją siostrę Kingę. Było bardzo sympatycznie.

**Piotr Malec**



## SEMINARIA REGIONALNE MOPR W MARÓZIE (c.d. ze str. 1)



Bardzo podekscytowani wsiedliśmy do autokaru, kierującego się do Marek, skąd zabraliśmy sporą grupę uczestników – w większości naszych przyjaciół z obozu w Krągu (ciąg dalszy wspomnień obozowych znajdziecie na s. 6! – przyp. red.) i ruszyliśmy do głównego celu naszej wyprawy. Droga jak zwykle upłynęła w atmosferze śpiewu, wspomnień i zabawy. Po dotarciu na miejsce i zakwaterowaniu się w domkach poszliśmy na obiad, a później oficjalnie rozpoczęliśmy seminarium. Na początku wspólnie ustaliliśmy kontrakt i regulamin, co chcemy robić w wolnym czasie i ramkę dnia. Warsztaty ruszyły pełną parą! Zajęliśmy się zagadnieniem pierwszego kontaktu z rówieśnikiem i wpływem narkotyków na życie człowieka. Żeby poznać dogłębnie i z każdej strony te sytuacje, wcieliśmy się w rolę osoby z proble-

mem i rówieśnika, do którego zwróciła się o pomoc. Scenki wyszły nam bardzo dobrze i dużo nas nauczyły. Aby zrozumieć i w pewien sposób „poczuć” destrukcyjne działanie narkotyków w życiu młodego człowieka, obejrzelśmy film „Requiem dla snu”, na którym bazował

drugi warsztat. Film niesamowity, zaskakujący i prawdziwy. Pomimo że oglądałam go po raz kolejny, bardzo mnie poruszył i od nowa przeżywałam każdy jego fragment. Oprócz warsztatów nie zabrakło też dobrej zabawy. Był Dzień Świra, ognisko, śpiewanki i dyskoteka. Niestety, wszystko co dobre szybko się kończy – seminarium trwało tylko trzy dni. Teraz siedzę na tapczanie i wspominam... **(Kasia Pacuszka)**

Nasze seminarium w Marózie to przygoda, którą trzeba samemu przeżyć, aby zrozumieć. My, starzy MOPR-owcy jesteśmy już prawie rodziną i tylko dzięki kolejnym wyjazdom zbliżamy się do siebie coraz bardziej i lepiej poznajemy. **(Ala Lubert)**

Ciąg dalszy wspomnień w następnym numerze



## AKTUALNOŚCI...

# LETNIE RETROSPEKCJE NA LISTOPADOWE SZARÓWKI

Kochani Czytelnicy!

Po sentymentalnych wspomnieniach obozowych redaktora Kamila Kłoska (przedostatni numer) Justyny Rakockiej (ostatni numer) - uczestników obozu MOPR, który odbył się podczas ostatnich wakacji, czas na refleksję ze strony kadry. Dziś mam przyjemność zaprezentować perspektywę wychowawcy grupy „Kamikadze” oraz trenera warsztatów, czyli piszącego niniejsze słowa p. Kuby.

## Magiczne wspomnienia z obozu MOPRu

Również moje odczucia po ostatnim obozie są niezwykle. Atmosfera obozu była fantastyczna, niezwykle radosna i twórcza. Czas spędzony na wspólnych wyjściach, zadaniach oraz przygotowaniach do zajęć z fenomenalną grupą młodzieży dały mi możliwość poznania każdego z nich z ich najlepszej strony. Każdy z uczestników to osobowość niezwykła, warta poznania i godna uwagi. W naszym codziennym planie dnia znajdowały się takie punkty jak podsumowanie dnia oraz wykonanie anonimowego dobrego uczynku dla innej osoby, wpisanego później w zadanie Anioła Stróża, o którym



pisal więcej Kamil. Każdy z nas miał okazję poznać smak nie tylko otrzymywania miłych niespodzianek, ale również radość dawania innym.

Grupy warsztatowe pracowały nad poznaniem siebie, swoich mocnych stron oraz trudności, a także przełamywaniem barier osobistych w ramach treningu interpersonalnego prowadzonego przez trenerów – p. Andrzeja i p. Anię. Równolegle grupy uczestniczyły w warsztacie mającym na celu poznanie zjawiska przemocy rówieśniczej – umiejętności jej rozpoznawania, nazywania po imieniu, a tak-



## The King!...

...czyli  
obóz  
profilaktyczno-  
rozwojowy  
MOPR  
w Kręgu  
4-18.08.2008.



że możliwości przeciwdziałania, który mieli przyjemność prowadzić niżej podpisany oraz pani Ania Wielgo. Praca ta owocowała wieloma ciekawymi spostrzeżeniami, jak choćby te, że nie powinniśmy tolerować nawet najmniejszych przejawów agresji, jeśli nie chcemy, by na dobre zagościła się w naszym środowisku.

Po codziennej ciężkiej pracy na warsztatach wszyscy mieliśmy możliwość odprężyć się poprzez uczestnictwo w zajęciach rekreacyjnych, takich jak spływ kajakowy (niektórzy zwiedzili rzekę po której spływalimy nie tylko wzdłuż, ale także w szereg), wycieczki po okolicy czy wyjścia w teren, ale też w zabawach i zadaniach przygotowanych przez każdą z grup wychowawczych.

Jak na każdym obozie, tak i na tym nastąpić musiała przykra chwila. Chwila rozstania. Pożegnania z kolegami i koleżankami, którzy w ciągu dwóch tygodni stali się najlepszymi przyjaciółmi, trenerów i wychowawców z młodzieżą, powrót do domu. Chwila ta okupiona była wieloma wylanymi łzami, zużytymi chusteczkami oraz wieceelkimi uściskami. Dla każdego z uczestników jest też dobra wiadomość – to nie koniec naszej przygody z MOPRem! Od września spotykamy się regularnie na spotkaniach regionalnych oraz szkolnych, a już niedługo kolejny wyjazd, na który serdecznie zapraszam w imieniu organizatorów również tych, którzy chcą tę wielką przygodę przeżyć razem z nami.

Jakub Gładysiak



Te wzruszenia na ostatnim, pożegnalnym wieczornym spotkaniu w Kręgu mówią wiele o wzajemnej bliskości, poczuciu bezpieczeństwa i o tym, jak nam razem było DOBRZE. A księżyc (ten na górze) tak odbijał się w jeziorze właśnie podczas naszego pożegnania!



PÓLSKIE  
TOWARZYSTWO  
ZAPOBIEGANIA  
NARKOMANII

Obozy zorganizowane były przez PTZN w współpracy z MDK, przy wsparciu finansowym Unii Europejskiej, Miasta Stołecznego Warszawy, Zarządu Województwa Mazowieckiego oraz Urzędu Miasta Marki i Urzędu Miasta Radzymin. Partnerom i Sponsorom serdecznie dziękujemy!



# LIS GOŃCZY czyli POLOWANIE NA DEMOKRACJĘ!

ciąg dalszy wywiadu ze str. 2

Współuczestniczyć w tym projekcie ma Biblioteka Narodowa, w pobliżu której Kapuściński w latach pięćdziesiątych mieszkał z rodzicami w takim małym fińskim drewnianym domku przy ul. Leszowej. Okazało się, że ten domek się zachował i chcemy zadbać o to, aby mógł tam pozostać. Niestety, jest w złym stanie technicznym, więc należałoby go tak naprawdę zrekonstruować. Moim marzeniem jest, by powstała w nim np. kawiarnia, aby ludzie spacerujący po Polu Mokotowskim mogli się w niej zatrzymać na kawę czy herbatę. Mogłyby znaleźć się tam także eksponaty związane z osobą pisarza, zdjęcia.

**K:** Ujawnił się Pan jako miłośnik twórczości Ryszarda Kapuścińskiego - czy moglibyśmy spytać o inne lektury, jaką literaturę Pan lubi?

**PŻ:** Staram się czytać dobrą literaturę. Aktualnie, choć czasu nie mam za wiele – mozołnie ale z satysfakcją „przebywam” „Ulissesa” Joyce’a. Już kilkakrotnie byłem w bibliotece na Grójeckiej 109, by przedłużyć czas wypożyczenia.

**K:** Kiedy na zakończenie naszej pierwszej rozmowy z Panem poprosiliśmy o przesłanie dla naszych młodych czytelników, apelował Pan, by nie bali się brać spraw w swoje ręce i wpływać na swoje otoczenie. Czy dzisiaj to przesłanie brzmiałoby tak samo?

**PŻ:** Tak, niczego nie chciałbym zmienić. Bierźcie sprawy w swoje ręce! I uczcie się, zdobywajcie wiedzę, bo to naprawdę jest w życiu ważne, a macie teraz o wiele większe możliwości niż moje pokolenie.

**K:** Dziękujemy!

Rozmowę przeprowadziły:  
**Magda Chojnacka**  
i **Klaudia Ostrowska**

## Czyżby atak Młodych Samorządowców na stanowiska radnych?

Kto wie? Może w przyszłości...

Tym razem w czwartek 18 września bieżącego roku nasi **MŁODZI SAMORZĄDOWCY OCHOTY** realizujący dwa projekty „Szkoła jutra” i „Dzielnica jutra”, wraz z przedstawicielami szkół podstawowych: nr 61, 88 oraz Gimnazjum nr 114 spotkali się z **radnymi dzielnicy Ochota – panią Małgorzatą Rojek i panem Tomaszem Cwylem**. Spotkanie odbyło się, jak zwykle, w niewielkiej, ale bardzo przyjaznej siedzibie Towarzystwa Rozwijania Aktywności Dzieci „Szansa” Oddział Ochota przy ul. Grójeckiej.

