

konfrontacje

wydanie 16
jesień 2023

barben czy heimer???

książka przywróci twoje
chęci do życia

zajmijmy się energetykami:
co o nowej ustawie myślą uczniowie

wiosenne napoje na jesienną
depresję

pograżam się w zadumie
w skroniach pulsuje krew
kończy się dzień jesienny

SPIS TREŚCI



> 01. Od Redakcji /s.1

> 02. Barbenheimer czy Oppenarbie –
– Co warto obejrzeć jako pierwsze? –
– part I /s.3

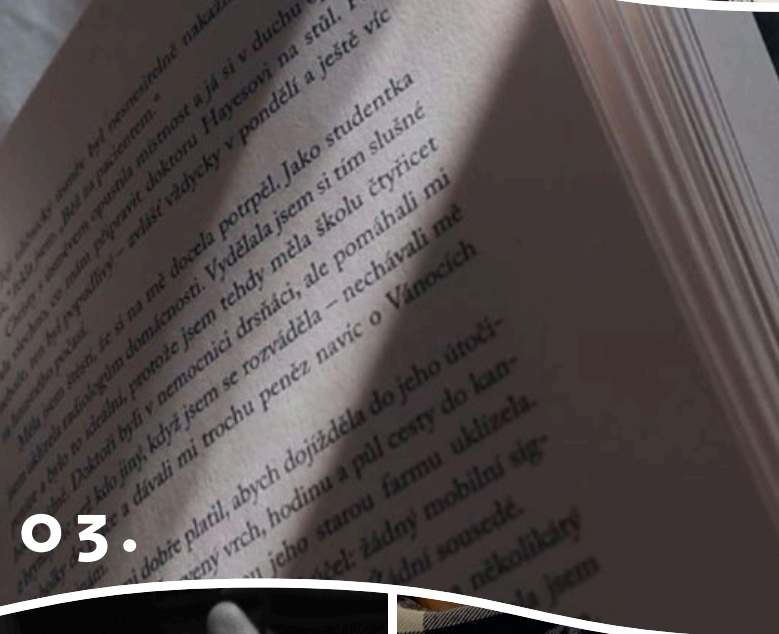
> 03. Jasne promyki wiosennej książki
rozświetlą ciemne, jesienne
popołudnie. /s.6

> 04. Zaburzenia odżywiania kontra
ty /s.8

> 05. Energole /s.11

> 06. Wiosenne napoje na jesienne
dni /s.16

> 07. Czy do końca życia będą na
mnie wołać Peter Parker? /s.21



czasopismo
IX Liceum Ogólnokształcącego
im. Tadeusza Nowakowskiego
z oddziałami dwujęzycznymi
IB world school 2988



OD REDAKCJI

Drodzy czytelnicy,

Po dwóch latach na stanowisku redaktor naczelnej, a po trzech w redakcji „konfrontacji” nadszedł czas, żeby się pożegnać. Mój czas w gazetce dobiega końca, jednak jestem wdzięczna za wszystkie chwile, które tutaj spędziłam i zaufanie Wasze – naszych czytelników, moich współredaktorów oraz naszej wspaniałej opiekunki – Pani Ewy Żukowskiej-Ciecierskiej.

Przez ten okres na łamach gazetki dokumentowaliśmy wiele ważnych wydarzeń, nie tylko szkolnych, ale i światowych. Zawsze pracę w redakcji wspominać będę z uśmiechem i dumą, że mogłam kontynuować tę tradycję. Teraz, gdy czekają mnie wyzwania klasy maturalnej, z radością przekazuję swoją funkcję młodszemu pokoleniu. Wiem, że ich kreatywne i płodne umysły wzbogacą historię „konfrontacji”.

Tymczasem, dziękuję Wam za ten wspólny czas i zapraszam do lektury nowego numeru „konfrontacji”.

Po raz ostatni,

Redaktor naczelna „konfrontacji”

Antonina Siecińska

OD REDAKCJI

Drodzy czytelnicy!

Miło mi Was wszystkich powitać w nowym roku szkolnym!

Jak każdy wcześniejszy, ten rok stawia przed nami wiele nowych okazji i równie wiele nowych wyzwań.

Czwartego września tego roku, uzyskawszy w czerwcu promocję do trzeciej klasy, miałem okazję rozpocząć przygodę w zupełnie nowym dla mnie systemie. Jednak – co oczywiste – ta nowa okazja przynosi też nowe wyzwania. Jako uczeń z (mitycznymi już chyba, przypominę wydanie dwunaste) czterema rozszerzeniami, stwierdziłem, że, zrywając z romantyczną wizją świata, powinienem ulżyć sobie trochę i oddać część obowiązków kolejnemu pokoleniu utalentowanych redaktorek i redaktorów.

Cały czas będę zajmował się oprawą graficzną numerów, jednak wszystkie pozostałe obowiązki redaktorskie (których nie mało) będą spełniać Marianna i Zuzia, przejmujące po Tosi i mnie redaktorstwo naczelne.

W tym numerze czeka na Was wiele naprawdę ciekawych artykułów! Jeśli dobiera się do Was jesienna melancholia, proponuję skorzystać z przepisów Olgi, która przygotowała wiosenne napoje, które niczym ciepły promyk majowego słońca rozświetlą ciemny październikowy dzień.

Na koniec, chciałbym podziękować p. Ewie Żukowskiej-Ciecierskiej za wspieranie nas przez te ostatnie dwa lata. Bez niej „konfrontacji” po prostu by nie było. Dziękuję również Tosi – razem z którą miałem zaszczyt dzierżyć to zaszczytne stanowisko przez ostatni rok – za owocną współpracę nad ostatnimi czterema numerami.

Również po raz ostatni,

Redaktor naczelny

Stanisław K. Sobucki



#RECENZJA

Barbenheimer czy Oppenarbie?

Landi



Co warto obejrzyć jako pierwsze? Część 1: recenzja Barbie

21 lipca świat został pobłogosławiony dwoma kinematograficznymi arcydziełami. W pierwszym z nich znajdziemy – z pozoru idealny świat w cukierkowej otoczce, a w drugim – ponure czasy drugiej wojny światowej. Czy filmy te są warte uwagi? Na co najpierw należy pójść – na Oppenheimera czy na Barbie? Na te pytania postaram się udzielić odpowiedzi.

