



Wskodzi maja pasje!



Spis treści:

Młodzi mają pasję!.....	str. 3
„5-te- nie zabijaj siebie!”	str. 6
Zdrowo się odżywiam, czyli poradnik dla każdego.....	str. 7
Uczę się japońskiego.....	str. 9
„Człowiek orkiestra”	str. 11
Ich pasją jest teatr- Karolina i Dominika.....	str. 12
Telewizja też bywa pasją.....	str. 14
Pierwszaki o swoich pasjach.....	str. 15
Moim pomysłem na życie jest sport.....	str. 17

Młodzi mają pasję!

Pływanie

W 2008 roku przeprowadzono ankietę wśród młodzieży ponad gimnazjalnej. Wykazała, że co piąta osoba regularnie uczęszcza na basen, natomiast co druga umie i lubi pływać.



Magda: Pływam, odkąd skończyłam siedem lat. Dlaczego to robię? Gdy byłam mała, rodzice zabrali mnie na basen. Szybko nauczyłam się pływać. Potem raz w tygodniu uczęszczałam na zajęcia organizowane na pływalni. Pokochałam to, co tu robię. Zapisalam się do klubu sportowego w Piekarach. Okazało się, że mam talent. Brałam udział w zawodach, często wygrywałam. Dzięki pływaniu wiem, że żyję.

Trener: Od dziesięciu lat jestem trenerem pływania. Z roku na rok wzrasta liczba regularnie chodzących na basen. Pod względem medycznym jak i psychicznym pływanie ma same zalety. Poprawia samopoczucie, sylwetkę, zwiększa wydolność i wentylację płuc. Często jest stosowane jako zabieg odchudzający lub rehabilitacyjny. Szczerze polecam.

Oliwia: Mam problemy z nadwagą. Większość osób myśli, że się objadam. To nieprawda. Mam złe geny i bardzo ciężko mi schudnąć. Koleżanka zaproponowała mi basen. Chodziłyśmy trzy razy w tygodniu. Bardzo szybko zauważyłam efekty. Dzięki pływaniu, nie trując się żadnymi dietami, bezpiecznie schudłam 10 kg, mam mniejsze problemy ze zdrowiem, zaczęłam akceptować siebie i swoje ciało. Dziś śmiało mogę powiedzieć, że pływanie jest moją pasją.

Siatkówka

Klub „Armatura” szkoli od kilkunastu lat młode i zdolne dziewczyny, które marzą o karierze sportowej.

Zosia: Kocham siatkówkę. Kiedyś trenowałam tę dyscyplinę. Niestety, musiałam przerwać treningi, gdyż nabawiłam się groźnej kontuzji kolana. Ogromnie żałuję, że moja przygoda tak szybko się skończyła. Teraz zaglądam tutaj, bo... tęsknię.



Julia: Siatkówka jest całym moim życiem. Od siedmiu lat uczęszczam do klubu. Dzięki treningom jestem sprawna fizycznie, prowadzę zdrowy tryb życia, odnoszę sukcesy w tej dyscyplinie. Bardzo się cieszę, że rodzice, którzy w młodości trenowali, zarazili mnie miłością do siatkówki.

Marta: W klubie znalazłam się przez przypadek. Koleżanka nie chciała sama uczęszczać na treningi, a ja... miałam dużo wolnego czasu. Na początku okazałam się najgorszą z dziewcząt. Bardzo było mi z tego powodu wstyd. Dzięki determinacji i chęci zostałam najlepszą, trenowałam najciężej ze wszystkich. Po roku wybrano mnie do reprezentacji, co uważam za swój największy życiowy sukces. Siatkówka stała się całym moim życiem, moją pasją. Polecam wszystkim trenowanie tej dyscypliny. W klubie można poznać wielu ciekawych ludzi oraz przeżyć niezapomniane przygody. A przede wszystkim nigdy się nie nudzić.

Piłka nożna

Wielu młodych ludzi ma pasję. W moim przypadku jest nią piłka nożna. Ponieważ jestem dziewczyną, nie zawsze moje hobby jest traktowane poważnie. Trzy lata trenowałam piłkę nożną, grałam na lewej obronie lub na bramce. Poważna kontuzja wykluczyła mnie z gry. Do tej pory bardzo mnie denerwuje, gdy ktoś mówi, że piłka to sport dla mężczyzn. To stereotypowe podejście, które już dawno powinno zostać pogrzebane! Football w żeńskim wydaniu istnieje i ma się dobrze. Piłka nożna to nie sama gra, również kibicowanie. Odkąd przestałam grać, staram się choć raz w miesiącu być na meczu mojego ulubionego klubu oraz regularnie chodzić na mecze jednej z krakowskich drużyn. Teraz kibicowanie stało się moją pasją.



Koszykówka

Sala gimnastyczna XXIV LO. Od niedawna kolorowa, zmodernizowana, znakomicie oświetlona. To tu spotykają się dziewczyny, które łączy miłość do koszykówki, ale także przyjaźń. Podchodzą do nas, są otwarte, śmiało mówią o swoich zainteresowaniach.

Basia: Koszykówka to nie tylko sport, to moja miłość, życiowa pasja. Pamiętam, jakby to było dziś, kiedy przyszedłam na pierwszy trening. Miałam dziesięć lat i nie bardzo wiedziałam, co to za sport. Zapisalam się pod wpływem chwili, a teraz już wiem, że była to moja najlepsza decyzja w życiu.

