

DZIEWIE + NASTKA

Dwumiesięcznik | Nr 206

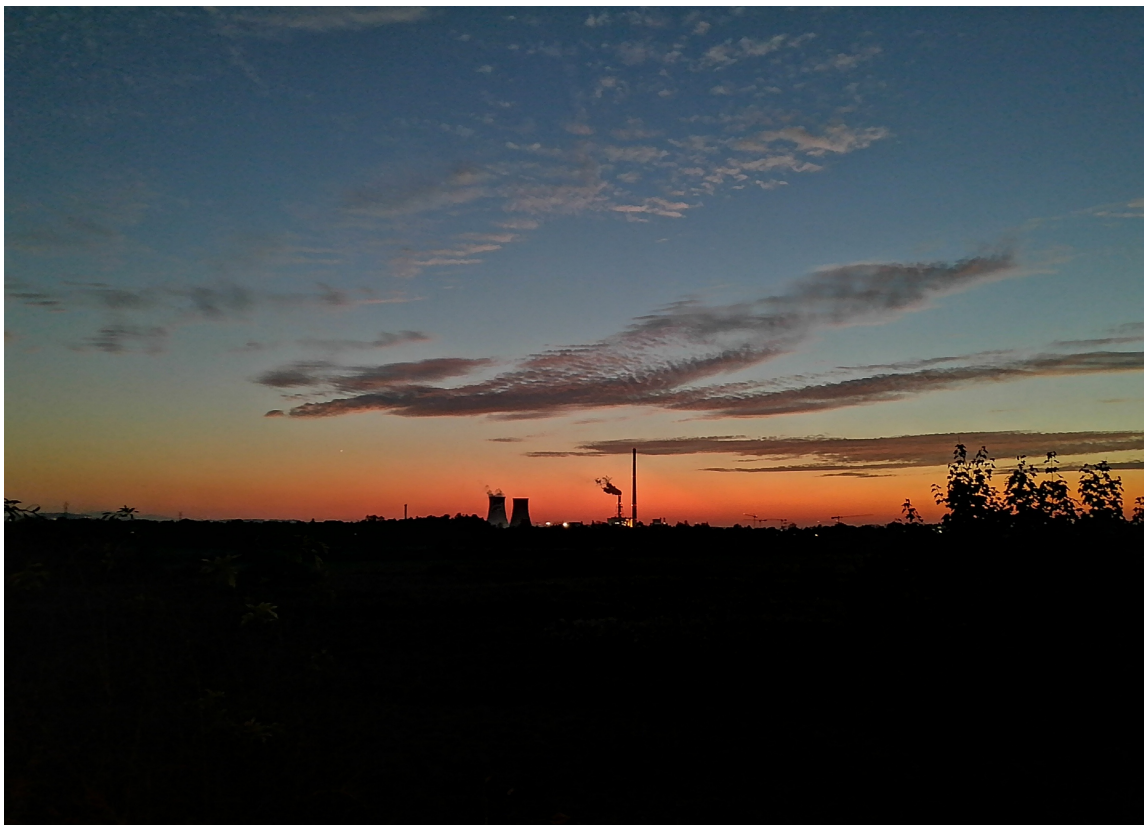
27 października 2024r

przystań

No to mamy jesień. To pierwsza nasza gazetka w tym roku szkolnym i pierwsza ze mną jako redaktorką, więc tym bardziej jestem ciekawa, jak Wam się spodoba. Co znajdziecie w środku? Mogę tylko zdradzić, że będzie jesieniarsko, przytulnie, znajdziecie tu również długą listę – lubicie robić listy? Oprócz tego zapowiada się nowa sekcja – Rubryka społecznika, czyli startujemy z dziennikarstwem zaangażowanym w Dziewiętnastce. Oprócz tego usłyszycie również o naszej słynnej niebieskiej kanapie, i – uwaga – traficie tu również na wywiad! Ups, całkiem dużo zdradziłam...

WAŻNE: Czytać najlepiej pod kocym, z kubkiem ciepłej herbaty.