Oba filmy są niezmiernie złożone, dlatego umieszczenie wszystkich moich myśli w jednym krótkim tekście jest niemożliwe (poza tym, nie chcę Was zbytnio zanudzić). Toteż zdecydowałam na podzielenie artykułu na dwie części. W tym wydaniu ukazuje się pierwsza część, poświęcona fabule filmu Greta Gerwig. Recenzję mam nadzieję uwolnić od spoilerów! Miłego czytania :).

W filmie Barbie przenosimy się do idealnego, bajkowego świata, w którym żyją wszystkie „lalkowe” wytwory firmy Mattel. W krainie tej panuje matriarchat – Barbie są u władzy, sprawują najważniejsze funkcje, zasiadają w urzędach, itd., a Kenowie (Keny? – tu warto zapytać językoznawcę - zgłaszam więc to zagadnienie do autorów naszych podcastów) stanowią swoisty „dodatek do życia”. Jednak nie zostali oni zupełnie pominięci – pełnią określone role, jak chociażby Ken Surfer. W tym idealnym świecie, w którym każdy wydaje się być szczęśliwy, Stereotypowa Barbie doświadcza kryzysu egzystencjalnego. Aby wszystko mogło wrócić do normy, musi ona udać się do „prawdziwego” świata. Docierając na miejsce, Barbie przekonuje się, że ów „prawdziwy świat” nie wygląda tak, jak sobie to wyobrażała. Towarzyszący jej w podróży Ken, widząc dominujący w realnym

świecie patriarchalizm i zwierzchnictwo mężczyzn, podejmuje decyzję, o której konsekwencjach możecie się przekonać sami oglądając dalszy ciąg akcji filmu.

Produkcja Greta Gerwig wywołała wśród publiczności wiele różnych emocji – przez śmiech aż do płaczu. Dlaczego? Otóż film ten nie jest – tak jak wiele osób zakładało słysząc o samym zamyśle stworzenia ekranizacji, o lalkach Barbie – skierowany do małych dzieci, które jeszcze bawią się w piaskownicy. Jest to film, który niesie ze sobą przesłanie przeciwstawiające się patriarchalizmowi i zwraca uwagę na liczne problemy z jakimi spotykają się kobiety każdego dnia. Wytyka on błędy społeczeństwu, eksponując wszystkie niespójności, jakimi charakteryzuje się obraz kobiety (kreowany przez patriarchalne społeczeństwo) we współczesnym świecie.

Czy to jednak oznacza, że film stawia kobiety na piedestale, równocześnie mieszając mężczyzn z błotem? Absolutnie nie! Uważam, że nikt (kto oglądał ten film i faktycznie zrozumiał przesłanie) po wyjściu z sali kinowej nie powinien odnieść wrażenia, że ta produkcja deprecjonuje Panów. Według mnie, Greta Gerwig idealnie przedstawiła kobiecy aspekt w swoim dziele, pokazując równocześnie, że mężczyzna też może mieć chwile słabości lub – jak wszyscy – popełniać błędy i nie powinien się tego wstydzić. Każdy człowiek – bez względu na płeć – może zostać kim sobie tylko wymarzy i nikt nie powinien stawać na drodze ku spełnieniu marzeń. Musimy jednocześnie pamiętać, aby w pogoni za szczęściem nie zatracić siebie i swoich wartości.

Pomimo trudnego tematu, jaki podejmuje ta ekranizacja, znajdzie się w filmie miejsce na wiele „chichotów” czy choćby uśmiechów. Według mnie Barbie idealnie balansuje pomiędzy momentami, które powinny nas rozśmieszyć, a tymi, które mają odbiorców skłonić do refleksji. W trakcie seansu nie odczułam ani razu, że aspekt komediowy przeważa w chwili, w której powinna być zachowana powaga sytuacji.

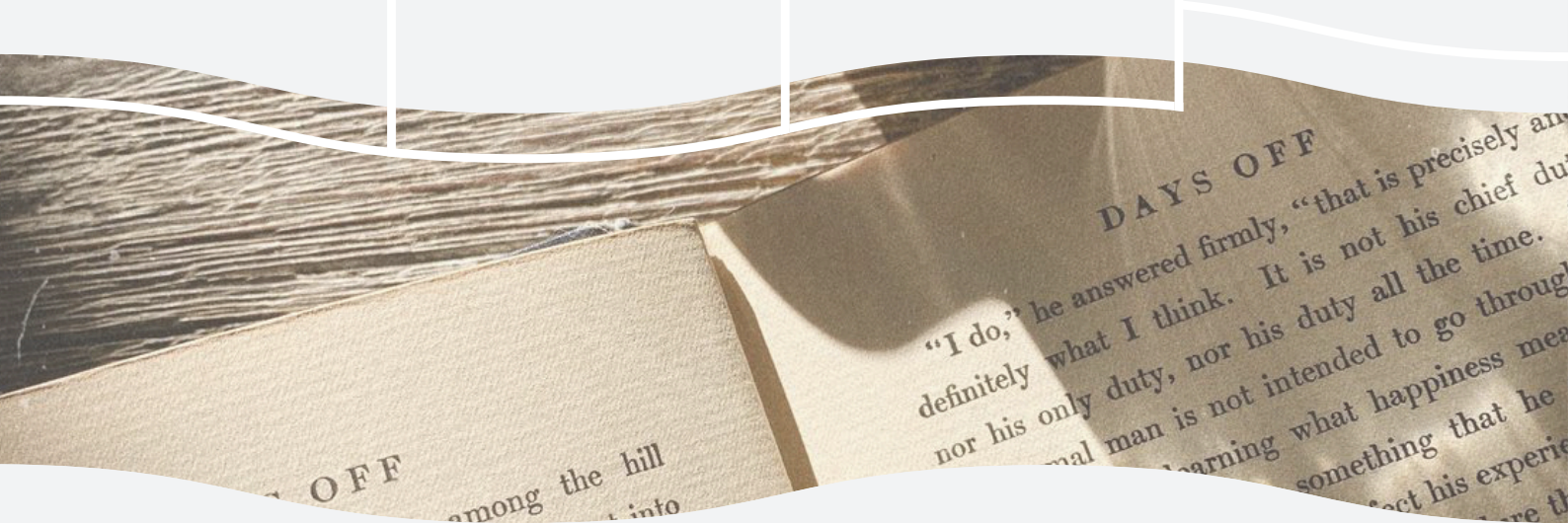
Oczywiście w recenzji nie można pominąć trafnie dobranej obsady. Margot Robbie fenomenalnie wczuła się w rolę Stereotypowej Barbie. Ryan Gosling, który wcielił się w postać Kena, pomimo powątpiezań wielu ludzi, według mnie, naprawdę nie zawiódł oczekiwań. Chociaż jego blond włosy (i to nie jest żadna metafora) po prostu mu nie pasują, to tak naprawdę jest to jedyna moja uwaga do kreacji Kena (która i tak nie powinna być brana zbyt poważnie).