Trener, obserwator: Te dziewczyny mają pasję w sercach i to widać. Jestem z nich dumny. Odnoszą dużo sukcesów, a wiem, jakie to dla nich ważne.

Ania: Najważniejsze w koszykówce jest być lepszym od siebie samego z dnia wczorajszego.



Muzyka

We współczesnym świecie coraz częściej słuchanie muzyki staje się już nie przyjemnością ale pasją. To ona pozwala zrozumieć świat, odciąć się od brutalnej rzeczywistości.

Jest godzina osiemnasta. Jesteśmy w mieszkaniu Dawida na przedmieściu Krakowa. Wraz z nami są jego przyjaciele. To z nimi dzieli swoją wielką namiętność. Właśnie dyskutują na temat zbliżającego się koncertu Hemp Gru. Oprócz słuchania hip-hopu łączy ich gra na perkusji i gitarze. W planach mają wydanie płyty z utworami poświęconymi problemom, jakie niesie młodemu człowiekowi życie.

Dawid: Muzyka jest moją pasją od wielu, wielu lat. Dzięki niej pozbyłem się kompleksów, nauczyłem się szacunku dla siebie i innych, stałem się pewniejszy siebie. Planuję z nią zawodowo związać swoją przyszłość, pokazać, że trudne dzieciństwo nie skreśla człowieka, jestem taki, jak inni.

Taniec

W dzisiejszych czasach rozwinęło się wiele stylów tanecznych. Różnorodność jest tak wielka, że każdy znajdzie coś dla siebie, a liczne szkoły tańca umożliwią naukę i doskonalenie umiejętności.

Jednym z miejsc pozwalających oddać się pasji tańca jest Shock Mode założona przez finalistę pierwszej edycji You Can Dance, dla którego taniec stał się całym życiem, a swą miłość z wielkim zapałem przekaże młodzieży i dzieciom.

Znajduję się w Centrum Rozwoju Com-Com Zone, gdzie odbywają się zajęcia taneczne. Jasne, zielone ściany działają uspokajająco. Lustra umieszczone na dwóch przeciwległych ścianach umożliwiają obserwację własnych ruchów i skorygowanie błędów, jakie się popełnia. Z boomboxa płynnie muzyka a bity wprawiają w ruch ciało. Na sali już odbywa się trening. Młodzież uczy się hip-hopowej choreografii. Mocne, szybkie ruchy pozwalają odreagować cały stres dnia, na chwilę uciec od wszystkich problemów..



Dagmara uczy się w Shock Mode od dwóch miesięcy. Spytana, czym dla niej jest taniec, mówi: Taniec pozwala mi nabrać pewności siebie, rozładować napięcie i po prostu dobrze się bawić. Mimo, że nie zawsze sobie radzę i czasem nie potrafię wykonać wszystkich ruchów, to staram się jak mogę. Ważne, by się nie poddawać, bo to klucz do sukcesu. Kiedyś Justyna, jedna z trenerek, powiedziała mi: Lepiej być najgorszym wśród najlepszych, niż najlepszym wśród najgorszych. Te słowa pozwoliły mi wiele zrozumieć i nie przejmować się, że czasem coś mi nie wychodzi. Wszak człowiek uczy się na błędach. Taniec to moja pasja i nie zamierzam z niej zrezygnować.

-Talent! Pasja! Ekspresja! – krzyczy Wojtek, nauczyciel hip-hopu, new age i innych stylów ulicznych. Spytany, co znaczy jego okrzyk, odpowiada: To motto Akademii, którym się kierujemy. Jeśli to wszystko posiadasz, zapraszamy do nas. Pasje warto realizować.

Iza Bolechała, Kornelia Halada,
Aneta Kołodziejczyk, Kinga Leśniak,
Angelika Piątek, Sabina Zym

„5- te – Nie zabijaj siebie!”

W ciągu ostatnich dwóch, może trzech miesięcy w mediach z dnia na dzień narastał szum, który dotyczył dopalaczy. Stały się one „numerem jeden” w polskich domach, a ulice zapętniały się billboardami, które wyrażały swoją dezaprobatę w stosunku do nich. Politycy spierali się o ich legalizację...

Jednak czy jesteśmy świadomi, czym one tak naprawdę są?

Myślę, że najlepiej zdefiniują je Ci, którzy zdecydowali się sięgnąć, spróbować – po prostu, z ciekawości.

„Mojego 20- letniego sąsiada dopalacze wywaliły poza orbitę okołoziemską i teraz już go z nami nie ma – pisze Gradus. Przyczyną śmierci było porażenie prądem na słupie elektrycznym, na który sąsiad Glogera wdrapał się po zażyciu.”

Co o tym sądzi król dopalaczy? Zapytany o to czy dręczy go sumienie z powodu takich przypadków jak ten, który opisano powyżej, bez oporu stwierdza, że nie, gdyż jak sądzi: „Nie ma żadnego udowodnionego zgonu po zażyciu”. Swoich klientów wprost nazywa: „debilami”.



„Mój syn uzależniony jest od tego świństwa od przeszło dwóch lat. Zaczęło się, kiedy Paweł miał 16 lat- zamknięty w sobie, nie mógł kompletnie zaklimatyzować się w szkole średniej – mówi pani Maria. W dodatku już w gimnazjum miał tendencję do dobierania sobie szemranego towarzystwa (...). Miałam wrażenie, że bierze jakieś dwa rodzaje środków- otumaniające i pobudzające, jednak testy na obecność narkotyków nic nie wykazywały... Paweł dwukrotnie wylądował w szpitalu na psychiatrii.”