Przyjemnej lektury życzy Redakcja Dziewiętnastki!



widok na łąki nowohuckie o zachodzie słońca

Rubryka społecznika

Może ktoś z Was miał kiedyś taką myśl, że warto byłoby wkręcić się w wolontariat albo też w jakikolwiek sposób zaangażować się społecznie... Ja troszeczkę w tym siedzę i będę o tym pisać. Co można robić, jak można robić, a przy okazji poopowiadam Wam o tematach, które mi osobiście wydają się ważne.

O tym, jakie możliwości w zakresie wolontariatu daje Przystań, być może już wiecie. "Wcale nie Anioł" to odwiedziny w Domu Pomocy Społecznej przy ulicy Helclów – bardzo potrzebna sprawa. A najpiękniejsze w niej jest chyba to, że chodzi o towarzyszenie.

Bo to, że będę pisać o działaniu, to chyba wiecie. Czyny, mości panowie, czynów potrzeba! Ano potrzeba. Ale taką absolutną podstawą, takim korzeniem, jest słuchanie. Zanim weźmiecie na przykład megafon i zaczniecie krzyczeć, musicie wiedzieć, co krzyczeć. A żeby to wiedzieć, to trzeba najpierw posłuchać.

Jeśli chcesz mówić o niepełnosprawności, słuchaj osób z niepełnosprawnościami.

Jeśli chcesz pomagać seniorom, bądź z seniorami. Zaczynaj od babci. Od dziadka. Od sąsiadki.

Przez słuchanie nie rozumiem posłuszeństwa i bezkrytycznego uznania poglądów drugiej osoby. Uważam nawet, że jeśli jesteś w coś zaangażowany, kwestionuj to na zdrowie. Nie każdy postulat osób, które śledzisz na Facebooku/Instagramie/Tik Toku, musi być Twoim postulatem. Ktoś, kto Cię przekonuje i wydaje Ci się mądry, może palnąć głupstwo albo po prostu myśleć inaczej niż ty.

I to jest tak jakby okej.

Ale słuchanie oznacza, że ciekawi mnie to, co masz do powiedzenia, to, w co wierzysz i to, co czujesz. Że mogę się czegoś od Ciebie nauczyć. Nawet jeśli się z Tobą nie zgodzę. Że chcę z Tobą być.

Rubryka społecznika to zły tytuł. Bo nie chodzi o to, że mam ambicje być dobroczyńcą ludzkości (to znaczy ja miewam, ale wiem, że chyba nie tędy droga). Nie chodzi tu o litość, czy też uzalanie się z wysokości. Chodzi o to, że chcę robić coś dla drugiej osoby albo dla czegoś, co jest dla mnie ważne. Po prostu.

A to zaczyna się od słuchania. Dlatego poćwicz je w tym tygodniu. Tak, zadałam zadanie.

Helpify

Kącik poezji

Piosenka do cierpliwego Boga

Bądź mi wiatrem, aby łódź,
co po kroplach mórz żegluję
i by sternik, co z nadzieją
portu w dali wypatruje,
dopłynęli do przystani,
gdzie się dymu słupy wznoszą,
tam gdzie dusze, tak malutkie,
o cel życia Ciebie proszą,
Cierpliwy Boże

Masia

Niebo

A niebo musi być inne, bo jak to?
Stare Dzieciątko koloruje książkę
z misiem, zajączkiem? Maluje kwiatuszki
zeszłe na wieczność?

Poczekalnie nieba
trawia petentów?

W niebie jest herbata.
I uśmiechnięta święta grzeje budyń.
W boho spódnicy. W starych górskich butach.

A po kolacji wszyscy grają w Uno.