Ostatnim aspektem, jaki chciałabym poruszyć w tej części artykułu, jest trasa promująca premierę Barbie. Cała promocja filmu jest jedną z najlepszych, jakie widziałam. Poczynając od stylizacji Margot, które miały nawiązywać do strojów

kultowych lalek, poprzez wszystkie wywiady oraz wypowiedzi aktorów kończąc na nawet małych detalach. Chef's kiss.

Podsumowując, film Barbie naprawdę mi się podobał. Muszę przyznać, że po wyjściu z sali kinowej można się pokusić o kolokwialne stwierdzenie, iż „zbierałam szczene z podłogi”. Nie spodziewałam się tak dobrze przygotowanej ekranizacji zawierającej bardzo ważny przekaz, który został ujęty w tak świetnym stylu – łącząc powagę z humorem. Personalnie na seansie nie płakałam, ale mogę zrozumieć, że niektórzy uronili łzę – and that's okay! Naprawdę nie powinniśmy się wstydzić emocji podczas oglądania filmów. Zwłaszcza takiego filmu.

Zapraszam do przeczytania drugiej części artykułu już w następnym wydaniu!



#POLECAJKI

Jasne promyki wiosennej książki rozświetlą ciemne, jesienne popołudnie.

Atlanta



Liście na gałęziach drzew za oknami zaczynają tracić swoją soczystą, zieloną barwę, zamieniając ją na ciepłe odcienie żółci i oranżu. Robi się coraz chłodniej, a słońce świeci coraz krócej. Coraz więcej czasu spędzamy w domu, często sami, w ciemnym kącie pokoju, pod ciepłą warstwą koca. Weźcie więc coś do jedzenia, odpalcie dobrą playlistę i spędźcie te (ciemne już) popołudnia w towarzystwie dobrych książek, których wiele znajdziecie w tym artykule! Może któraś z nich rozświetli wasz dzień promieniami wiosennego słońca.

- ◇ “Cień i kość” Leigh Bardugo – książka opowiada o osieroconej Alinie Starkov, która jest żołnierką i kartografką. Jej światem rządzą monarchowie i roi się w nim od magów, tzw. griszów. Największy z nich, Zmrocz (Darkling!) ma zamiar uratować królestwo od przecinającej je Fałdy Cienia, w której żyją potwory. Obecność Fałdy uniemożliwia handel i podróżowanie. Dziewczyna odkrywa w sobie moc, która sprawia, że staje się jedną z najważniejszych osób w kraju. Już nie jest zapomnianą sierotą. Próbuje opanować swój niezwykły dar, by stawić czoło niebezpiecznym wrogom. To pierwszy tom Trylogii Grisha.
- ◇ “Gdzie śpiewają raki” – to historia o Kyi Clark, dziewczynie żyjącej na bagnach. Gdy pod koniec 1969 roku znajdują tam ciało popularnego i przystojnego Chase’a Andrews, mieszkańcy zwracają się przeciwko “Dziewczynie z Bagien”. Kya jest jednak bardzo wrażliwą i inteligentną dziewczyną, która przeżyła sama na mokradłach i przyjaźniła się z mewami. Kiedy dzikie piękno dziewczyny intryguje dwóch młodych mężczyzn z miasteczka, Kya otwiera się na nowe doznania – i dzieją się rzeczy niewyobrażalne.

◇ “Zanim wystygnie kawa” – kawiarnia w Tokio serwuje swoim klientom podróżę w czasie. Należy jednak wrócić, zanim wystygnie kawa. Poznamy historie czterech osób, które chcą spotkać się z dawną miłością, wrócić do czasu sprzed utraty pamięci, zobaczyć się z siostrą, poznać córkę, której nie było im dane poznać. Akcja płynie spokojnie i wolno, ale wciąga!

◇ “Przewodnik po zbrodni według grzecznej dziewczynki” – pięć lat temu Andie Bell została zamordowana przez swojego chłopaka. Sprawa zamknięta. Policja wie, że to był on, wiedzą to wszyscy w miasteczku. Ale Pippa Fitz-Amobi nie jest tego wcale taka pewna... Kiedy wybiera tę sprawę jako temat swojego ostatniego rocznego projektu w szkole, zaczyna odkrywać pewne tajemnice, które nigdy nie miały ujrzeć światła dziennego. Szybko zwykłe szkolne zadanie przeradza się w śmiertelne zagrożenie. Książka jest również początkiem trylogii, pochłonęła mnie niesamowicie.



#FELIETON

Zaburzenia odżywiania kontra ty



Często nie zdajemy sobie sprawy z tego, że ktoś w naszym otoczeniu choruje. Mówię przede wszystkim o wszelkiego rodzaju dolegliwościach, które „na pierwszy rzut oka” są niezauważalne. Jednak kiedy dana osoba podzieli się z nami swoim problemem dotyczącym zaburzeń odżywiania, my nie wiemy jak się zachować, co powiedzieć i zdarza się, że niechcący przysparzamy cierpienia, choć naszą intencją było wsparcie.