Skutki po zażyciu dopalaczy są tragiczne. Choć nie są uważane za narkotyki, działają podobnie. Jeszcze kilka lat temu dzieciaki musiały się postarać, żeby je dostać. Dziś kupują je jak puszkę coli. W pewnej debacie zapytano co się teraz stanie z otwartymi punktami sprzedaży dopalaczy. Wynik jest zaskakujący, gdyż większość twierdzi, że nic nie ulegnie zmianie.

Szukając informacji i wiadomości dotyczących dopalaczy, natknęliśmy się na stronę: www.czarnypunkt.com i ku naszemu zdziwieniu okazała się ona być e-sklepem, gdzie bez żadnych problemów można otrzymać paczuszkę z używkami. Naszą uwagę przykuły dosyć śmieszna nazwy produktów: „Luźny ziomek”, „Czarna mamba”, „Tsunami”, „Bobi strong”, jak niskie ceny oraz łatwość uzyskania ich (na stronie tytułowej wielkimi czerwonymi cyframi autor umieścił swój numer telefonu). Bonusem do tego jest dowóz towaru do domu. Zastanawiające są przypisy do konkretnych rodzajów dopalaczy np.: Isis t 96 sztuk można kupić już za 39 złotych ;)

Reklamowane są w następujący sposób:

„Gdy roślinka (czyli człowiek) wędnie całonocną zabawą, Isis przywraca jej energię”. Właściciele tych sklepów, dokładnie tak samo jak sam król dopalaczy, biorą pod uwagę wyłącznie zysk i owocny rozwój interesu. Czy możemy w jakikolwiek sposób pomóc uzależnionym lub powstrzymać tego, który postanowił spróbować? Myślę, że tak – reagujmy! Być może w ten sposób uratujemy komuś zdrowie lub życie.

Katarzyna Lotycz
Aleksandra Czop

Zdrowo się odżywiam, czyli poradnik dla każdego ;P

Niezdrowe odżywianie się wśród młodzieży jest bardzo dużym, choć często niezauważalnym problemem. Każdy z nas jest narażony na szkodliwe wpływy „chemicznej” żywności. Szybko uzależniamy się od niej nie zdając sobie z tego sprawy. Przede wszystkim chipsy, orzeszki solone, słodycze, potrawy pikantne z dużą ilością tłuszczu wpływają bardzo negatywnie na nasze zdrowie. Media, supermarkety, sklepy nie pomagają nam w wyborze zdrowych produktów żywnościowych. Każdego młodego klienta kuszą kolorowe opakowania, wesołe napisy, promocje i konkursy. Najczęściej sięgamy po to co jest najlepiej zareklamowane i najczęściej kupowane przez rówieśników, nie zdając sobie z tego sprawy jak bardzo nam to szkodzi.



„Śmieciowa żywność” jest bogata w nasycone tłuszcze pochodzenia zwierzęcego, czyli typu *trans* cechujące się ciężkostrawnością, a w organizmie mogą prowadzić do postępowania procesów miażdżycowych, które zwiększają ryzyko wystąpienia zawału serca lub udaru. Tego rodzaju tłuszcze znajdują się między innymi w czerwonym mięsie, słodyczach, tłustej wieprzowinie, maśle, serach produkowanych metodami tradycyjnymi. Nadmiar „złych” tłuszczu prowadzi do nadciśnienia, zaburzeń metabolicznych, może zakłócać poziom cukru we krwi oraz wywoływać

dolegliwości wątrobowe, czego skutkiem może być depresja i nadwaga. Jedzenie orzeszków solonych, chipsów, popcornu oraz ostrych potraw powoduje widoczne zmiany na naszej skórze. Pryszcze, przetłuszczająca się skóra, łamiące się paznokcie to wina naszej nie prawidłowej diety. Dieta dla młodzieży opiera się na takich samych zasadach, co każda dobra dieta. Jemy pięć posiłków dziennie o tych samych porach. Muszą one być urozmaicone.

Nie powinno zabraknąć w nich przede wszystkim witamin, bo wpływają na wszystko, i białka, jako ważnego budulca kości. Trzeba też pamiętać o piciu 1,5l wody dziennie.

Niezwykle ważny jest także ruch. Nie od czasu do czasu, ale codziennie. Nie musi być to wyczynowy sport, ale na przykład umiarkowany trucht, spacer. Coraz częściej cały wolny czas spędzamy przed komputerem, ćwicząc jedynie nasze palce, niestety nie pomoże nam to w spaleniu tego co nagromadzimy jedząc przez dzień. Jeśli zastosujecie się do częstego spożywania niżej podanych 10 produktów poprawi się wam koncentracja oraz zmniejszy waga☺

1. Migdały

Migdały to nie tylko smaczna i pożywna przekąska, ale i doskonałe źródło białka, błonnika i zdrowego tłuszczu. Badania wskazują, że codzienne jedzenie migdałów w rozsądnych ilościach może pomóc stracić na wadze, ponieważ stabilizuje poziom cukru we krwi zmniejszając poczucie głodu. Spożywanie orzechów również pomaga pozbyć się nadmiaru tłuszczu.

2. Jajka

Badania pokazują, że codzienne jedzenie śniadania przyspiesza metabolizm pomagając w ten sposób spalić więcej kalorii. Osoby, które jedzą na śniadanie jajka spożywają ogółem w ciągu dnia mniej kalorii, gdyż mają mniejsze łaknienie.