Radni podzieleni się z nami swoimi doświadczeniami w pracy samorządowej.

Pani Małgorzata ze szczegółami opowiedziała nam o kolejnych etapach dochodzenia do stanowiska radnej. A wszystko się zaczęło od tego, że nie

Młodzi Samorządowcy z SP 264 i SP 61 z radnymi Ochoty: p. Małgorzatą Rojek i p. Tomaszem Cwylem



podobają jej się kilka rzeczy w naszej dzielnicy. Postanowiła to zmienić. Uznała, że zmienić – to znaczy działać. Nie w bezpośredni sposób dowiedzieliśmy się więc, jak zostać radnym.

Pan Tomasz natomiast opowiedział o częstych telefonach, które odbiera od swoich wyborców w różnych sprawach. Zapewnił, że jest to dla niego nie

tylko sygnał do pracy, ale i dowód zaufania, jakim wyborcy go obdarzyli.

Radni powiedzieli o pracy w komisjach kultury i oświaty, o problemach dzielnicy, o przewidywanych zmianach (ma być basen na Szczęśliwcach – wreszcie!).

Okazuje się, że praca radnego to zajęcie dla ludzi otwartych, chętnych, aktywnych, dla tych, którym nieobce są problemy innych. Może wykorzystamy kiedyś doświadczenia naszych gości?

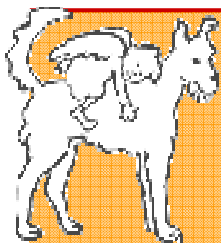
Z niecierpliwością czekamy na kolejne spotkania (w planach Burmistrz dzielnicy Włochy), bo okazuje się, że „nie taki urzędnik straszny jak ...”.

Dziękujemy Pani Małgorzacie Rojek i panu Tomaszowi Cwylowi za uchylenie rąbka urzędniczych tajemnic.

**Młodzi Samorządowcy ze Szkoły Podstawowej 264 i 61**



Wspólnie realizujemy projekty z naszymi kolegami z dzielnicy Włochy: z SP 88 i Gimnazjum 114



## UWAGA!!! DO WSZYSTKICH DOBRYCH SERC!!! DRUGA EDYCJA AKCJI „PODAJ DALEJ”

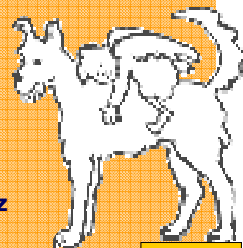
Redakcja „Korniszona” ogłasza

**zbiórkę darów dla bezdomnych zwierzków, podopiecznych Azylu Pod Psim Aniołem, aby pomóc im przetrwać nadchodzącą zimą!**

Potrzebne są:

- Karma dla psów i kotów w puszkach oraz trwałe produkty spożywcze: **makaron, kasza, ryż**. Każdy kilogram to szansa na godne przeżycie kolejnych stworzeń, każdy będzie na pewno dobrze użyty.
- Smycze, obroże, szelki - nie muszą być nowe, byle w stanie używalności.
- Miski, duże garnki, wiadra itp. pojemniki do gotowania i karmienia - także używane.
- Bezpuchowe kołdry, koce, ręczniki, materace, bawełniane szmaty.

**Prosimy o przynoszenie darów do Młodzieżowego Domu Kultury Ochota do 30 listopada oraz ew. o pozostawienie swoich koordynatów, żebyśmy potem mogli wszystkim podziękować!**



# OSWAJANIE PEGAZA



Witajcie, dzielni Pegazowi kowboje! :) Na listopadowe szarugi, mgliste popołudnia i długie mroczne wieczory mamy dla Was wiecełką porcję jesiennej melancholii w najlepszym gatunku, okraszanej doskonałą refleksją!... Dokończenie niesamowitego opowiadania „Katedra” z numeru 28 przynosi tyleż zaskakujący, co głęboko filozoficzny finał. W opowiadaniu „Oaza” z cyklu „W stronę wartości” znajdziecie sporo życiowej mądrości; mówi ono o potrzebie siły i upartego dążenia do celu, niesie zaprawioną goryczą myśl o nieprzekraczalnej czasem odległości do drugiego człowieka w sąsiedniej ławce, a także o tym, że nie zawsze to co na wierzchu wyczerpuje istotę zjawiska (albo człowieka). Na deser garść refleksyjnych wierszy w klimacie pory przemijania... A już za parę tygodni zapowiadane prace laureatów kategorii literackiej konkursu „Przyszłość spełnionych marzeń”!

## KATEDRA (Ciąg dalszy z numeru 28)

Magdalena Wodzis, 19 lat

Jak to możliwe, że podmuch wiatru zatrzasnął te drzwi?

Nagle rycerz ujrzał coś, co sprawiło, że po plecach przebiegły go dreszcze. W pierwszej ławce, zaraz przed ołtarzem, klęczała jakaś osoba. Jak się tu dostała? Przecież nie ma tu innych drzwi? A może są? Henryk wołał myśleć, że są. Podeszedł powoli.

- Podejdz, nie bój się.

Od postaci biła niespotykana jasność.

Długie jasne włosy opadały na ramiona. Kobieta... mężczyzna... anioł...

Nieznajomy spojrzał w oczy Henrykowi.

Gdy ich spojrzenia skrzyżowały się i rycerz ujrzał niezwykle błękitne źrenice, zawstydził się. Ujrzał bowiem we własnych myślach obraz wody, którą ludzie na próżno polewali dachy swych domów, by zagasić pożar wywołany przez ludzi Henryka. Wspomnienia powróciły. Płonące dachy... Zamknął oczy.

Gdy je otworzył, stwierdził, że nieznajomy dalej na niego spogląda.

- Kim jesteś? – zapytał.

- A kim ty jesteś? – odparł anioł o smutnym obliczu.

Nie odpowiedział. Jasna postać wstała i skierowała się w stronę małych drzwi. Henryk ruszył za nią. Biała szata zaszeleściła. Anioł

przystanął. Zerknął na rycerza.

- Po co za mną idziesz, skoro nawet nie wiesz kim jesteś?

Poczuł się urażony. Cóż to! Czy ta jakaś istota z zaświatów będzie mu ubliżać? Zgodził się na to?

- Jestem Henryk, rycerz króla, odważny, uhonorowany wojownik – odrzekł dumnie.

Jednak na postaci nie zrobiło to wrażenia.

- Cóż... – odpowiedział półgłosem, po czym ruszył dalej.

Zanim Henryk zdążył usłyszeć jego słowa, już go nie było. Odwrócił głowę w lewo i... krzyknął z przerażenia, a jego głos rozniósł się donośnym echem po całej katedrze. Obok niego stała kobieta. Nic w tym dziwnego, oprócz tego, że pojawiła się tak nagle. Miała na sobie starą zniszczoną suknię, która powiewała na wietrze choć... wiatru nie było! Wystraszony odsunął się gwałtownie. Kobieta nawet na niego nie spojrzała, jednak podeszła. Widział jej drobne dłonie, bladą skórę, splecione ciemne włosy na których spoczywał wianek polnych kwiatów. Szare oczy spoglądały gdzieś w dal za Henrykiem. Rycerz bał się odwrócić wzrok, by zobaczyć na co spogląda.

- Gdzie jesteś? – spytała nagle półgłosem. Nie mrugnęła ani razu.

- Gdzie on jest? – rzuciła w dal.

Minęła Henryka, tak jakby go po prostu nie było. Znowu pojawiły się wspomnienia. Ujrzał uciekające kobiety z dziećmi, skrywające się w tym, co jeszcze z domów zostało. Staruszki modlące się głośno... Zasiał. Oparł się o jedną z figur świętych. Przed oczami robiło mu się coraz ciemniej. Nie, to nie przed oczami.

- Pewnie słońce schowało się za chmurą i zaraz wyjdzie – pomyślał, choć wcale nie był tego pewien.

Zobaczył w mroku kobietę, która go przedtem minęła. Podeszedł.

- Gdzie on jest? Czy wrócił z tobą? – spytała nie patrząc na niego.

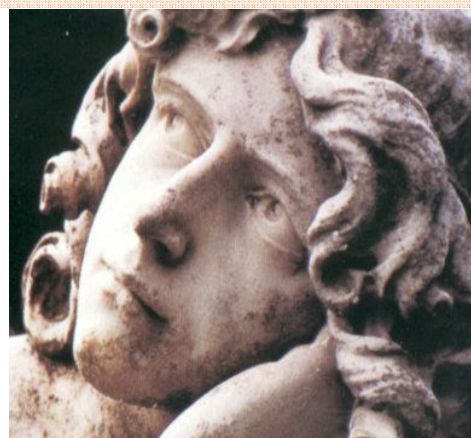
- Kto?

- Marek, mój syn. Och, wszyscy jesteśmy tacy źli – załkała.

Po raz pierwszy popatrzyła na Henryka.

- Wysłałam go na wojnę, aby przywiózł skarby i odratował mój ród. Przesłał gońca z tym pierścieniem.

Uniosła chudą dłoń. Na długim, wąskim palcu lśnił pośród ciemności pierścień z rubi-



nem... Krew... Niewinni mieszkańcy... strugi krwi na zielonej trawie... na złotych kłosach... rubinowe pierścienie... puchary...

- Wszyscy jesteśmy źli. Nie wraca. Nie wrócił. Gdzie jest?

Henryk nie przypominał sobie nikogo o takim imieniu. Marek? Oboje milczeli...