Nierzadko szukamy wskazówek w internecie, chcąc dowiedzieć się czegoś na ten temat (sposobów komunikacji, wsparcia, funkcjonowania z ludźmi dotkniętymi chorobami lub zaburzeniami natury psychicznej). Niestety, na ogół nie znajdujemy odpowiedzi na nurtujące nas pytania, a szkoła w natłoku obowiązkowych lekcji zbyt rzadko daje nam wskazówki w tym zakresie. Według wielu źródeł jednym z najpoważniejszych i najczęstszych problemów wśród nastolatków (choć nie tylko) są depresja oraz zaburzenia odżywiania. Depresja to bardzo poważna choroba, toteż nie mam ambicji, aby w tym krótkim tekście opisywać tak skomplikowaną materię. Chciałabym jednak przekazać wam kilka przydatnych informacji na temat anoreksji, aby zarówno osobie dotkniętej nią, jak i Tobie, było łatwiej funkcjonować w Waszej relacji. Na wstępie warto zaznaczyć, że nie każdy z tych podpunktów będzie działał w każdej sytuacji - zawsze. Każdy z nas jest inny i potrzebuje innej, spersonalizowanej pomocy, zarówno tej płynącej ze strony przyjaciół, jak i specjalistów – lekarzy, psychologów i psychiatrów. **Rady tutaj podane wynikają tylko i wyłącznie z moich doświadczeń.**

Zacznę od wskazania pomysłów, które (moim zdaniem) mogą wpłynąć pozytywnie na drugą osobę, a są to:

Przebywanie z nią oraz wspieranie jej:

Bardzo często anorektycy czują się osamotnieni w swoich problemach. Dlatego wysłuchaj tę osobę i daj do zrozumienia, że nie jest sama. Niech wie, że otrzyma od Ciebie pomoc wtedy, kiedy będzie zagubiona. Nawet zwykłe słowa: „jestem przy tobie”, „razem damy radę” czy „wysłucham cię i postaram się pomóc” wiele dają. Oczywiście nie przekładaj jej/jego problemów na siebie. Nie jesteś terapeutą, nie możesz prowadzić terapii. Możesz tylko wspomóc drugą osobę w codziennych sytuacjach poprzez bycie przy niej.

Ustalenie, czego oczekujecie od waszej relacji:

Zwykle bywa tak, że to, co nam wydaje się dobre, pozytywne, według osoby chorej już takie się nie wydaje. Toteż otwarcie porozmawiaj z nią i, w miarę zdrowego rozsądku, przestrzegaj ustalonych zasad. Najgorsze, co może się stać to, potraktowanie Cię jako wroga, zamiast przyjaciela, a niestety często się tak dzieje. Dlatego nie pozwól, aby złe/zawistne emocje wypełniły wolną przestrzeń w waszej relacji.

„Normalne”, miłe spędzanie wspólnie czasu. Nie traktuj osoby jako problem czy jako kulę u nogi:

Często w towarzystwie anorektyków ograniczamy się, bo uważamy, że tak wypada, gdyż są one chore i nie mogą się nadwyreżać. Jest to jednak najgorszy sposób myślenia. Nie ograniczaj się, bądź sobą. Zazwyczaj osoby chore mają obniżony nastrój, a jeśli ty też się „będziesz dołować” to nic nie wskórasz. Dlatego poprawiaj jej humor jak najczęściej, aby chociaż na chwilę zapomniała o swoim problemie. Nie popadaj w czarnowidztwo, nie pozwól na snucie czarnych scenariuszy, lecz normalnie bądź (śmiej się, „paplaj”), nie odbierając personalnie obniżonego nastroju koleżanki, przyjaciółki czy znajomego, dotkniętego zaburzeniem odżywiania.

Kiedy już mniej więcej wiesz jak postępować, aby nie zaszkodzić waszej relacji, pamiętaj, że lepiej unikać następujących zachowań:

Zmuszanie do jedzenia, picia. Słowo klucz: zachęta.

Delikatne sugestie są o wiele lepsze, niż rozkazy. W większości przypadków u ludzi chorych jedzenie to tak zwany „temat tabu”. Są jednak, oczywiście, osoby, które nie mają z tym problemu (to trzeba wyczuć). O żywności lepiej wspominać w subtelny sposób,

a nie rozkazywać, jak w wojsku. Może wtedy dojść do kłótni, ponieważ taka osoba jest drażliwa na „te” tematy. Dlatego podejdź do tego (w miarę) na spokojnie. Jeżeli osoba będzie chciała zjeść w samotności posiłek, uszanuj to. Nie naruszaj brutalnymi lub nachalnymi komendami jej/jego strefy komfortu.

Komentowanie wyglądu, sposobu jedzenia takiej osoby:

Najgorszym, co możesz powiedzieć, to obelga na temat sylwetki anorektyka. Pamiętaj, aby nigdy samemu nie zaczynać tego tematu. Chorzy często pytają nas się o swój wygląd, czy są chude itp. My wtedy odpowiadamy: „No, jesteś szczupły/szczupła” i jest to dla nich krytyka. Nie komentuj także szybkości jedzenia posiłków. Jest to często niezależne od nich.