3. Mleko

Niskotłuszczowe produkty mleczne, takie jak mleko, zawierają duże ilości wapnia, który odgrywa ważną rolę przy odchudzaniu. Ponadto witamina D zawarta w mleku wspomaga wchłanianie wapnia przez organizm oraz przyspiesza metabolizm.

4. Szparagi

Szparagi pozwalają zachować odpowiednią gospodarkę wodną organizmu. Jako naturalny środek moczopędny umożliwiają pozbycie się nadmiaru płynów, nagromadzonych np. po spożyciu słonego posiłku. Uważa się też, że szparagi wspomagają odchudzanie. Z pewnością jest to potrawa niskokaloryczna, zalecana jako składnik diet polegających na ograniczaniu spożytych kalorii.

5. Sałata

Sałata jest niskokalorycznym warzywem bogatym w różne składniki odżywcze i witaminy. Pozwala też pozbyć się nadmiaru płynów i tłuszczu z organizmu.

6. Seler, seler naciowy

Seler, podobnie jak sałata, zawiera niewiele kalorii, a wspomaga pozbywanie się tłuszczu z organizmu. Warto pamiętać, że samo spalanie i trawienie pożywienia też wymaga od organizmu wysiłku. Sałatka z selera naciowego, szparagów i sałaty lodowej może więc spalić więcej kalorii niż sama ich dostarcza.

7. Chude mięso

Chude mięsa, takie jak indyk, kurczak, czy polędwica wołowa zawierają dużo białka niezbędnego do budowy mięśni. Badania pokazują, że osoby z większą tkanką mięśniową spalają więcej kalorii, nawet w chwili odpoczynku.

8. Jabłka

Wzbogacenie diety o jabłka może przyspieszyć pozbycie się zbędnego tłuszczu. Badania porównawcze pokazały, że osoby będące na diecie, które przed każdym posiłkiem zjadały jedno jabłko, spalały więcej kalorii i szybciej traciły na wadze, niż osoby, które rezygnowały z tej przekąski.

9. Grejpfrut

Grejpfrut od dawna był reklamowany jako doskonały element diety odchudzającej. Zawiera on dużo pektyny, która wpływa na obniżenie poziomu tłuszczu.

10. Woda

Woda to niezbędny element każdej diety. Poprawia gospodarkę wodną organizmu redukując nadmierne zatrzymywanie płynów. Udowodniono również jej wpływ na przyspieszenie metabolizmu. Chroni też ciało przed odwodnieniem, które poza skutkami zdrowotnymi spowalnia metabolizm i może prowadzić do przejadania się. Odwodniony organizm może mylić pragnienie z głodem, co prowadzi do spożywania dodatkowych, zbędnych kalorii.



Źródło: [Fox News](#)

Olga Pieczonka

日本語を勉強する

... czyli uczyć się japońskiego

Liście wirują na ciepłym, jesiennym wietrze. Czuć zbliżającą się powoli zimą. Spokojnym krokiem, wraz z przyjaciółką przemierzam piękne zakątki Krakowa, by w końcu dotrzeć na ulicę Sobieskiego. Naciskam na klamkę. Ciężkie, drewniane drzwi ustępują, a my wchodzimy spokojnie do środka. Na korytarzu widać znajome twarze, które obdarzają nas ciepłym uśmiechem. Wszyscy cierpliwie czekają na godzinę 17:00 i kiedy w końcu zegar przesunie odpowiednio wskazówki, razem wchodzimy do sali nr 4 i zajmujemy swoje miejsca. Pod tablicą stoi *sensei* 先生 (nauczyciel) i przygląda się nam uważnie. W końcu wypowiada upragnione *konnichiwa!* こんにちは! (Dzień Dobry!) Wszyscy nagle milkną gotowi na kolejną lekcję. Tak jest każdego wtorku, już od ponad roku.

Moja przygoda z językiem japońskim zaczęła się dosyć niewinnie. Na początku interesowałam się jedynie *mangą* i *anime*. Potem zaciekała mnie też kultura i obyczaje kraju Kwitnącej Wiśni. Zaczęłam czytać książki, *haiku* (forma poezji wywodząca się z okresu Edo), chodzić do muzeum Manggha. Spodobała mi się też delikatna muzyka i głębokie słowa płynące z japońskich piosenek. Dwa lata temu byłam po raz pierwszy na konwencji we Wrocławiu, który był przeznaczony dla osób zafascynowanych Dalekim Wschodem. Jednakże nigdy nie przeszłoby mi przez myśl, że zacznę się uczyć tak orientalnego języka. Wszystko się zmieniło, kiedy w zeszłym roku, w wakacje szukałam w Internecie informacji o letnich kursach sztuk walki. Przez przypadek natknęłam się na stronę www.japon.pl, gdzie widniała wiadomość o lekcjach japońskiego w wakacje. Moi rodzice zgodzili się na to, że bym uczęszczała na takie zajęcia. Kurs rozpoczął się w sierpniu i trwał tydzień. Muszę przyznać, że język ten ogromnie mi się spodobał i dlatego też po wakacjach zapisałam się na normalne lekcje w ciągu roku szkolnego. Podczas kursu poznałam moją obecną przyjaciółkę z którą po dzień dzisiejszy wspólnie się uczę.

Wiele się zmieniło w moim życiu odkąd rozpoczęłam naukę japońskiego. Dzięki temu, że uczęszczałam na te lekcje miałam okazję wziąć udział w kursie kaligrafii, składania origami oraz *Japan Week*. Nasz *sensei* organizuje rozmaite zajęcia oprócz zwykłych lekcji.