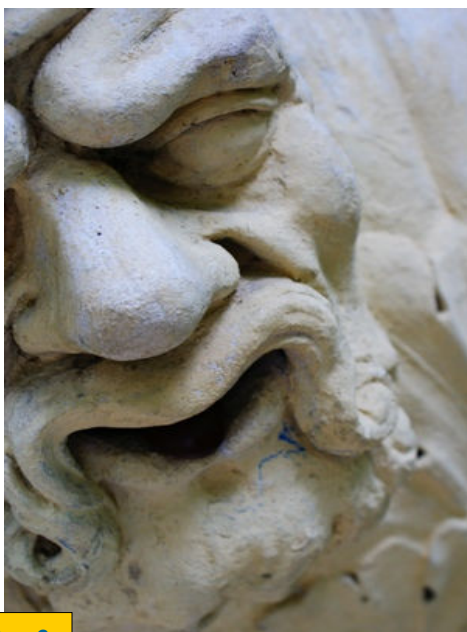
- Czas wracać... Tak... Czas wracać...

Zaczęła iść, choć Henryk nie wiedział dokąd, gdyż ciemność była nieprzenikniona. Z daleka usłyszał śpiew. Tak piękny jak wcześniej, lecz smutniejszy, a nawet trochę groźny. Tajemnicza postać zatrzymała się przy ścianie. Rozbłysło kilka świec, wątych płomyków. Kobieta położyła dłoń do ściany. Zobaczył napis: *Quod tu es, fui, quod sum, tu eris\**. Zimny pot spłynął po jego skroni... Inskrypcja nagrobna? Śpiew był coraz głośniejszy. Ze ściany zaczęły wypełzać niczym węże pnącza bluszczu. Kobieta przywarła do ściany, zamknęła oczy i pozwoliła by bluszcz oplatał jej ciało. Powoli zmieniała się w posąg. Henryk krzychał przerażony. Chciał uciekać, wydostać się z tego przeklętego miejsca. Ale gdy chciał zrobić krok zauważył, że dłoń przywarła mu do ściany. Nie mógł jej oderwać. Ręka już pokrywała się kamieniem. Ostatnie co słyszał to piękny śpiew: *Sic transit gloria mundi\*\**. A wśród pieśni szept: *Wszyscy jesteśmy źli...*

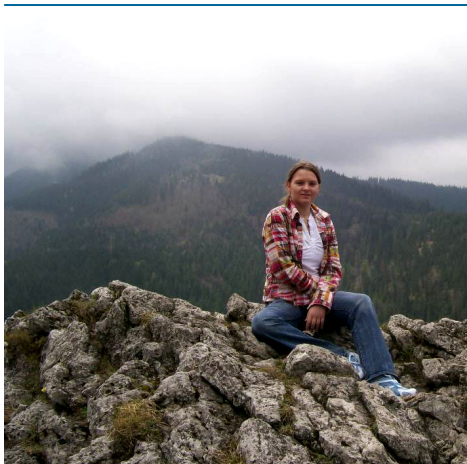
Zdążył jeszcze pomyśleć, że piękne rzeźby i ich idealne rysy nie były posągami świętych.

\* *Czym ty jesteś, ja byłem, czym ja jestem, ty będziesz.*

\*\* *Tak przemija chwała świata. Średniowieczna pieśń kościelna.*







## WIERSZE

MAGDALENA CHOJNACKA

Dlaczego dom rodzinny widać, choć go nie ma?  
I lampę co zgaszono trzy lata temu.  
I psa co szczeka groźnie, a chciał nas powitać.  
Wciąż rzeczywiście to, co niemożliwe.  
Czemu to, co chlebem ważniejsze od chleba?  
Czemu Ci co odeszli są bardziej obecni?  
I nawet dawna miłość co straszyla grzechem.  
Miłość to samotność co łączy najbliższych,  
Stąd czyste co jest zbyt gorące.  
Czemu ból pisze wiersze, nie idiotka ręką?  
Wszystko po to by pytać, co nas łączy z ciałem?

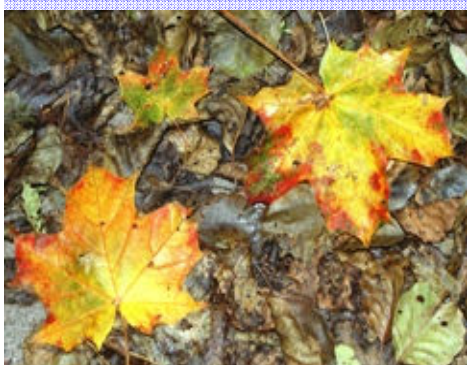
\*\*\*\*\*

Gdzieś tam daleko jest taka mała królewna,  
Której uśmiech z buzi znikł.  
Której już nikt życia nie koloruje,  
Która została sama pośród kołców róż.  
Czy odnajdziesz Ją, przywrócisz Jej chęć życia?  
Czy pokażesz jej radość snów

Jeśli nie zejdziesz na samo dno,  
Jak odmierzysz wysokość góry,  
Z której spadłeś?

Jeśli nie ockniesz się sam na sam  
Z ciemnością, gdy Ci oczy napelni,  
Jak kiedykolwiek przejrzysz?  
Jeśli nie zliczysz swoich kłesk,  
Jak odróżnisz niemoc od pychy?  
A jeśli dokopiesz się do źródła sił  
Nawet u dna i w głębi ciemności,  
Jeśli odbijesz się stamtąd,  
Powiedz, kim jesteś,  
Podaj mi rękę.

Wszystkiego za dużo,  
Za wiele śmierci  
Za wiele życia,  
Które się ciągnie,  
Które się dłuży,  
Które ucieka  
Coraz bardziej  
Niedokończony  
Nie do przebycia.



W sobotę spotkałam dziewczynę, z którą chodziłam do klasy. Ma na imię Martyna. Mimo że od momentu naszego ostatniego spotkania minęło przynajmniej dziesięć lat, ona od razu mnie poznała... Ja (kiedy się przedstawiła) też szybko skojarzyłam ją z dziewczyną siedzącą całe przerwy w kątach. Potrzebowałam dłuższej chwili, by przypomnieć sobie, czy ona w ogóle kiedyś się do mnie odezwała. Niestety, nie byłam w stanie przywołać z pamięci nawet jednego zdania... W chwili, kiedy wysoka, chuda blondynka zaczęła machać na przystanku w moją stronę, pomyślałam, że zza moich pleców wybiegnie jakieś stęsknione dziecko. Kiedy z wielką radością podskakiwała do góry, modliłam się, żeby nikt nie wpadł na pomysł utożsamienia mnie z nią. Mój umysł sam nakazywał nogom iść w inną stronę. Po paru minutach sytuacja zrobiła się dość patowa. Chyba idiotycznie wyglądałam, starając się przyspieszyć, ale nie uciekać przed gonącą mnie nieznaną kobietą w czarnej długiej sukience i czerwonej szminką pod samym nosem.

Po chwili złapała mnie zadyszka i byłam zmuszona stanąć oko w oko z... I w tym momencie przypomniał mi się obraz małej, zapłakanej Martyny. Martyny, w którą wszyscy chłopcy rzucali obślinionymi papierami, wklejającymi się w jej nienaturalnie długie i (do pierwszej przerwy) preraźliwie czyste blond włosy. Kiedy kobieta wykrzykiwała moje imię, chyba mogłam być pewna, że spotkałam znajomą z klasy.

Świetnie. Tylko ja mogłam trafić na autobus jadący półtorej godziny przez jedną dzielnicę, zatrzymujący się co chwilę, by dolać benzyny. Kierowca chyba nie przejmował się dróżką cieczy, którą zostawialiśmy na ulicy, z czystej życzliwości informowałam go o tym. Miałam inne ciekawe zajęcia - słuchałam opowieści o życiu małej Loli i Koli, dwójki szczęśliwych, małych i irytujących dzieci Martyny. Jej życie było tak idealne, że aż niemożliwe. Kiedy opowiadała o swoich sukcesach i nagrodach pływackich, pomyślałam, dlaczego w szkole zawsze była taka zamknięta w sobie. Niestety, już nie pierwszy raz zanim zastanowiłam się nad tym, zdążyłam ją o to zapytać:

- Martyna, mam pytanie...

- Oczywiście, pytaj, kochana nie mam nic do ukrycia...

- Dlaczego w szkole do nikogo się nie odzywałaś, przecież obie wiemy, że nie miałaś znajomych? Zobaczyłam jedną małą kłębiącą się lżę. Jedna wystarczyła, żebym żalowała tego, o co zapytałam. Ale było już za późno, by wycofać pytanie. Odruchowo, bez namysłu złapałam Martynę za rękę. Wtedy usłyszałam dźwięk otwierających się drzwi autobusu.

- To mój przystanek, czy chcesz wejść do mnie na chwilę, żeby dokończyć rozmowę? - kiwnęłam głową na znak, że pójdę.

Przez jakieś pięć minut szliśmy bez słowa. Martyna musiała otworzyć w sobie dawno zamknięty rozdział życia. Chciałam dać jej znak, że jeśli nie chce, niech nie mówi, ale ona już zdecydowała.