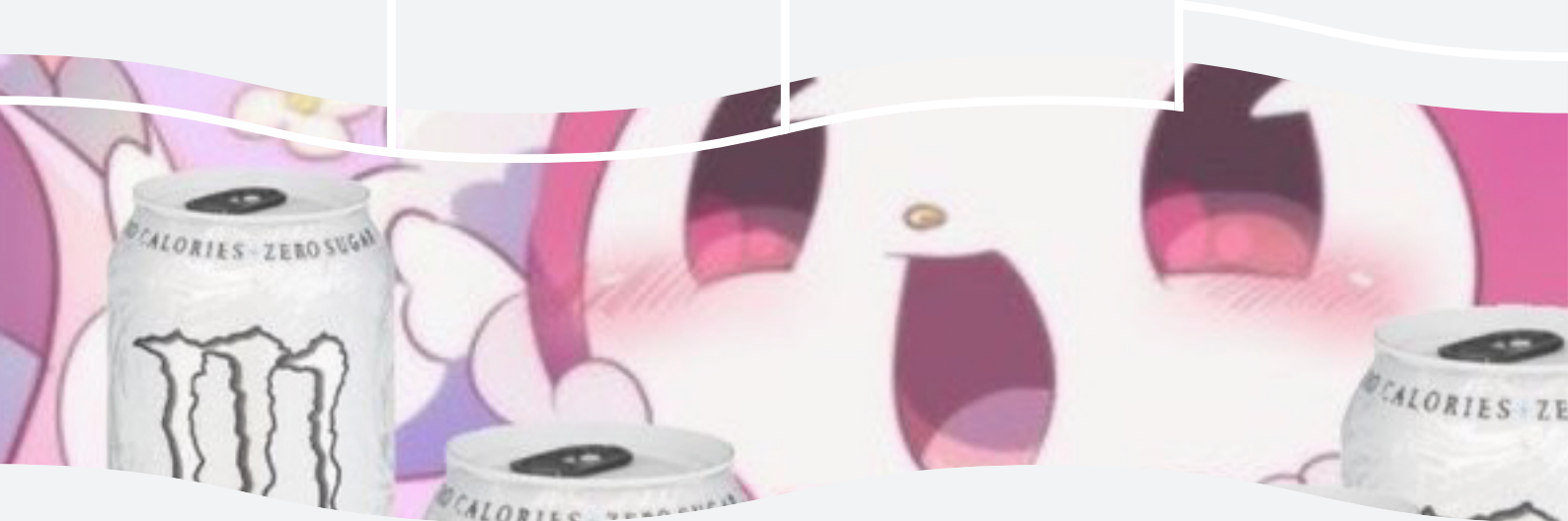
Pouczanie

Zabawę w psychologa zostaw osobie, która zajmuje się tym na poważnie. Schowaj swoją osobowość wszechwiedzącej sowy do kieszeni, na inny czas, sytuację. W większości przypadków osoby chore zdają sobie, całkowicie lub do pewnego stopnia, sprawę z tego, do jakich skutków prowadzi ich postępowanie. Przykro słucha się tego, kiedy każdy z osobna i to jeszcze codziennie powtarza ci czym grozi Twoje zaburzenie.

Na koniec warto również wspomnieć o tym, że może nam się wydawać, iż osoba cierpiąca na zaburzenia odżywiania nas odrzuca, że nie chce z nami spędzać czasu. Jednak wiedz, że zwykle nie jest tego świadoma. Jest ona w tak poważnym „życiowym zagubieniu”, że może gubić i ciebie. Lecz jeżeli ci na niej zależy, to nie pozwól, aby odeszła.

No cóż, wytrwaliście do końca poradnika. Mam nadzieję, że nigdy wam się te wiadomości nie przydadzą, że nikt z waszego otoczenia nie zachoruje. Jeśli jednak taką osobę znasz lub nią jesteś zapamiętaj sobie słowa: Żyj tak, aby móc powiedzieć, że żyjesz.

Życzę wam wszystkim powodzenia!



#FELIETON #WYWIAD

Zuzanna



ENERGETYKI – pić czy nie pić?: oto jest pytanie...

stasio mareczek



Energetyki to napoje, lubiane i często spożywane przez młodych, aby jak sama nazwa wskazuje, dodawać energii. Najczęściej właśnie z tego powodu młodzież po nie sięga. Napoje te charakteryzują się dużą zawartością kofeiny i tauryny (lub obu tych substancji).

Czy warto je pić? Jakie konsekwencje niesie za sobą regularne ich spożywanie? W związku z uchwaloną niedawno ustawą o zakazie sprzedaży energetyków osobom do 18. roku życia postanowiliśmy przyjrzeć się bliżej sprawie potocznie nazywanych „enegoli”.

Spójrzmy na skład

Większość spośród dostępnych na rynku napojów energetycznych składa się z wody, cukru, i/lub syropu glukozowo-fruktozowego oraz wcześniej wspomnianych: kofeiny i tauryny, a także różnych dodatków smakowych.

Tauryna to naturalnie występujący w tkankach zwierzęcych aminokwas. Do napojów energetycznych tauryny dodaje się od 400 do 420 mg na 100 ml produktu, natomiast zawartość kofeiny standardowo wynosi 32 - 48 mg na 100 ml.

Kofeina i guarana

Kofeina to związek o działaniu psychoaktywnym, zaklasyfikowanym do grupy stymulantów. Działa pobudzająco na ośrodkowy układ nerwowy.

Energetyki przeciętnie zawierają wspomniane wcześniej 32-48 mg kofeiny na 100 ml. Do napojów energetycznych w celu zwiększenia całkowitej zawartości kofeiny często dodawana jest również guarana, czyli ekstrakt roślinny pozyskiwany z południowoamerykańskiej rośliny *Paulinia guaran*. W 500 ml *Monstera* znajduje się 180 mg kofeiny. Warto zaznaczyć, że według Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności maksymalna rekomendowana dzienna dawka kofeiny dla dorosłego człowieka to 400 mg, natomiast w przedziale wiekowym 12-18, jest to dawka nie wyższa niż 2,5 mg na kilogram masy ciała dziennie.

Cukier

Napoje energetyczne zawierają w sobie bardzo duże ilości cukru.

Ilość cukru w wybranych napojach energetycznych:

- ◇ *Monster* – 56 g cukru na 500 ml (około 4 łyżki stołowe cukru)
- ◇ *Red bull* – 27,5 g cukru na 250 ml (około 2 i pół łyżki stołowej cukru)
- ◇ *Black* – 24,75 g cukru na 250 ml (około 2 łyżki stołowe cukru)

Oczywiście, dostępne są również wersje bezcukrowe, które w tym aspekcie wypadają lepiej niż te napoje z dodanym cukrem.

Jak działa kofeina?

W uproszczeniu: kofeina blokuje wiązanie się adenozyiny (związku odpowiedzialnego za m.in. senność i zmęczenie) z receptorami adenozynowymi, przez co czujemy się bardziej pobudzeni. Co ważne, na początku rzeczywiście możemy czuć się pełni energii, ale po pewnym czasie następuje tak zwany „zjazd”. Każdy, kto pił kiedykolwiek jakiś napój zawierający kofeinę, może wiedzieć o co mi chodzi. Adenozyna blokowana przez kofeinę w pewnym sensie zaczyna się kumulować i zaczyna wysyłać sygnały powodujące odczuwanie zmęczenia, senności i znużenia. Dlatego też energetyki nie są w stanie zapewnić nam stałego poziomu energii.