Jest naprawdę wyjątkowym nauczycielem, który nie tylko przekazuje nam wiedzę, ale też oddaje jakby część siebie. Opowiada nam o swojej ojczyźnie różne ciekawostki, o których nie piszą w książkach. Pokazuje nam prawdziwą Japonię. Każda okazja na zetknięcie się z tą kulturą jest dla mnie wyjątkowa. Wiedza, którą posiadałam o kraju Kwitnącej Wiśni poszerzyła się, co zmieniło moje życie i to na lepsze. Zmieniłam plany dotyczące wyboru studiów. Wcześniej marzyłam o tym żeby zostać weterynarzem, teraz chcę pójść na japonistykę na Uniwersytecie Jagiellońskim. Mam swoją pasję i pomysł na to co chcę robić w przyszłości. Oczywiście z początku było mi ciężko pogodzić szkołę i zajęcia z japońskiego, które trwają trzy godziny, ale radość, którą czerpię z tych lekcji jest niezastąpiona. Robię to wyłącznie dla siebie i jestem z tego dumna. Spełniłam swoje marzenie. W grudniu stanę przed kolejnym wyzwaniem zaliczenia egzaminu N5. Jest to pierwszy krok na drodze ku mojej przyszłości, ale jestem gotowa na to żeby spróbować, bo nie chcę zmarnować tego, co już osiągnęłam. Warto jest poświęcić trochę czasu na swoją pasję, bo niekiedy potrafi ona zupełnie odmienić życie .



私は日本語を好き。

ドミカ ソラパ

Dominka Solawa

„Człowiek orkiestra"

Człowieka orkiestrę podobnie jak jego swoisty pierwowzór człowieka renesansu można definiować na wiele sposobów. To właśnie w renesansie pojawiła się moda na wszechstronne zainteresowania połączone z wszechstronnym wykształceniem. Doskonałym przykładem człowieka renesansu jest Leonardo da Vinci- znany przede wszystkim jako wybitny malarz i konstruktor. W dzisiejszych czasach także możemy spotkać bardzo utalentowane jednostki, lecz ich umiejętności niekoniecznie wiążą się z wykształceniem. Jak zatem nazwać osoby potrafiące malować piękne pejzaże a jednocześnie własne mieszkanie? Pojawiło się, więc określenie "człowiek orkiestra". Ludzie określane tym mianem posiadają często ogromny potencjał, z którego czasami nie do końca zdają sobie sprawę. Mając duże predyspozycje powinniśmy dążyć do ich realizacji, co z pewnością pomoże nam w przyszłości np. w znalezieniu pracy. Często jednak, aby zostać okrzykniętym "człowiekiem orkiestrą" wystarczy realizacja własnego hobby i zainteresowań. Rozwijanie zainteresowań może bardzo podnieść nasze kwalifikacje, a także samoocenę. Są to na pewno zjawiska pozytywne. Trzeba jednak pamiętać, że we wszystkim należy zachować umiar. Nie można wiązać życia jedynie z własną karierą, przekładając ją nad np. : rodzinę. Czasami realizując się zawodowo, czy spełniając jedynie własne marzenia zapominamy o tym, co powinno być dla nas nadrzędną wartością. Wydaje się, że o tej wartości, jaką jest dom, czy rodzina zapomnieli w dzisiejszych czasach także niektóre młode kobiety. Ważniejsza od założenia rodziny stała się dla nich kariera i realizacja zawodowa. Nie jest to jednak na szczęście regułą, można, bowiem pogodzić ze sobą te dwie wydawałoby się odrębne rzeczy w spójną całość, która będzie sprawiać nam jeszcze większą satysfakcję.

Pompki i wałkowanie ciasta
– jednocześnie xD



pozytywnym, jeżeli wykorzystujemy swoje zdolności w odpowiedni sposób zadawalając nie tylko siebie, lecz także tych, na których nam zależy.

Która kobieta nie chciałaby realizować się zawodowo i jednocześnie posiadać rodziny, której poświęcałaby odpowiednią ilość czasu? Do tej wizji można też dołożyć męża, który także będąc człowiekiem o wielorakich umiejętnościach, potrafi nie tylko zarabiać pieniądze, lecz także opiekować się dzieckiem i odnowić wspólne mieszkanie. Podsumowując bycie człowiekiem orkiestrą jest jak najbardziej zjawiskiem

Reasumując, mogę stwierdzić, że sam poniekąd czuję się „człowiekiem orkiestrą”, ponieważ uważam, że moje zdolności i zainteresowania nie ograniczają się wyłącznie do jednej rzeczy, lecz są one rozłożone obszerniej. Interesuję się m.in. śpiewaniem, rysowaniem bądź piłką nożną. W tej ostatniej z wymienionych kategorii czuję się najpewniej, ponieważ kiedyś miałem szansę dzięki temu, nawet opuścić granice polski. Jednak to nie przystąpiło mi pozostałych zainteresowań. Rozwijałem się również plastycznie. W tym czasie moje rysunki trafiały na różnego rodzaju wystawy. Patrząc na



możliwości, jakie miałem, z teraźniejszego punktu widzenia, mogę stwierdzić, iż żałuję, że żadnej z moich pasji nie rozwinąłem bardziej i nie skorzystałem z możliwości, jakie przede mną stały.