- Widzisz, ja... Ja miałam bardzo ciężkie dzieciństwo, przez pierwsze lata opiekowała się mną babcia. Mieszkałam w małym, ciepłym domku na wsi. Nauczyła mnie jak żyć... To dzięki niej miałam siłę w późniejszych latach. - Izy kapąły Martynie na bardzo dokładnie wyprasowaną bawełnianą sukienkę. - Kiedy miałam dziewięć lat, zmarła moja babcia, sąd przekazał mnie pod opiekę biologicznym rodzicom. Zawsze w dniach kontroli sądu byliśmy przykładną rodziną. Rodzice wykazywali poprawę i nie było powodów, żebym była zabrana z domu. Niestety... - Martyna spojrzała w bok. Uciekała wzrokiem. Bała się, że będą o coś pytać, ale ja dalej słuchałam. Wzięła się w garść i kontynuowała. - Ojciec pił, bił matkę, która razem z nim całe wieczory spędzała przy kieliszku. Jedynym miejscem, oazą, stał się dla mnie basen. Poznałam wspaniałego trenera, który poprowadził moją karierę. Pomagał mi nie tylko w nauce pływania, ale również w codziennych problemach. Dziś pływam zawodowo. Sport stał się moją ucieczką. Moją walką o normalne życie. Basen zastępował mi rodzinne ciepło. Oczywiście tęskniłam za normalną sytuacją w domu, ale w końcu byłam taka jak inni, nawet lepsza. Pierwszy raz w życiu ktoś chciał być mną... Na basenie zbierałam siły na pójście do szkoły, na powrót do codziennej udręki... - Martyna uśmiechnęła się lekko i wskazała żółty dom z zielonym dachem na końcu alejki. Przez cały wieczór nie mogłam wymazać myśli o tym, jak wyglądało życie Martyny. Wstawiała rano, cierpiała, szła do szkoły, cierpiała, wracała do domu, cierpiała. Ale umiała znaleźć siłę, odskoczyć, którą stał się basen. I tego zawsze będę jej zazdrościć...

Monika Nazaruk,  
Gimnazjum Nr 16, Kl. 1e





## Co to nasza rodzina (felieton)

Notatka encyklopedyczna o każdego szczęśliwej rodzinie. Coraz dziwniejsze są te prace domowe z języka polskiego. No cóż, mus to mus. Nie mam żadnej skarbnicy wiedzy w pobliżu, poza głową. W końcu nie jeden mi mówił, że jest nie od parady.

Wymijuję zeszyt przedmiotowy. Chwila zastanowienia nad treścią zadania i zaczynam. Ale od czego? Co oznacza szczęśliwa rodzina? To potrafię zrozumieć, lecz skąd założenie, że każdy może opisać swoją tym zacnym epitetem? Nieważne w tej chwili, może wyjdzie w praniu.

Moja rodzina (inaczej: szczęśliwa familia) w każdym zakątku globu znaczy to samo. Jest to szczęście przy kropki goryczy, zrozumienie z garstką konfliktów, wspólne priorytety przeplatane nutką egoizmu, dobro wszystkich ponad subtelny prywatą, miłość zawierająca złośliwość, ale w żadnym przypadku niezeepsuta nią. Mama, Tata, Siostra, Brat. Czy to wszystko? Nie, jeszcze Dziadek, Babcia, Wujek, Ciocia. Warto wymieniać krewnych, przecież nie każdy ich ma, a jednak jego rodzina jest szczęśliwa? Oczywiście, że nie, w końcu nie tylko krewni budują rodzinę. Należy w tym miejscu wspomnieć również o koleżankach i kolegach z klasy, a już na pewno o przyjaciół. Teraz nadzedł czas podlizania się miłośnikom zwierząt, przecież i one są członkami rodziny (czasem wręcz pełnoprawnymi).

Opisałam już więzi emocjonalne i te czysto biologiczne. Po tej jakże długiej i wnikliwej refleksji wyłowilałam fakty. Otóż tak jak ja, każdy chciałby określić swoją rodzinę. Nie wszyscy są w stanie. Ucieczkę do tej opisanego pomaga dzieciom ich niesamowita wyobraźnia, podsycana zachłannym sercem. Ale jak można mówić o chciwości, gdy z niczego chce się posiadać chociażby cień.

I tu pojawia się honorowe miejsce na przesłanie mojej pracy domowej, a brzmi ono tak: pomóżmy innym, aby te wyjątki stały i systematycznie malały. W końcu dla chcącego nic trudnego, a świat czeka jedynie na kilku odważnych, mających siłę przewrócić pierwszy klocek długiego domina. Pamiętajcie nie gonienie, lecz złapanie króliczka jest w cenie.

Kaja Rębkowska



Projekt „W Stronę Wartości”, realizowany przy wsparciu Wydziału Spraw Społecznych i Zdrowia Dzielnicy Ochota, ma na celu prezentowanie i promowanie postaw i wartości, ważnych w życiu człowieka (zwłaszcza młodego), grupy, rodziny... Dzisiejsze teksty młodych autorów z Gimnazjum Nr 16 bardzo mocno wpisują się w te założenia, mówią o sprawach trudnych, często - dla wygody czy konformizmu - przez dorosłych przemilczanych... To wspaniałe, że młodzież ma potrzebę i odwagę o nich mówić.

Z serii:

## „Droga i najjaśniejsza wiedza Redakcja Korniszona” (redaguje Odpowiadarka z dinkwrK Kaja Rębkowska)

*Czytelnik lat 15: Hejka, nie lubię się rozwlekać, więc przejdę od razu do konkretów. Przyjaźniłem się z pewną Kaśką. Chodziliśmy razem do kina, na spacer. Sam nie wiem, kto, jak i kiedy zapraszał. Po prostu tak było, do czasu. Pewnego dnia w parku zostałem przedstawiony koleżance mojej znajomej. Przed przywitaniem się Kaśka z kompletnego zaskoczenia powiedziała, iż jestem jej chłopakiem. Lubilem ją, nawet bardzo, więc nawet nie próbowałem wyjaśniać zaistniałej sytuacji. Niestety od tego czasu podchodzą do mnie dziewczyny i albo się uśmiechają, albo próbują, jak to podsłuchałem od jednej, „odbić mnie Kaśce”. Przecież ja nie jestem niczyją własnością! Ku mojej pogłębiającej się rozpacz, gdy po powrocie ze szkoły przejrzałem połączenia nieodebrane w mojej komórce, dowiedziałem się, że Kaśka dzwoniła do mnie (tylko jednego dnia) siedem razy. Po nocach pisze do mnie wiadomości i żąda odpowiedzi, grożąc, iż się do mnie nie odezwie. Ja nie mam funduszy, żeby jej odpowiedzieć na liczne wiadomości, ale ona nie chce tego słuchać krzycząc, że mam inną na boku. Nie chcę się z nią kłócić, w końcu tyle dla mnie znaczyła, ale ja już tak dłużej nie potrafię! Nawet jeśli chciałbym jej zarzucić chociażby natręctwo, to nie wiem, czy mam prawo. W końcu jeszcze nigdy nie byłem w związku. Jestem pewien, iż chodzi o to nasze wspólne chodzenie ze sobą nawzajem. Odpowiadarko, napisz mi proszę co to, tak naprawdę, znaczy być razem.*

**Odpowiadarka z dinkwrK:** Drogi nastolatku, zadałeś jedno z tych pytań, na które boję się odpowiedzieć. Tak naprawdę jestem nieznacznie od Ciebie starsza. Możesz pomyśleć o mnie, jako o hipokrytce, ale jeśli się wyczytasz dokładnie, to zauważysz, iż tak nie jest, a ja staram się najbardziej ze swoich sił Ci pomóc. Jednakże muszę napisać to, co siedzi w mojej duszy na dnie. Otóż, uważam, że sam dojdiesz do odpowiedzi na nurtujące Cię pytanie. Jesteś jeszcze młody i niedoświadczony, lecz ten błogi stan nie będzie trwał wiecznie. Nadejdzie taki czas, kiedy dowiesz się, co to znaczy być razem. Na tym etapie mogę Cię wesprzeć takimi radami jak: nie poddawaj się, szczerza i otwarta rozmowa z drugą stroną to podstawa. Zbierz się na odwagę i podyskutuj, opierając się na rzeczowych argumentach o tym, co Was łączy, a co dzieli. W żadnym wypadku nie zrywaj i nie załatwiał tak ważnych spraw przez pośrednie komunikatory. W takich chwilach potrzebna jest fizyczna obecność rozmówcy, możliwość przyjrzenia się jego mimice, gestykulacji. Jestem pewna, że osiągnięcie konsensus. Pamiętaj, nawet gdy się posprzeczacie i na początku nie będzie zbyt kolorowo, to po każdej burzy przychodzi słońce. Ci, którzy raz się polubili, przyjaciółmi zostaną na zawsze. Trzymam za Was kciuki.

## Problemy i tolerancja w rodzinie

Tolerancja w rodzinie jest bardzo ważna. Nikt nie powinien oceniać ani potępiać innych. Jednak często słyszy się o poniżeniu innych, nietolerancji w szkole, pracy i niestety także w domu.

Jednym z problemów, który powoduje, że często spotykamy się z nietolerancją, jest ciąża nieletnich. Często młode ciężarne dziewczyny nie otrzymują wsparcia i pomocy rodziców. Dlaczego? Opiekunom trudno zaakceptować nową sytuację i się w niej odnaleźć. Rodzice mogą też obawiać się opinii innych ludzi, którzy uważają, że ciąża nieletnich to wstyd. Brak tolerancji i zrozumienia ze strony rodziców może doprowadzić do wielu desperackich i nieprzemysłanych czynów.

Innym problemem może być fakt, iż opiekunowie często nie potrafią zrozumieć tego, że ich dziecko wygląda i zachowuje się inaczej niż jego rówieśnicy. Wstydzą się z nim wyjść tylko dlatego, że ma za dużo kolczyków i dredy na głowie. Rodzice nie wiedzą, jak przekonać dziecko do zmiany stylu i to jest dla nich największy problem.

Nietolerancja może także objawiać się w nieakceptowaniu cudzych wyborów. Może to być rozwód rodziców, zmiana partnera któregoś z opiekunów. Dzieciom naprawdę trudno pojąć, dlaczego rodzice decydują się na rozwód, a akceptacja macochy bądź ojczyma sprawa naprawdę duże problemy. Dziecku należy wytłumaczyć zaistniałą sytuację i pomóc się w niej odnaleźć.