Jakie są potencjalne zagrożenia, wynikające z regularnego nadużywania napojów energetycznych?

W ostatnich latach pojawia się coraz więcej badań analizujących wpływ napojów energetycznych na organizm człowieka, a w szczególności na organizmy dzieci/młodzieży. Spożywanie energetyków w dużych ilościach, szczególnie wśród młodych osób, może skutkować podwyższonym ryzykiem występowania chorób układu

krwionośnego. Wysoka zawartość węglowodanów natomiast może wiązać się z rozwojem insulinooporności, co przyczynia się z kolei do rozwoju cukrzycy i otyłości. Co jest bardzo istotne, energetyki negatywnie wpływają na sen, skracając go lub znacznie pogarszając jego jakość, a jak dobrze wiemy, sen u osób młodych jest kluczowy do prawidłowego rozwoju. Warto tutaj wspomnieć, że sen jest też czasem, kiedy następuje konsolidacja pamięci z całego dnia. Zły sen więc pogarsza nasze zapamiętywanie. Warto to sobie przypomnieć, kiedy kusi nas, aby zarwać nockę, żeby się uczyć. Przekraczanie rekomendowanych dawek kofeiny może skutkować nadpobudliwością, bólami i zawrotami głowy, a także problemami z układem pokarmowym.

Przejdźmy do kolejnej części artykułu: małego badania opinii społecznej wśród uczniów naszej, jakże chwalebnej, placówki

Każdy ma jakąś opinię na temat energetyków i kofeiny, jednak nowa, wchodząca w życie z początkiem przyszłego roku, ustawa, wzbudziła wśród młodzieży nie lada kontrowersje. Rozporządzenie dotyczy zakazu sprzedaży nieletnim napojów z dodatkiem tauryny i kofeiny (czyli napojów energetycznych, potocznie energetyków).

Wszystkim ankietowanym zadałam te same pytania, brzmiące następująco:

- ◇ Jakie masz zdanie na temat energetyków?
- ◇ Czy sama/sam je pijesz?
- ◇ Co myślisz o wchodzącej w życie od 1 stycznia 2024 r. ustawie zakazującej sprzedaży napojów z tauryną/kofeiną osobom nieletnim?

Oto odpowiedzi, jakie uzyskałam na to pytanie:

MARYSIA, KLASA 3:

Moim zdaniem ta ustawa jest to znaczy, są dobre przyczyny żeby ją wprowadzić, ale nie sądzę, aby energetyki były na tyle szkodliwe, żeby nie mogły ich kupować osoby poniżej 18 roku życia.

Redakcja Konfrontacji

Czy sama pijesz energetyki?

M.:

Tak.

ANONIM 1:

Nie piję, to jest benzyna! I do tego niedobre, kto normalny to pije? Ustawa jest bardzo dobra, dzieci nie powinny w ogóle tego wachać.

R.K.:

A co myślisz o swoich znajomych, którzy piją energetyki?

A. 1:

Sądzę, że są niepoważni i że dostają 2+ z matmy, bo nie śpią po nocach.

OLIWIA, KLASA 3:

No to tak, energetyki w sumie są spoko i sobie wypiję, jak mnie przymuli, ale myślę, że ta ustawa jest bez sensu. Na przykład weź sobie pod uwagę alkohol, on niby też jest od 18 lat, a czy kiedykolwiek piłeś alkohol?

R.K.:

Noooooo...

O.:

No właśnie, nie musiałam zadawać tego pytania. Wiele osób przed swoją osiemnastką piło alkohol, mimo tego że przecież istnieje ustawa, która tego zabrania – mimo wszystko to robią. Dlatego uważam, że jest mała szansa, że z energetykami to zadziała. Jest wiele dzieci młodszych od nas, które załatwiają sobie alkohol, więc są sposoby, aby obejść te ustawy.

ANONIMKA 2:

Moim zdaniem bez sensu trochę ta ustawa, jestem typem osoby który pije dużo energetyków i ... no, nie wyobrażam sobie, jakby to miało wyglądać, gdybym w przyszłym roku nie miała 18-stki.

Ciekawostka o Anonimie numer 2: w jej szafce możecie znaleźć 5 energetyków schowanych na „czarną okazję” 😊

>>> kontynuacja na kolejnej stronie

MACIEJ I IGA, KLASA 3:

Iga:

Będę pełnoletnia, więc będę mogła kupować, w sumie mi to »nie robi za bardzo«, ale w sumie dobrze, bo teraz dużo 12/13-latków pije energetyki, a nie potrzebują tego pobudzenia... ...te młode dzieci i tak są w miarę pobudzone...

Maciej:

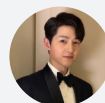
Ja uważam, że energole są przede wszystkim słabe dla tych młodych ludzi, bo to jest sam cukier, kofeina - która niby sama w sobie nie jest niebezpieczna. Ale jeżeli przyzwyczajają się organizm, że jak jesteśmy zmęczeni to walimy energola i wtedy jest git, to to też dość średnie, bo w ten sposób się uzależniamy. Dlatego uważam, że ta ustawa jest dość dobra, bo mniej osób będzie je (energetyki) pić.



#PRZEPISY

Trochę słońca na talerzu (w szklance?) w jesienne dni

~ olga



Pisząc ten artykuł, spojrzałam za okno i stwierdziłam, że pogoda w żadnym stopniu nie sprzyja mojemu tematowi. W tym wydaniu “na tapetę” wzięłam coś, co poprzednio pojawiało się już w gazetce, a mianowicie kulinaria. Tym razem, postaram się przybliżyć Wam kilka przepisów na wiosenne czy letnie napoje, które być może pozwolą Wam przywołać ducha tej (nie tak odległej, biorąc pod uwagę wrześniowe temperatury) pory roku. Znajdziecie tu przepisy, które wybrałam starannie, aby znalazło się tu coś, co trafi we wszystkie gusta. Zapraszam do czytania!