Michał Szczepański

Ich pasją jest teatr – Karolina i Dominika

Patrząc z perspektywy minionego czasu, nigdy nie przypuszczałabym, że moje życie zostanie porwane przez tak wysoką falę. To co od zawsze kryło się wewnątrz, zablokowane

oporem, wreszcie pękło pozwalając na realizację tego „dla mnie najważniejszego, czyli potrzeby rozwoju własnej duchowości. To, czym w tej chwili się zajmuję, pozwoliło mi zrozumieć, że człowiek jest takim, jakim jego działanie, a więc tym czym wypełnia swój byt. Za najcenniejsze uważam robienie czegoś zgodnie z samym sobą, bez przymusu i korzyści, a mając przy tym możliwość obdarowania innych. W miejscu, do którego trafiłam, mając przy sobie wyjątkowych ludzi i specjalistów, każdego dnia staram się rozwijać i pracować, aby móc powiedzieć o godnym zajmowaniu się sztuką. Ogrom pracy emocjonalnej i wyczerpania fizycznego dają mi najcenniejszą nagrodę w postaci szczęścia. W swojej determinacji nabieram przekonania, a właściwie pewności o sile ludzkiego talentu. Wśród wielu barwnych osobowości widzę możliwości, jakie daje nam praca zespołowa. Choć trudno w to uwierzyć, ale są jeszcze miejsca, gdzie ludzie starsi i młodzież potrafią żyć inaczej niż w wirze codziennej monotonii. Teatr daje mi nieopisaną paletę przeżyć. Budowanie postaci, oddychanie i funkcjonowanie jako postać na scenie daje mi możliwość tworzenia czegoś dla siebie oraz jak wcześniej wspomniałam innych. Śmiało mogę stwierdzić, że aktorstwo jest najtrudniejszym zawodem. Brutalnie obnaża z prywatności i wymaga ciągłej niekończącej się pracy. Nie jestem aktorką, jestem sobą, kimś kto pragnie właśnie to przekazać na scenie. W swoim działaniu jestem amatorem, dla mnie to słowo wywodzi się z czegoś, o czym często zapominamy. Amos oznacza miłość. Tą pracą obdarowuje właśnie takim uczuciem i bez niej nie jestem w stanie funkcjonować. Zrealizowany spektakl za każdym razem jest dla mnie nowym wyzwaniem i obecnością człowieka w jego odbiorze. Za unikatowe uważam uczucia towarzyszące mi za każdym razem w kontakcie z publicznością, która jest nagrodą za wykonany trud. To gdzie się znajduje niema renomy światowego teatru. Jest budynkiem starej fabryki, w której mali ludzie zajmują się i tworzą sztukę. Będąc kiedyś w Niemczech poznałam aptekarza, który zapraszał swoich przyjaciół na wieczór. Okazało się, że spotykają się regularnie, aby w przyjacielskim gronie grać utwory Bacha. Tyle mówimy o kulturowości i bogactwie polskiej sztuki. Jednak gdzie poza wielkimi słowami kryje się prawda w postaci kultury w domach i naszym otoczeniu. Zajmując się sztuką mam nadzieję na otworenie ludziom perspektywy, że czasami największe rzeczy dzieją się w najmniejszych miejscach. Myślę, że moja działalność teatralna już zdecydowała, powiązała(??) przyszłość. Chciałabym, abym miała możliwość jak największego kształcenia się w tej dziedzinie. Wierze w misyjność swojego działania i nigdy nie żałowałam włożonego poświęcenia.

Moja przygoda z „GAN- em” rozpoczęła się niedawno, bo dopiero we wrześniu tego roku. Już wcześniej interesowałam się teatrem, filmem i literaturą. Chciałam pogłębić te zainteresowania zapisałam się na warsztaty teatralne przy MDK im. Prof. Aleksandra Kamińskiego w Krakowie przy ulicy Lotniczej 1, prowadzona przez wspaniałą instruktorkę Bognę Górecką. Na zajęciach jest świetna zabawa słowem, ruchem i dźwiękiem. Nauka głosu, mimiki, tekstu oraz opowiadania odbywa się poprzez zabawę, do której nikt nie zmusza. Spotykamy się raz w tygodniu, w środy, w gronie fajnych koleżanek i kolegów z liceum i ze studiów.

„GAN” ma już swoje osiągnięcia:

Nagroda publiczności na FAM-ie (Festiwal Artystyczny Młodzieży) oraz I miejsce w konkursach wojewódzkich.

Mam nadzieję, że będę mogła się przyczynić do sukcesu „GAN- zrozumięłam, że to

jest to, czego szukałam i zachęcam wszystkich do realizacji swoich marzeń.



nadzieję, że będę do sukcesu „GAN- zrozumięłam, że to

Telewizja też bywa pasją

- **W jakim wieku uzależniłeś się od telewizji?**

Michał: Miałem jakieś 10-12 lat. Włączałem telewizor zaraz po przyjściu ze szkoły. Najpierw oglądałem filmy rysunkowe i programy dla dzieci. Później były wiadomości, więc szedłem do kuchni, by coś zjeść. Potem wracałem i wpatrywałem się w telewizor, dopóki nie zachciało mi się spać.

- **Kiedy miałeś czas dla kolegów?**

M: Moim kolegom był telewizor.

- **W takim razie nie starczało ci też nigdy czasu na zabawę, ani sport?**

M: Nigdy nie ćwiczyłem. Na lekcjach wf- u zawsze znajdowałem się na szarym końcu. Chciałbym jednak być trochę bardziej wysportowany- dla lepszego samopoczucia.