Tolerancja jest naprawdę ważna w życiu każdego człowieka. Wszyscy chcą być akceptowani, a nie każdy potrafi zaakceptować innych. Problem ten jest niewątpliwie najbardziej uciążliwy wśród najbliższych. Dlatego musimy pamiętać, by akceptować znajomych, przyjaciół, ale przede wszystkim członków swojej rodziny.

Patrycja Budzikowska

## PO CO NAM TOLERANCJA?

Bardzo często słyszymy w radiu lub telewizji, że młody człowiek popełnił samobójstwo albo został zabity. Wtedy zadajemy sobie pytanie: dlaczego? Dzieje się tak z różnych przyczyn, jednak zazwyczaj jest to spowodowane brakiem oparcia w kimś bliskim, zrozumieniem i tolerancji. Wartości te są niezwykle ważne zarówno w rodzinie, jak i w całym społeczeństwie. Wielu ludzi na świecie jest wyśmiewanych i poniżanych, bo wyglądają inaczej, mają inne poglądy, inną kulturę lub są chorzy. Ostatnio bardzo głośno jest o

sprawach, gdy jeden pseudokib zabił drugiego, bo ten miał na sobie szalik w barwach wrogiego klubu.

Uczennica popełniła samobójstwo bo,

koledzy się z niej naśmiewali, a ona nie wiedziała gdzie szukać pomocy. To właśnie jest brak tolerancji. Akceptacji dla innych zazwyczaj uczymy się w domu. Mogłoby się wydawać, że kto nam lepiej tego nie wytłumaczy niż rodzice? Jednak to właśnie oni tak często zawodzą. Starają się, abyśmy byli tacy jak oni. Dlatego też nie akceptują nas takich, jacy jesteśmy i na siłę chcą nas zmieniać. W takich sytuacjach niektórzy zaciskają mocno zęby i tłumią swoje emocje. Inni zaś wchodzą w tak zwany okres buntu spowodowany brakiem komunikacji w rodzinie. Wtedy też rodzice czasami więcej uwagi poświęcają młodszemu lub starszemu rodzeń-

stwu, które jest bardziej posłuszne. Tak zatacza się błędne koło. Bardzo często pojawiają się problemy. Ucieczki z domu, szukanie sobie towarzystwa, które by nas zaakceptowało, a również sięganie po używki jak alkohol bądź narkotyki. W takich chwilach warto mieć przy sobie osobę, która by przytuliła i powiedziała, co dalej robić. Nie wszyscy jednak mają kogoś takiego. Dlatego zostały utworzone specjalne linie zaufania dla młodzieży, tam można zadzwonić i się poradzić. Tolerancji bądź jej braku możemy się na-



uczyć również w inny sposób. Na przykład siedząc przed telewizorem z wujkiem mającym rasistowskie poglądy, słuchając jego wypowiedzi zaczynamy myśleć tak

jak on i wygłaszać swoje opinie. Rzucamy wtedy takimi wyzwiskami jak czarnuch, żółtek bądź gorszymi, nie zdając sobie nawet sprawy, jak jest to krzywdzące. I będziemy tak mówić dopóki nas ktoś nie upokorzy, może wtedy się opamiętamy. Innym miejscem, gdzie możemy się nauczyć szacunku dla innych, to szkoła. Tutaj spotykamy różnych ludzi i musimy z nimi żyć i przebywać na co dzień.

Wszyscy jesteśmy ludźmi, mimo że różnimy się od siebie. Póki co żyjemy na jednej planecie i musimy nauczyć się tolerancji wobec siebie nawzajem, aby nie było wojen i innych przykrości.

Katarzyna Blauth

W stronę wartości...

## Słownik Wyrazów Dobrych:

### PAMIĘĆ – PO RAZ KOLEJNY... (c.d.zm. 28)

Dla przekształcenia śladu w pamięci natychmiastowej, utrzymującego się kilka sekund, w bardziej solidny ślad pamięci krótkotrwałej, potrzebna jest uwaga czy, mówiąc fachowo, wysoki poziom czuwania. Jeżeli uważamy, nie przegapimy śladu w pamięci krótkotrwałej, jeżeli jesteśmy senni, zmęczeni lub rozproszeni - mamy kłopoty z zapamiętywaniem. Całkiem inaczej dzieje się przy procesie konsolidacji, czyli tworzeniu pamięci długotrwałej. Wówczas relaks, a nawet sen, bardzo sprzyjają tworzeniu engramów - czyli śladów pamięciowych. Wiemy z własnego doświadczenia, ucząc się np. do egzaminów, że znacznie lepiej pamiętamy przerobiony materiał rano, po przespaniu się, niż bezpośrednio po zakończeniu "wkuwania". Badania na ludziach i na zwierzętach wykazały istnienie tzw. efektu Kamina, polegającego na tym, że po skończeniu uczenia się ilość zapamiętanego materiału początkowo opada, później zaś paradoksalnie się podnosi. Efekt Kamina to właśnie przejściowe obniżenie pamięci, a występuje ono wówczas, kiedy zawartość pamięci krótkotrwałej zaczyna ulegać obniżaniu, a jeszcze nie wytworzyła się w pełni pamięć długotrwała. Oczywiście, wiedząc o tym, możemy usprawnić własne uczenie się. Idąc na wykład lub przystępując do uczenia się, powinniśmy wprowadzić się w stan pewnego pobudzenia. Nie jest dobrze zabierać się do nauki, gdy jesteśmy senni lub ociężały, na przykład po jedzeniu. Jak mawiali starożytni Rzymianie, plenus venter non studet libenter - pełny brzuch niechętnie się uczy. Nie można też uczyć się do ostatniej chwili, żeby czas egzaminu nie wypadł właśnie w dołku pamięci spowodowanym efektem Kamina. Najlepiej przespać się ze świeżo nabytymi wiadomościami przed próbą ich odtworzenia. Mając przed sobą długie, jesienne wieczory warto skorzystać z tych rad... kto wie, kiedy się przydadzą. Tyle na temat mechanizmów pamięci, tego, co powoduje, że potrafimy pamiętać. Mówię „potrafimy” - bo niestety czasami „nie chcemy” lub „nie umiemy” zmusić się do zapamiętania.

Za każdym razem, gdy piszę do tej niewielkiej rubryki, zastanawiam się ileż myśli ucieka mi pomiędzy linijkami... czy pisać o wszystkim, czy tylko o rzeczach najistotniejszych i co tak naprawdę jest najistotniejsze... ale tu każdy musi odpowiedzieć sobie sam.

Prof. Radosław Ćwiartell Mellon, językoznawca - filozof



# Co pić w trakcie wysiłku??

„Motylem byłem,

**Wypijanie odpowiednich płynów podczas i po wysiłku bywa dla sportowców ważniejsze niż jedzenie.**

Podczas wysiłku organizm traci duże ilości wody, dlatego potrzebne jest uzupełnienie jej zawartości w organizmie. Konieczne jest w związku z tym spożywanie płynów. Dostateczne uzupełnienie traconej wody jest ważniejsze niż rodzaj napoju, ale ten także nie jest bez znaczenia. Generalnie wszystkie napoje można podzielić na: hipotoniczne, izotoniczne i hipertoniczne. Pierwsze mają stężenie składników niższe niż w organizmie, napoje izotoniczne mają stężenie takie samo jak w organizmie, hipertoniczne wyższe. Najprościej mówiąc jeśli stężenie składników jest mniejsze, wtedy do organizmu dostaje się więcej wody, jeżeli stężenie jest większe, wtedy zachodzi odwrotna zależność. Napój należy dobierać zależnie od tego, co chcemy osiągnąć: uniknąć odwodnienia czy dostarczyć węglowodanów



**Najprostsz, ale dobry wybór: woda**  
Picie wody, szczególnie mineralnej, ma wiele zalet. Uzupełnia niedobory płynów i mikroelementów. Woda, w porównaniu z innymi płynami, wchłaniana jest najszybciej. W trakcie długotrwałego treningu może ona jednak powodować spadek poziomu cukru we krwi, a to z kolei szybsze zmęczenie i osłabienie. Dlatego podczas długich, intensywnych wysiłków lepiej sięgnąć po napoje izotoniczne.

**Napoje izotoniczne - w trakcie wysiłku**  
Napój izotoniczny to taki, w którym stężenie cząsteczek chemicznych jest podobne jak w organizmie człowieka. Charakteryzuje się więc zbilansowaną zawartością elektrolitów i zgodnością ciśnienia osmotycznego z płynami ustrojowymi. Jego skład stanowi specjalną kompozycję węglowodanów prostych i złożonych, zapewniając ciągłe uzupełnienie energii, traconej podczas wysiłku, a zwłaszcza intensywnych ćwiczeń fizycznych. Taki napój umożliwia organizmowi szybkie uzupełnianie niedoborów, przez co wskazane jest jego picie w trakcie i po wysiłku. „Izotonik” zapewni również utrzymanie prawidłowego

poziomu glukozy we krwi, co skutecznie opóźnia pojawianie się objawów zmęczenia. Większość napojów izotonicznych producenci wzbogacają o dodatkowe składniki mineralne (np. sód, potas, wapń, magnez), które regulują gospodarkę wodno-elektrolitową organizmu i pracę mięśni.