KAWA DALGONA

W 2020 roku kawa Dalgona była obecna na wszystkich social mediach, szczególnie na TikToku. Mówiąc szczerze, ciężko kawową piankę z mlekiem nazwać prawdziwą kawą, jednak trzeba być otwartym na nowe doznania kulinarne.

składniki:

- ◇ 2 łyżeczki kawy rozpuszczalnej
- ◇ 2 łyżeczki cukru
- ◇ 2 łyżeczki gorącej wody
- ◇ trochę lodu
- ◇ 200 ml mleka

przygotowanie:

Zaczynamy od zrobienia piany. W tym celu zmieszaj kawę rozpuszczalną z cukrem i gorącą wodą, i zacznij miksować. Początkowo będzie wyglądało to marnie, jednak po kilku minutach miksowania powinna utworzyć się piana.

Po skończeniu ubijania do ulubionej szklanki dodajcie lód i zalejcie go zimnym mlekiem. Na wierzch szklanki nałóżcie powstałą pianę. Przed wypiciem zmieszajcie piankę z mlekiem i cieszcie się Waszą kawą Dalgona.

SOK POMIDOROWY Z BAZYLIĄ

Kolejny na naszej liście jest sok pomidorowy.

składniki:

- ◇ 80 g czerwonej papryki, pokrojonej na kawałki, bez gniazd nasiennych
- ◇ 100 g pomidorów – dojrzałych, bez skórki, pokrojonych na kawałki, bez gniazd
- ◇ 50 g marchewki, pokrojonej na kawałki
- ◇ 80 g wody, mineralnej, niegazowanej
- ◇ 2 - 3 gałązki natki pietruszki, świeżej, tylko liści
- ◇ 2 - 3 gałązki kolendry, świeżej, tylko liści
- ◇ 50 g soku z pomarańczy, świeżo wyciśniętego
- ◇ szczypta soli i pieprzu
- ◇ 1 - 2 krople sosu Tabasco (opcjonalnie)

przygotowanie:

Włóżcie wszystkie składniki do blendera i miksujcie dopóki konsystencja nie będzie przypominała soku. Gotowy napój przelejcie do szklanek.

KAWA SEZAMOWA

To już niestety ostatni przepis kawowy w naszym zestawieniu, jednak niemniej kuszący co poprzedni.

składniki:

- ◇ 2 łyżki sezamu
- ◇ 150 ml mleka
- ◇ 60 ml kawy
- ◇ trochę miodu
- ◇ trochę lodu

przygotowanie:

Najpierw zacznijcie od zaparzenia sobie kawy jakiej lubicie, sypanej albo rozpuszczalnej.

Kolejnym krokiem jest zblendowanie sezamu na proszek, do którego następnie dodajcie mleko i zmiksujcie wszystko jeszcze raz (mleko może być krowie, ale roślinne też będzie świetnie pasować!)

Przygotujcie sobie szklankę lub kubek i na dno naczynia dodajcie miód, ilość według własnego uznania.

Następnie do miodu dolejcie mleko z sezamem i do całości powoli dolewajcie kawę. Sam napój tak naprawdę nazywa się „sezamowe latte”, ale moja wiedza o kawie jest zbyt skromna, żeby orzec, czy naprawdę jest to latte.

MALINOWY MOCARZ

Malinowy mocarz to tak naprawdę zwykłe, proste do zrobienia smoothie.

składniki:

- ◇ 400 g malin, świeżych lub 400 g malin, mrożonych
- ◇ 100 g banana, pokrojonego na kawałki
- ◇ 400 g wody
- ◇ 30 g płatków owsianych
- ◇ 2 - 3 łyżki miodu lub 2 - 3 łyżki syropu klonowego lub syropu z agawy
- ◇ 2 łyżki soku z cytryny, świeżo wyciśniętego
- ◇ 1 szczypta soli

przygotowanie:

Zblendujcie dokładnie wszystkie składniki na jednolitą masę, a następnie przelejcie do szklanek.

PROTEINOWE SMOOTHIE

To smoothie zawiera aż 15 g białka!

składniki:

- ◇ 250 g mleka migdałowego (inne też będzie pasować)
- ◇ 100 g banana, dojrzałego, pokrojonego na kawałki
- ◇ 25 g liści szpinaku baby, świeżych
- ◇ 50 g mango, dojrzałego, pokrojonego na kawałki
- ◇ 30 g białka w proszku, waniliowego
- ◇ 10 g soku z cytryny, świeżo wyciśniętego (opcjonalnie)
- ◇ 6 kostek lodu

przygotowanie:

Ponownie jak wcześniej, zmiksujcie wszystkie składki razem i przelejcie do wybranego naczynia.

NAPÓJ Z MANGO I PIEPRZEM CAYENNE.

Jest to zdecydowanie najbardziej specyficzny napój z naszego zestawienia!

składniki:

- ◇ 120 g marchewki, pokrojonej na kawałki,
- ◇ 200 g mango, dojrzałe, obranego, pokrojonego na kawałki
- ◇ 320 g soku z pomarańczy, świeżo wyciśniętego
- ◇ 1 szczypta pieprzu cayenne, mielonego
- ◇ 1 szczypta kurkumy, suszonej, mielonej

- ◇ 3 kostki lodu

przygotowanie:

W blenderze rozdrobnijcie marchewkę, a następnie dodajcie do niej mango, sok z pomarańczy, pieprz cayenne, kurkumę oraz kostki lodu i zmiksujcie jeszcze raz.

Napój należy podawać bezpośrednio po przygotowaniu.

WITAMINOWE SHOTY POMARAŃCZOWO-IMBIROWE.

składniki:

Do przygotowania ostatniego już przepisu z naszej listy będziecie potrzebowali:

- ◇ 100 g korzenia imbiru, świeżego, pokrojonego w plastry
- ◇ 150 g jabłka, bez gniazd nasiennych, pokrojonego na kawałki
- ◇ 400 g soku pomarańczowego, świeżo wyciśniętego (z 4 - 6 pomarańczy)
- ◇ 80 g soku z cytryny, świeżo wyciśniętego
- ◇ 1 płaska łyżeczka kurkumy, mielonej
- ◇ 2 szczypty pieprzu czarnego, mielonego
- ◇ 10 - 20 g miodu (opcjonalnie)

przygotowanie:

Najpierw w blenderze rozdrobnijcie imbir. Potem dodajcie jabłka, sok pomarańczowy, sok z cytryny, kurkumę, pieprz oraz miód i zmiksujcie.