- **Jak było z ocenami?**

M: W szkole podstawowej jakoś dawałem sobie radę. Kładłem się późno i odrabiałem lekcje w ostatniej chwili. Niestety w szkole średniej było mi już trudniej, bo nie potrafiłem zmobilizować się do nauki.

- **Czy oglądanie telewizji na okrągło nie pozostawiło na tobie jakiegoś śladu?**

M: Owszem. Czasami gdy jestem w towarzystwie przyłapuje się na tym, że nie uczestniczę w rozmowie, tylko ją obserwuję- jak gdybym śledził konwersacje w telewizji. Chciałbym lepiej sobie radzić w stosunkach z ludźmi.

- **Wychodzi co to teraz całkiem dobrze. Uporałeś się już z nałogiem?**

M: Zacząłem z nim walczyć gdy poszedłem do szkoły średniej. Szukałem towarzystwa wśród rówieśników, którzy nie byli uzależnieni. Uświadomiłem sobie, że spora część programów, na które dotąd patrzyłem, po prostu mnie ogłupia. Traciłem czas, na zupełnie niepotrzebne rzeczy, które mnie nie interesują. Poza tym chciałem bardziej przykładać się do nauki. W końcu udało mi się ograniczyć przesiadywanie przed telewizorem.

- **Jak jest teraz?**

M: Przy włączonym telewizorze dalej nie potrafię robić nic innego, dlatego staram się aby był wyłączony. Szczerze mówiąc od paru tygodni stoi zepsuty i nawet nie próbuję go naprawić.



Pierwszaki o swoich pasjach



Interesuje się muzyką i wciąż spełniam się w tym kierunku. Pisząc teksty piosenek, mogę szczerze określić to co czuje, wylewam myśli na papier i przekazuję w ten sposób innym swoje prawdy. Już na początku szkoły podstawowej słuchałem rapu, pojedynczych utworów puszcanych w stacjach radiowych, muzycznych programach telewizyjnych. Hip-hop zmienił moje życie, stając się jednocześnie jego ważną częścią. Przede wszystkim rap to coś płynącego prosto z serca. Niektóre utwory mają dla mnie wartość sentymentalną, utożsamiam się z nimi, więc są one dla mnie ponadczasowe. Muzyka taka jak rap pomaga mi zrozumieć świat i przyjąć swoje poglądy dotyczące różnych kwestii. Utwory hip-hopowe poruszają często ważne problemy społeczne, historię prostych ludzi i rzeczy, o których często mówi się głośno w obawie o

konsekwencje lub zwyczajny strach przed wypowiedaniem własnego zdania. Dzisiejszym światem rządzą stereotypy, które przedstawiają rap w złym świetle jako muzykę dla tzw. „debili w dresie”. Większości kojarzy się jedynie z obwieszonym złotem, bandytami z bronią w reku w towarzystwie pań lekkich obyczajów. Niewiedza społeczeństwa w tym zakresie sprawia, że prawdziwy hip-hop nadal pozostaje w podziemiu. Aby zrozumieć szczerzy przekaz rapu, trzeba być inteligentnym człowiekiem. Ja osobiście wciąż wzoruję się na najlepszych artystach, którzy wyznaczyli tok myślenia dla następnych pokoleń.

Pasja kojarzy mi się z ogromnym zainteresowaniem, ulubioną czynnością, a jeśli takowej nie ma to znaczy, że pasji się nie ma i już. Owszem zdarza mi się, pójść do teatru, przeczytać książki i posiedzieć pół dnia na Facebooku, ale nie uważam żeby to była moja pasja. Większość czasu spędzam przed komputerem, jak większość nastolatków, oglądając filmy i drapiąc się po... nosie. Czyste lenistwo.

Moją pasją, spośród wielu jest śpiew. Nie zajmuję się tym „zawodowo”. Nie jestem profesjonalistką lecz amatorką. Spotykam się z innymi osobami, które tak samo jak ja uwielbiają to robić. Jest to świetny sposób na spędzenie wolnego czasu. Bardzo fajnie jest dzielić swą pasję z drugą osobą. Można zawsze stworzyć cudowny duet np. taniec i śpiew, gotowanie i zmywanie, jedzenie i odchudzanie (bardzo ciekawe połączenie;)). To wszystko świadczy o tym, że ludzie łączą się we wspólnej pasji.

Uwielbiam czytać. Czy to opowieść, czy też wiersz. Najbardziej lubię książki fantasy i obyczajowe. Wszystko zaczęło się gdy miałam 10 lat. Wtedy dostałam pierwszą część „Harrego Pottera” i nie mogłam się od niej oderwać. Teraz wszystkie części stoją na półce, tak jak wiele innych książek, które kupiłam. W swoim życiu przeczytałam ich już mnóstwo- od wierszy poprzez kryminał na fantastyce kończąc. Uwielbiam czytać i gdybym mogła to siedziałabym cały dzień z nosem w książce. Ile mogę ich przeczytać w tydzień? Raz udało mi się 11 w siedem dni... czy to dużo? Nie, sądzę... Gdybym miała więcej czasu to mogłabym sięgnąć po dużo większą ilość pozycji. Książki są dla mnie skarbnicą wiedzy. Niestety w erze komputerów co raz mniej ludzi po nie sięga. Teraz w modzie są e-booki. Jednakże nawet one nie zastąpią mi tradycyjnej książki z szeleszczącymi stronami.