## Napoje typowo dla sportowców

W okresach odnowy powysiłkowej, w celu uzupełnienia i zwiększenia rezerw energetycznych organizmu stosowane są napoje hipertoniczne, czyli takie których stężenie jest większe, niż płynów ustrojowych człowieka. Wspomagają one rozwój masy mięśniowej u osób o wzmoczonej przemianie materii. Należy je spożywać między posiłkami w dni treningowe i bez treningu. Napoje hipotoniczne, skutecznie działają w okresach intensywnych ćwiczeń, w których przerwy pomiędzy kolejnymi wysiłkami są bardzo krótkie, np. podczas zawodów. Zawarte w nich ilości węglowodanów, oraz soli mineralnych wchłaniają się szybciej do organizmu niż w innych roztworach.

## Ogólne zasady picia podczas wysiłku:

- Przed wysiłkiem należy wypić dodatkowo około dwie szklanki płynów, a także popijać podczas wysiłku oraz po jego zakończeniu. Nie należy czekać aż wystąpi pragnienie - to sygnał, że nastąpił już bardzo znaczny ubytek wody w organizmie!
- Napoje należy spożywać powoli, małymi łykami.
- Płyny wypijane podczas wysiłku nie powinny być bardzo zimne, by nie stwarzały ryzyka przeziębienia. Zimne napoje gorzej się wchłaniają. Najlepsza temperatura to 5-10 stopni Celsjusza.
- W trakcie wysiłku nie należy pić za dużo, gdyż powoduje to uczucie dyskomfortu.
- Nie powinno się pić napojów gazowanych - mogą one podrażnić przewód pokarmowy i wywołać rozżęcie żołądka. Można pić niegazowaną wodę mineralną, rozcieńczone soki owocowe bądź warzywne, ewentualnie specjalistyczne napoje sportowe.
- W przypadku spożycia napojów sportowych, soków owocowych należy pamiętać, że zawierają one cukier, który bardzo szybko wchłania się, wobec tego spożyte w nadmiarze mogą spowodować hiperglikemię.

*Pani Ania Korn-San Karate*

Najczęstszą przyczyną nieprawidłowej masy ciała jest zbyt duża kaloryczność posiłków w stosunku do zapotrzebowania energetycznego organizmu. Dziecko zaczyna tyć, gdy dużo je, a mało się rusza. Nie można też nie zauważyć wpływu na wagę fastfoodowego jedzenia oraz przesiadywania przed telewizorem lub komputerem, kiedy to wiele osób sięga po przekąski - chipsy, słodczyce itp.

Istnieją również genetyczne predyspozycje do otyłości. Obecnie uważa się, że rzadko kiedy skłonności tego rodzaju są powodowane przez uszkodzenie jednego genu, np. kodującego hormon (leptynę) regulujący znajdujący się w mózgu ośrodek sytości. Uznaje się jednak, że czynniki genetyczne mają tu mniejsze znaczenie niż rodzinne nieprawidłowe nawyki żywieniowe oraz związane z aktywnością fizyczną. Ruch jest nie tylko przyjemnością samą w sobie, ale, jak zauważają lekarze, zabezpiecza przed chorobami serca oraz nowotworami w późniejszym życiu. Połowę sukcesu stanowi motywacja, a połowę odpowiednia edukacja. Lekarze zalecają stopniowe zwiększanie „dawki” ruchu do przynajmniej jednej godziny dziennie oraz ograniczenie „nieaktywności” fizycznej. Dozwolone jest przebywanie przed telewizorem lub ekranem komputera nie dłuższe niż dwie godziny dziennie... Jedzenie jest często wykorzystywane przez rodziców jako sposób nagradzania, pocieszania dziecka. Zamiast tego lepiej poświęcić maluchowi uwagę, wysłuchać go, a dobre oceny świętować pójściem do wesołego miasteczka czy kupnem wymarzonej kolejkki. Otyłe dzieci mają liczne problemy ze zdrowiem.

W Polsce wśród uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych 11% to osoby z nadwagą, a 8% z otyłością. Okazuje się, że często występują u nich niezdiagnozowane zaburzenia snu, wpływające niekorzystnie na ich zachowanie w szkole. Tętnice dzieci z nadwagą mogą być w podobnie złej kondycji jak arterie palaczy w średnim wieku. Zjawisko to powoduje 3-5-krotny wzrost (w porównaniu do dzieci z prawidłową wagą) ryzyka zawału serca lub udaru przed ukończeniem 65 lat. Zaobserwowano też początki odkładania się złogów, które zwiększały ryzyko wystąpienia problemów z sercem. Pod kontrolą USG lekarze zbadali zdolność tętnicy ramiennej do rozszerzania się pod wpływem zwiększonego przepływu krwi. Gdy jest ona ograniczona, mamy do czynienia ze wczesnymi objawami tworzenia się blaszek miażdżycowych. Zmierzono także

## Wielki mecz kolejki dla Legii. Legia-Wisła Kraków 2:1(1:1) Bartek Paczkowski KI 1 ALO

Legia wygrała z Wisłą po wyrównanym spotkaniu, choć od początku meczu miała lekką przewagę, próbowała grać agresywnie i z kontrataku. W 24 minucie Legia miała rzut różny, dośrodkowywał Maciej Iwański, piłka dotarła pod nogi ustawionego pod bramką Chinyamy, strzał napastnika „wojskowych” kapitalnie obronił Mariusz Pawełek. Jednak w 34 minucie to Wisła otworzyła wynik spotkania, świetnym podaniem Tomasa Jirsaka, który podawał do Pawła Brożka, a ten w sytuacji sam na sam pokonał Jana Muchę. Cztery minuty później minuty było 1:1; w 38 minucie, Iwański zagrał do Bartłomieja Grzelaka, który miał przed sobą Clebera, ale i tak strzelił bramkę uderzając z ostrego kąta. Jeszcze przed przerwą, szanse na objęcie prowadzenia miała Legia, ale strzał Kuby Rzeźniczaka nieznacznie minął słupek bramki gości. Po przerwie gra nieco się uspokoiła i koncentrację straciła Wisła, kosztem tego była strata bramki w 67 minucie, Grzelak wchodzący na lewe skrzydło, zauważył nadbiegającego Chinyamę, zagrał mu na 5 metr, a ten z bliska wpakował piłkę do siatki. Po tym zdarzeniu, zaczęły się chaotyczne akcje Wisły, jedna z nich omal nie doprowadziła do wyrównania, znowu na pozycję sam na sam, wyszedł Brożek. Po strzale piłka otarła się o bramkarza Legii i ostatecznie odbiła się od słupka. Wisła do końca stworzyła jeszcze sobie parę doskonałych okazji, ale wynik ostatecznie nie uległ zmianie.

grubość wewnętrznych warstw w ścianie tętnicy szyjnej, która dostarcza krew do mózgu. Okazało się, że jej stan był podobny do kondycji arterii 45-letniego palacza, który był uzależniony przez więcej niż 10 lat. U otyłych dzieci i młodzieży występuje również astma, gorzej tolerowany jest wysiłek. Zauważa się płaskostopie oraz cukrzyce typu 2, a także przedwczesne dojrzewanie. Dochodzi do podwyższenia poziomu złego cholesterolu (LDL) i trójglicerydów, a do spadku poziomu dobrego cholesterolu HDL. Odnotowuje się nadciśnienie, a także stłuszczenie wątroby oraz kamice żółciową.

Im bardziej otyłe dziecko, tym gorsza jakość jego życia. Na powiązaną ze zdrowiem jakość życia składają się dobre samopoczucie fizyczne, psychiczne oraz społeczne. Jest to mniej zaznaczone w przypadku dzieci z nadwagą, lecz już maluchy otyłe wyraźnie odczuwają zmiany w jakości funkcjonowania w różnych obszarach. Mają zaniżoną samoocenę, cierpią z powodu stanów depresyjnych, czują się odizolowane i dyskryminowane przez otoczenie.

Co zrobić z nadmierną wagą dziecka? Niektórzy eksperci sugerują, że rozsądniej jest zaniechać zachęcania do utraty wagi, a skupić się motywowaniu dziecka do jej utrzymania - wtedy maluch stopniowo "dorasta" do swojej wagi. W każdym przypadku dieta odchudzająca dla dziecka powinna zostać skonsultowana ze specjalistą. Brak tego typu kontroli, zwłaszcza u nastolatka, może prowadzić do rozwoju zaburzeń odżywiania - anoreksji i bulimii.

Jaka jest nieprawidłowa dieta? Zawiera ona zbyt dużo tłuszczów i cukrów. Wyniki badań sugerują, że w odniesieniu do tłuszczów chodzi nie tyle o ogólną ilość, ale o dużą zawartość specyficznych ich rodzajów: tłuszczów nasyconych. Niezdrowa dieta jest uboga w błonnik, antyutleniające i pewne pierwiastki śladowe.

Trzeba pamiętać, że **dzieci przejmują wzorce od swoich rodziców**, a z wiekiem coraz bardziej się do nich przywiązują. Nastawieni prozdrowotnie ludzie wychowują więc dbające o to samo potomstwo. Warto o tym pamiętać oraz pewnym przysłowiu: "Jedz, żeby żyć, lecz nie żyj po to, by jeść".

Z tego też powodu chcielibyśmy na łamach Korniszona zaproponować Warszym Pocięchom, Drodzy Rodzice,

### **zajęcia dla dzieci ze stwierdzoną nadwagą i otyłością.**

Na razie jest to propozycja i utworzenie takiej grupy będzie zależało od ilości chętnych. Zajęcia będą prowadzone przez wykwalifikowanego instruktora na basenie, sali gimnastycznej oraz w miarę korzystnych warunków atmosferycznych, również na powietrzu. Wszelkich odpowiedzi na Państwa pytania udziela sekretariat MDK Ochota pod nr tel. 8222895.