Napój trzeba przecedzić przez sito o drobnych oczkach, a następnie przelać do czystego naczynia.

Przechowujcie shoty w lodówce do 5 dni i podawaj w porcjach ok. 50 ml. W ten sposób dotarliśmy do końca dzisiejszego zestawienia.

Mam nadzieję, że któryś z przepisów się Wam spodobał i wypróbujecie go sami! Jeżeli tak, dajcie znać, jak wyszło, np. na szkolnym spotted!



#FELIETON

Czy do końca życia będą na mnie wołać Peter Parker?

Landi



Zapewne wszyscy doświadczyliśmy takiej sytuacji, kiedy podczas oglądania jakiegoś filmu/serialu nagle w kadrze pojawia się aktor czy aktorka znana z innej produkcji i nierozzerwalnie kojarząca nam się z graną postacią. Zadajemy sobie wówczas pytanie: „Co do licha robi tutaj Harry Potter?”, a cały poznany wcześniej świat zostaje postawiony do góry nogami. W tym artykule chciałabym przedstawić Wam ciekawe propozycje filmowe, w których swój występ zaliczyli tzw. „aktorzy jednej roli”.

Na pierwszy ogień weźmy Elijaha Wooda. Aktor, utożsamiany głównie z rolą Froda Bagginsa z trylogii „Władcy Pierścieni”, wystąpił m.in. w filmie katastroficznym „Dzień Zagłady”. Fabuła filmu opiera się na oczekiwaniu, na zmierzającą w kierunku Ziemi ogromnej komety, która ma spowodować spustoszenie planety, a w konsekwencji położyć kres ludzkiemu istnieniu. W przestrzeń kosmiczną wystrzelona zostaje rakietą, aby zmienić jej trajektorię lotu. Dodatkowo, stworzony zostaje swego rodzaju bunkier, do którego wpuszczeni zostaną ludzie w razie niepowodzenia akcji kosmicznej. Wybór osób, którym zapewnione zostanie schronienie będzie miało formę losowania. W tej produkcji możemy zobaczyć młodego Elijaha w roli chłopaka o imieniu Leo, który wraz z dziewczyną robią wszystko, aby zapewnić sobie bezpieczeństwo. Nie jest to oczywiście jedyny film, w którym możemy oglądać aktora. Wood zagrał również w filmie o tytule „Synalek”. A wiecie, kto jeszcze tam wystąpił?

W „Synalku” Macaulay Culkin (powszechnie znany z roli Kevina z filmu „Kevin sam w domu”) – bo o nim mowa – wcielił się w rolę na pierwszy rzut oka grzecznego dziecka o imieniu Henry. Niech jednak pozory Was nie mylą – Henry, pomimo tego, że ma jedynie

12 lat, jest bardzo niebezpiecznym dzieckiem, czego doświadcza jego kuzyn Mark (którego zagrał wcześniej wspomniany Elijah Wood). Mark znajduje się w domu stryja po stracie matki i to właśnie on zauważa psychopatyczne zachowania swojego krewnego.

Następnym aktorem, który przez wielu określany jest mianem „aktora jednej roli” jest John Krasinski. Artysta ten znany jest przede wszystkim z roli Jima Halperta z amerykańskiej wersji serialu „Biuro”. Ciekawą produkcją, w której możemy oglądać Krasinskiego jest horror „Ciche miejsce”. Mało osób wie jednak, że nie dość, że w tym filmie zagrał, to dodatkowo go wyreżyserował. W tej produkcji spotkać możemy się ze światem pełnym potworów, które tylko czekają na okazję, aby zaatakować. Reagują one wyłącznie na dźwięk, dlatego aby przeżyć, należy zachowywać się nadzwyczaj cicho. Może się wydawać, że nie jest to wcale takie trudne. A teraz wyobraźcie sobie przetrwanie w takich warunkach z dziećmi. Lee Abbott (którego gra John Krasinski) – ojciec dwójki dzieci razem z żoną robi wszystko, aby ocalić swoje dzieci przed potworami.

Ostatnim przeze mnie wybranym aktorem, któremu przypięta została plakietka jednej roli, jest Tobey Maguire. Odtwórcę roli Spider-Mana wielu może kojarzyć również z dramatu „Bracia”, gdzie wcielił się w rolę Kapitana Sama Cahilla. Żołnierz walczy w Afganistanie zostawiając w domu żonę i dwie córki, a kiedy zostaje uznany za zmarłego, jego młodszy brat próbuje pocieszyć szwagierkę i się do niej zbliża. Niedługo później, wojskowy nieoczekiwanie wraca i sprawy zaczynają się komplikować. Atmosfera w domu robi się bardzo napięta, a traumatyczne doświadczenia, jakie przeżył Sam na wojnie, dają się we znaki. Maguire zaliczył w tym filmie fenomenalny występ, ukazując jak bardzo wojna może zmienić człowieka, za co zresztą został nominowany Złotych Globów.

Powyższe przykłady pokazują osoby, które osiągnęły duży sukces i sławę, ale jednocześnie wpadły w sidła swojej popularności. Wyjście poza sztafetowe ich szufladkowanie wymaga niejednokrotnie olbrzymiego wysiłku, z którym nie wszyscy sobie radzą (dla przykładu Macaulay Culkin), a ci, którzy wykazali swój kunszt aktorski w innych filmach, i tak kojarzą nam się z wyłącznie jedną rolą ich kariery.

Ciekawe, jak odpowiedzieliby na pytanie „czy było warto?”.

~ Landi

kontakt.

masz uwagi dot. tekstu?

chcesz dołączyć do redakcji?

masz pomysły na tematy następnych artykułów?

chciałbyś, żebyśmy poruszyli jakiś temat
lub problem w następnym numerze?

~

napisz:

<https://www.instagram.com/konfrontacje9lo/>

opiekun:

p. ewa żukowska-ciecierska

redaktorzy naczelni:

antonina siecińska

stanisław sobucki

grafika/skład:

stanisław sobucki