Moją pasją jest jazda na snowboardzie. Niestety mogę się spełniać tylko w zimie, gdy są do tego odpowiednie warunki. Zawsze z niecierpliwością czekam aż otworzą ośnieżone stoki i będę mogła poszaleć. Dzięki temu mogę miło spędzić czas i dobrze się bawić. Uważam, że każda pasja jest częścią nas i warto ją realizować ;)

Nie ma dnia bym nie ugotowała budyniu. Oczywiście to nie jest takie zwyczajne. Na samym początku rozpląwam się w płynącej z radia muzyce i lekko kołyszając się sięgam po rondel. W międzyczasie rozgrzewam palnik. Kadzidło rozchodzi się po całej kuchni. Jego woń wypełnia mnie optymizmem. Nalewam mleko w sposób niecodzienny, dosypując do niego budyń „Winiary”. Lekkim kuchem mieszam to z wyczuciem, aby żadna grudka nie przetrwała pod siłą mojej łyżki. Gdy rozprawię się już z nimi wszystkimi, budyń zaczyna bulgotać co przypomina mi wybuch wulkanu. Sięgam po niego i przelewam do pucharu. Aromat rozchodzi się po całym pomieszczeniu. Siedząc już na tronie rozkoszuję się jego wybornym smakiem, a dzień staje się dla mnie jeszcze cenniejszy, dlatego żyję moją pasją.



W wolnym czasie lubię jeść budyń. Najbardziej czekoladowy, ale waniliowym też nie pogardzę. Lubię też skakać ze spadochronem w stroju psychopatycznego clowna- fryzjera, ale to tylko w czwartek. Równie wielką radość sprawia mi oglądanie filmów... z japońskim dubbingiem i arabskimi napisami oraz dzielenie liczb przez 0 xD

Moim pomysłem na życie jest sport

Uprawianie sportu kojarzy się najczęściej z morderczym treningiem i dużym poświęceniem. Sportowcy są narażeni na kontuzje, urazy. Mają mało czasu dla siebie i innych, a jednak nie rezygnują ze swojej pasji. Chcą osiągać co raz lepsze wyniki i doskonalić swoje umiejętności. Wymaga to od nich sporego zaangażowania i dyscypliny.

Na szczęście są też ludzie, dla których sport jest nie tylko pasją, ale i rozrywką. Czerpią z niego przyjemność i robią to dla siebie. W naszej szkole można spotkać wiele takich osób. Mimo tego, że mają sporo nauki, potrafią też znaleźć czas na uprawianie sportu. Nasze liceum może pochwalić się drużynami, które reprezentują nas w rozmaitych dyscyplinach sportowych. Począwszy od piłkarzy, siatkarzy i na koszykarzach kończąc. Nie odnoszą na razie zbyt wielkich sukcesów, ale nie przejmują się tym. Nadal wierzą, że kiedyś może być lepiej xD Mimo wszystko są pewni siebie. Nie zależy im na tytułach tylko na tym żeby dobrze się bawić. Podczas ostatnich zawodów lekkoatletycznych humor ich nie opuszczał. Nawet nie sprzyjająca pogoda nie była w stanie zniszczyć entuzjazmu naszej „reprezentacji”. Wszyscy do samego końca wierzyli w to, że tym razem może się udać. Trenerzy dzielnie ich dopingowali i tak mocno trzymali kciuki, że aż palce zrobiły im się fioletowe xD Wielkie poświęcenie prawda..? A ile godzin spędzili na treningu..? ;P Nie wspominając już o tym, że za pierwszym razem zawody odwołano, ponieważ karetka nie przyjechała i wszyscy musieli wrócić do domu... po 4 godzinach marznięcia na stadionie AWF- u. Oczywiście nasi sportowcy wykazali do końca, że nic nie jest w stanie ich zasmucić i sami urządzili sobie „zawody” w robieniu szpagatów. Bez ujawniania nazwisk możemy wspomnieć iż chłopcy nie mieli szans, ale bardzo się starali.



Nasi koledzy są doskonałym przykładem na to, że sport może uprawiać każdy i czerpać z niego przyjemność i satysfakcję. Jeśli dojdą do tego umiejętności to może coś z tego wyjść :D Pozostaje nam jedynie życzyć dalszych sukcesów wszystkim sportowcom i trzymać za nich kciuki.





Mam wiele marzeń, pasji i pomysłów na swoje życie. Już jako dziecko zakochałam się w tańcu. Uczyłam się wielu jego rodzajów, ale najbardziej zafascynował mnie jazz. Obecnie mam półtoraroczną przerwę w treningach ponieważ od września rozpocząłam kurs na instruktora fitness. Sprawia mi to wiele przyjemności i pozwala na rozwój wyobraźni. Mogę się wykazać przy tworzeniu nowych choreografii. Został mi już tylko miesiąc do najważniejszego egzaminu w moim życiu. Chciałabym kiedyś połączyć pasję z

zawodem, który będę w przyszłości wykonywać.

Apeluje do wszystkich osób w moim wieku- jeśli się czegoś bardzo pragnie, to należy dążyć do spełnienia marzeń. To bzdura, że w wieku 17 lat trzeba się skoncentrować tylko na szkole, bo na inne rzeczy nie wystarczy czasu. Jestem przykładem osoby, która obecnie ma dwie szkoły, czas dla najbliższych i dla siebie oraz głowę pełną nowych pomysłów. Co zacznę robić, kiedy już skończy się kurs..? ;)

Uczennica klasy II