Redaguje M.C. Piotr Zarzycki

Entuzjaści rapu z Miami dobrze pamiętają zapewne rok 2002, w którym to ukazały się 2 świetne wydawnictwa - płyty "Thug Holiday" Trick Daddy'ego i "Diamond Princess" Triny, na których pojawiła się gościnnie późniejsza wielka gwiazda, nie tylko swojego miasta, ale i całego hip-hopu - Rick Ross. Artysta wystąpił również w teledysku promującym wydawnictwo Diamentowej Księżniczki, w którym zaprezentował jakże odmienny od dzisiejszego image, nie spodziewając się przypuszczalnie jak wielki sukces stanie się wkrótce jego udziałem. Perypetie życiowe sprawiły jednak, że nie od razu dane było artyście zrobić karierę. Raper musiał poczekać aż 4 lata, ale opłaciło się - rok 2006 należał już do Ricka Rossa, który dość niespodziewanie stał się z miejsca gwiazdą, jeszcze przed oficjalnym wydaniem płyty. Artyście pomógł zdecydowanie uliczny wizerunek, będący efektem podkreślenia na każdym kroku jego "hustlerskiej" przeszłości i przede wszystkim superhit "Hustlin'", który zrobił ogromną karierę na całym świecie i wywołał modę na uliczne brzmienia okraszane refrenem w stylu "chopped & screwed". Singiel pobił swego czasu wszystkie rekordy nakładu i sprzedaży digital, itunesów itp. i już teraz, 2 lata później, możemy mówić o nim jako o klasyku. W kontekście całego zamieszania, lepiej niż przyzwoita sprzedaż debiutanckiego krążka "Port of Miami" (722 000 egz.), została okrzyknięta małą porażką. Rzeczywiście potencjał był dużo większy i cała maszyna marketingowa w pewnym miejscu musiała zawieść. Ross jednak i tak dołączył do grona milionerów, album został całkiem dobrze przyjęty, a fani już od dłuższego czasu z niecierpliwością oczekiwali nowego wydawnictwa. Premiera płyty "Trilla" była wielokrotnie przekładana, aż wreszcie z kilkumiesięcznym opóźnieniem album ujrzał światło dzienne. Efektem takiego stanu rzeczy były ogromne oczekiwania publiczności. Czy Ross sprostał zadaniu?

Niestety odpowiedź na to pytanie nie jest jednoznaczna. Tym, co daje się zauważyć już przy pierwszym przesłuchaniu, jest fakt, że planem Rossa nie było nic więcej jak nagranie sequelu *Port of Miami*. W efekcie, przy słuchaniu *Trilla* niepokoiło mnie wrażenie, że mam do czynienia z podróbką debiutu. Pierwszy singiel *Speedin'* miał kontynuować sukces utworu *Hustlin'*, lecz po początkowo dobrych notowaniach, tak naprawdę nie zrobił kariery na listach przebojów. Fakt ten może jednak dziwić, gdyż numer jest dopracowanym, perfekcyjnym, klubowym hitem, opartym na formule, która przyniosła sukces już nie raz - być może jest to znak, że publiczność oczekuje czegoś nowego. Jakby nie było, Ross po raz kolejny pokazał, że na podkładach The Runners czuje się świetnie, a gościnnie śpiewający R. Kelly sprawia wrażenie, że jest urodzony do ubarwiania swym wokalem tego typu produkcji i jest to z pewnością jeden z najmocniejszych momentów płyty. Sukcesu na szerszą skalę jednak nie było, więc sięgnięto do drugiego sprawdzonego sposobu na zrobienie pieniędzy, który opiera się na zasadzie "refren T-Paina lekiem na całe zło". W utworze *The Boss J.R.* Rotem dostarcza nam jednak podkład, który nijak nie współgra z refrenem wokalisty, a całość sprawia wrażenie wymuszonej i mnie osobiście kompletnie nie odpowiada. Magia T-Paina jednak działa i utwór małymi kroczkami pnie się na coraz wyższe pozycje na listach przebojów. Kolejnym numerem, który może zrobić zamieszanie w klubach jest *All I Have In This World* wyprodukowany i

okraszony refrenem Mannie Fresha. Producent po dłuższej chwili ciszy powraca w dość dobrym stylu, dostarczając nam firmowy podkład z charakterystycznym cykaczem, na którym jednak Ross jako specjalnie skrzydeł nie rozwija, jednak utwór zaliczyć można z pewnością do plusów wydawnictwa. Kolejnym pozytywnym akcentem będzie urzekający kawałek *This Is The Life*, w którym autor płyty opowiada o zaletach bycia bogatym, a Trey Songz ubarwia całość bardzo optymistycznym w wydźwięku refrenem.

Są dodatkowo na krążku 2 utwory genialne: *Maybach Music* i *Luxury Tax*. W pierwszym z nich gościnnie pojawia się Jay-Z, a sam numer oparty na soulowych brzmieniach z lat '70, przywołuje klimat płyty *American Gangster* Hova'y i jest z pewnością najlepszym numerem na wydawnictwie. Ross dostarcza w zwrotkach po trosze storytellingu, retrospekcji i przechwałek i naprawdę staje na wysokości zadania, jakim jest genialny podkład autorstwa J.U.S.T.I.C.E. League i gościnnie obecność na tracku legendy rapu. Mimo wszystko Jay-Z kradnie autorowi ten numer, urzekając swoją zwrotką, prezentując niekiedy bardzo proste, lecz w tej prostocie genialne punchline'y. *Luxury Tax* natomiast

to kolaboracja czołowej mainstreamowego Południa, w której, choć każdy z raperów wypada na swój sposób dobrze, to prym wiodzie Lil' Wayne z naprawdę dobrą zwrotką i tradycyjnym refrenem. Całość jest apoteozą pieniędzy, a kolejny genialny podkład J.U.S.T.I.C.E. League wróży grupie owocną przyszłość.

C.D.N.!



# Świadome śnienie

czyli jestem ptakiem!

(albo wejście smoka lub tryumfalny powrót marnotrawnego Redaktora Jędrasika Starszego :))

Jako sygnał mojego powrotu chciałbym zaprezentować wam krótki poradnik, za pomocą którego nauczycie się latać i przechodzić przez ściany.

Ludzi zawsze fascynowało to, czego nie można zrobić w życiu. A to latanie, a to odnalezienie kamienia filozoficznego. Niektóre z tych marzeń udało się spełnić, chociaż nie obyło się bez kilku wypadków, zgonów oraz ogromnych maszynierii. Jednakże panom, dzięki którym możemy te rzeczy robić, już dziękujemy, gdyż człowiek od dawna miał wrodzoną zdolność spełniania snów. No, niekoniecznie, ponieważ spełniając te sny śni. Ale nie śni tak jak zawsze. On śni kontrolując ten sen.

## Tak, tak, latanie i przechodzenie przez ściany. Jaki szalenie to wymyślił?

Stephen LaBerge w 1980 roku rozpoczął badania nad LD (z angielskiego: *lucid dreaming*, świadome śnienie). Ich rezultaty nie były zaskakujące, ponieważ dziesięć lat przed jego badaniami (które, na marginesie, miały być częścią jego pracy doktorskiej) Keith Hearne przeprowadził podobny eksperyment z podobnymi rezultatami. Jednakże wyniki Keitha nie uzyskały tak wielkiego rozgłosu jak doświadczenie LaBerge'a, dzięki czemu ten drugi uzyskał dużą popularność i w 1987 roku założył *The Ludicity Institute*, które wspiera badania nad świadomym snem i prowadzi kursy wchodzenia w stan świadomości podczas śnienia.

## Skoro tak, to niby jak mogę wejść w stan świadomego snu?

Technik uzyskiwania świadomości w śnie jest wiele, jak chociażby MILD (ang. *Mnemonic Induction of Lucid Dreams*), WILD (ang. *Wake-Initiation of Lucid Dreams*) czy WBTB (ang. *Wake Back To Bed*).

Ja jednakże przytoczę tutaj zupełnie inną technikę, tak zwaną technikę zapamiętywania snów DILD (ang. *Dream Inducted Lucid Dream*, Indukowany Świadomy Sen). Do jej opanowania zazwyczaj potrzeba miesiąca (choć i tak efekt jest indywidualny dla każdego), jednakże po opanowaniu jej zdobywanie świadomości we śnie stanie się „automatyczne” i co nocy będziesz miał niezapomniane wrażenia.

## Dajesz, panie znawco, chcę to usłyszeć.

Na początek trochę teorii. Jak zapewne wiecie, sen jest podzielony na kilka etapów. Nas interesuje jeden – REM (ang. *Rapid Eye Movement*, szybkie poruszanie gałek ocznych), podczas którego właśnie człowiek śni (każdy ma sny, nawet jeśli ich nie pamiętasz to je masz). O dziwo, podczas spania przesypiamy nie tylko jedną fazę REM. Podczas regularnego snu mamy ich

od czterech do pięciu, co oznacza, że mamy od czterech do pięciu snów co noc!

## Fantastycznie. Czy powiesz wreszcie jak to zrobić czy mam sobie już iść?

Naszym zadaniem będzie odnalezienie świadomości w naszych snach. Odbywa się to poprzez spostrzeżenie, że w aktualnej chwili śnimy. Jednakże, żeby można było tę świadomość używać, należy najpierw te sny zapamiętywać. Mówisz, że to potrafisz? A jaka była twoja reakcja na to, że podczas spania możesz mieć od czterech do pięciu snów? No właśnie :). Przeciętny człowiek nie zapamiętuje w ogóle snów, jednak do zapamiętania jednego z nich wystarczy tylko odrobina chęci. Wystarczy że pójdziesz spać z intencją zapamiętania snu. Zaraz po obudzeniu się nie otwieraj oczu, nie wstawaj. Jako że sny przypominają się od końca, postaraj sobie ułożyć z nich historyjkę właśnie od tyłu. Widzisz jakie łatwe?



Teraz pora przejść do kolejnej czynności. Wiesz już jak zapamiętywać sny. Teraz kolejną, bardzo ważną czynnością będzie założenie **dziennika snów**. Jak sama nazwa mówi, będziemy w nim zapisywać nasze sny. Jest to bardzo ważny (inaczej mówiąc obowiązkowy) element naszego treningu uświadamiania sobie snów (o tym dlaczego powiem później). Każdy zapamiętany sen należy wpisać tam z nadanym tytułem i datą. Należy wypisywać każdy szczegół, każde spostrzeżenie. Jeśli zauważysz, że Leonardo DiCaprio miał fioletowy garnitur i pierścionek z brylantem na małym palcu podczas przechadzki po lewitujących schodach, zapisz to. Ważne jest także umiejscowienie dziennika. Powinien on być zawsze w tym samym miejscu, a swoje sny powinien zapisywać zawsze tym samym długopisem/ołówkiem/piórem. Ja na przykład trzymam swój w szafce przy łóżku, inni trzymają pod poduszką, a jeszcze inni wieszają go sobie na linkach nad głową.

Ważna uwaga: jeśli obudzisz się w nocy to przypomnij sobie swój sen i zanotuj go natychmiast! Jutro możesz go nie pamiętać, a każdy sen jest ważny. Po dwóch tygodniach powinien pamiętać już 2-3 sny, a po miesiącu treningu wszystkie, jednakże, jak już mówiłem, efekt dla każdego jest indywidualny.

Red. Marcin Jędrasik

Ciąg dalszy w następnym numerze!

## Wojna wirusom! Czyli cichociemny powrót Redaktora Arturra! :))

Zanim zacznę, chciałbym poinformować, że otwieranie WSZELKICH linków z tego artykułu zagrożone jest atakiem wirusów. Ja, ani tym bardziej redakcja, nie bierze odpowiedzialności za wszelkie szkody materialne dotyczące ataku szkodliwego oprogramowania. Również uprzedzam, że użytkowanie programu ComboFix należy poprzedzić przeczytaniem instrukcji obsługi.

Witam i pozdrawiam wszystkich czytelników. W ostatnim czasie zdążyłem przejść wiele fajnych i niefajnych chwil. Przeszedłem atak znanego w sieci wirusa o ksywce „Virus Alert!”. Dostałem nowy komputer (Ha! Teraz pisze na WŁASNYM kompie :)). I teraz przechodzę atak nieznanego (bo nie ma

na niego rady) wirusa pod kryptonimami : VBS:Obfuscated –Vir (albo coś) lub VBS:Malware – Vir (patrz poprzedni nawias). Trudno teraz o bezpieczeństwo w sieci. Dotknięty ostatnimi wydarzeniami postanowiłem napisać ten oto artykuł na temat ataków hakerów. Jest to bardzo drażniący temat, przecież nikt nie chce mieć wirusa. Te oto szkodniki dzielą się na grupy:

**Koń trojański (Trojan)** - Program ukrywający się często w innej aplikacji, ułatwiający przejęcie komputera przez osobę z zewnątrz za pomocą internetu. Jest to najczęstszy rodzaj infekcji.

**Keyloggery** - Oprogramowanie pozwalające

wychwycić wszystkie znaki wpisywane na klawiaturze. Następnie program taki zapisuje je na dysku ofiary i nieraz wysyła ten plik na wybrany adres pocztowy.

**Robaki/Wirusy** – Programy samo powielające się w komputerze ofiary, niszcząc przy tym pliki.

**Rootkity** – Aplikacja/proces ukrywający szkodliwą działalność innego złośliwego oprogramowania.

**Spyware** – Plik szpieg, często gnieźdzący się w plikach cookie lub rzadziej w plikach, czyniący nas ofiarami szpiegostwa.

red. Arturro Jędrasik  
CDN!



# RZARUFKARZARUFKARZARUFKARZARUFKA

Hejka kochani! Niestraszne nam listopadowe mroki - nasza Rzarufka pełnym blaskiem świet(ł)nych dowcipasów rozproszy nawet najgęstsze wieczorne ciemności oraz ogrzeje zziębnięte na wietrze i deszczu duszyczki, stanowiąc przy tym najlepszy, bo najskuteczniejszy środek antydepresyjny! :D Mamy nadzieję, że dzisiejsza porcja wystarczy na kolejny miesiąc szkolnej szarówki - a potem to już prawie Święta! :) Przpominamy, że jak zwykle czekamy z utęsknieniem na Wasze śmiechowate humorki z zeszytów, kawały i fotki - wysyłajcie je na nasz adres redakcyjny: korniszon007@op.pl

Spotyka-  
ją się dwie kury:  
- Jest mąż?  
- Znowu grzebie  
przy samocho-  
dzie...



Jak się nazywa  
mucha bez ucha?  
M!

Idzie myśliwy przez las i śpiewa:  
- Na polowanko, na polowanko!  
Z tyłu wychodzi mis, klepie go po  
ramieniu i pyta:  
- Co, na polowanko?  
Nie! Jak Boga kocham, na ryby!

Nauka to przyjemność. Ale ja nie  
mam czasu na przyjemności...

Rozmawiają dwa psy:  
- Stary, jakiej sztuczki nauczyłem  
wczoraj swojego pana, to się  
w głowie nie mieści!  
- No, czego go nauczyłeś?  
- Jak podniosę łapę to od razu  
podaje mi swoją...

Jak dorosnę, będę zawiązał w sreberka!



Co to jest: wisi u sufitu i grozi?  
Zarówka firmy OSRAM!  
- Jak Królowa Śnieżka budzi krasnoludki?  
- Seven Up!

Co to jest weekend? Wersja demo wakacji!  
Wróblek na gałęzi siedzi czy kuca?  
Kuca, bo jakby siedział to by mu nóżki zwiślały.

Co to jest: białe i, jak spadnie na głowę, to boli?  
Sufit



Hot  
Dog  
:)



Jak nazywa się żona Herkulesa? - Frau Kules

Co to znaczy, gdy ktoś znajdzie cztery podkowy?  
To znaczy, że gdzieś koń biega na bosaka

Na lekcji matematyki nauczyciel pyta dzieci:

- Nad rzekę poszło piętnastu chłop-  
ców. Pięciu z nich rodzice nie  
pozwolili wchodzić  
do wody. Ilu  
się kąpało?  
- Piętnastu,  
panie  
psorze! -  
wrywa się  
Jaś.

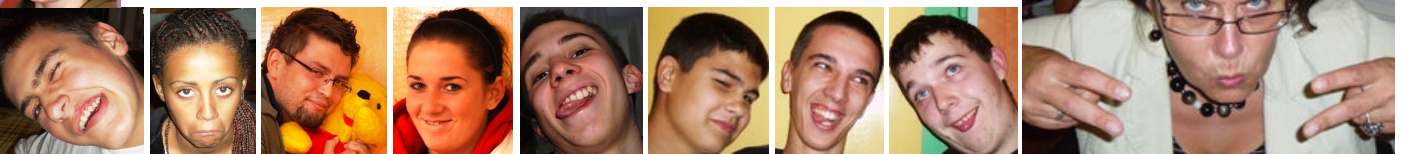


# RZARUFKARZARUFKARZARUFKARZARUFKA

MOŚCI REDAKCYJNE WIADOMOŚCI REDAKCYJNE WIADOMOŚCI REDAKCYJNE WIADOMOŚCI REDAKCYJNE



**Mości Redakcyjni winni powstania tego numeru:** (Od góry od prawej): Pani Ania Kornis-san Karate i mgr Marcin K.A Baczek Gaj i (redakcja sportowa), prof. Radosław Cwiartell-Melon Potrac (Słownik Wyrazów Dobrych), Sylwia Piesio i Renata Ostrowska (astrolożki nadworne), Ola Dobek (w podróży do następnego numeru), Magda Chojnacka (Poetessa, wywiad), Klaudia Ostrowska (wywiadowca), Hubert Gajewski (Moto-Znawca), Pani Anetta Kubiś (reportaż), Piotr Zarzycki (muzyka), Zenon Iwanejko (Jaśnie Oświecony Rzarufkowy Elektryk), Arturro Jędrasik (wojownik w sieci), Marcin Jędrasik (Świadomie Śniący Królewicz), Kamil Kłosek (Składacz Niezawodny, Ałtsajder Refleksyjny, korektor Sokole Oko); Donna Kiszonna Ola Szwed (nieobecna usprawiedliwiona); Paweł Gru Maćkowiak i Ola Olcys Kowalczyk (aktualności, Niezastąpiona Sekcja Foto), Oskar Kosowski (foto), Michał Różański, Piotr Grabowski, Tytus Tomala (redaktorzy techniczni, skład), Mamma Dynia Anna Szwed (foto, skład; Redaktor Naczelny) oraz Cichociemni Bez Twarzy: Piotr Malec (cooltura), Agnieszka Bielak (Ałtsajder - esej), Kaja Rębkowska, Patrycja Budzikowska, Katarzyna Blauth (W Stronę Wartości)



MOŚCI REDAKCYJNE WIADOMOŚCI REDAKCYJNE WIADOMOŚCI REDAKCYJNE WIADOMOŚCI REDAKCYJNE

# Zapraszamy na PLAC ZABAW DLA DZIECI w Centrum Handlowym Reduta



w y d a n i e s p o n s o r u j e

 **reduta**  
centrum handlowe

Al. Jerozolimskie 148

[www.chreduta.pl](http://www.chreduta.pl)