Agatha

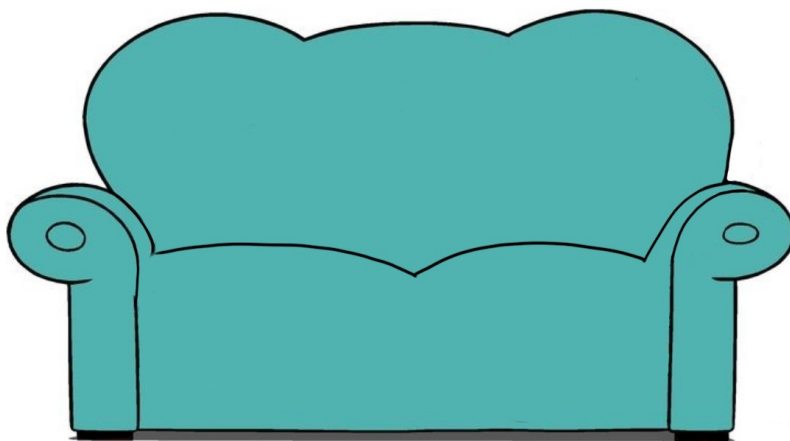
Niebieska kanapa

Jedyna w swoim rodzaju - pokiereszowana, podziurawiona, pokryta różnego rodzaju śladami użytkowania, a przy tym ugnieciona przez wszystkich, którzy wykładają się na niej popołudniami, z kubkami ciepłej herbatki w rękach. Siadając na niej, nie trudno jest zatopić się w jej miękkim materacu i kompletnie odciąć się od otaczającej rzeczywistości.

Stała tam za każdym razem, kiedy przemierzałam próg wejściowych drzwi. Służyła pomocą, gdy po dniach szkolnych potyczek stan umysłowej degradacji nie pozwalał już na podjęcie jakichkolwiek innych działań. Stanowiła miejsce pierwszych konfrontacji, rozmów, wyznań, refleksji, a przy tym też wygłupów i zabaw, stopniowo stając się coraz to

bardziej nasycona historiami, które odegrały się z jej udziałem. Co prawda to wcale nie ona stanowi temat moich rozważań, lecz jest dla mnie niejako urzeczywistnieniem poczucia komfortu - tego, którego zaznać można wśród ludzi pełnych życzliwości, za których to właśnie mogę być wdzięczna. W końcu to nie żaden mebel, ani też miejsce sprawia, że możemy poczuć się chciani i zrozumieni. Rzecz w tym, żeby zdobyć pewność, że to właśnie pośród tych ludzi, którzy nas otaczają, czujemy się tak dobrze, jak w domu. Każdy powinien mieć swoją niebieską kanapę - tę jedyną, ukochaną, o której myśli, kiedy potrzebuje przystanąć...zanim przekroczy próg, za którym czekają obce wyzwania.

Świeża mięta



*kolor niebieski - kojarzący się z niebem, wzbudzający poczucie zaufania, bezpieczeństwa oraz jedności

50 rzeczy do zrobienia jesienią:

1. zbieranie kasztanów i robienie z nich figurek
2. aesthetic seans filmowy z rodziną/przyjaciółmi, najlepiej taki dopieszczony, z dekoracjami, przekąskami i jesiennymi napojami
3. rozgrzewająca zupa krem/warzywne curry
4. romantyzowanie nauki
5. czytanie książek
6. pożyczanie książek
7. kupowanie książek
8. pisanie książek
9. recenzowanie książek
10. napad na bank, żeby zdobyć pieniądze na więcej książek
11. zielnik z suszonymi liśćmi
12. ciasto marchewkowe
13. pierniczki
14. szarlotka
15. bullet journal
16. przeżywanie dylematów egzystencjalnych
17. samotne spacerowanie po ruinach zamku
18. pisanie wierszy
19. szydełkowanie
20. robienie na drutach
21. spanko
22. zawijanie się w kocik i udawanie naleśnika
23. zabawa z kotem
24. adopcja kota
25. zabawa z psem
26. adopcja psa
27. mycie po sobie naczyń w Przystani
28. rozwiązywanie zagadek detektywistycznych
29. krzyżówki
30. UNO
31. UFO – śledztwo
32. pumpkin spice latte
33. założenie tajnego stowarzyszenia
34. awantura z rodzicami o zbyt późny powrót z biblioteki
35. pisanie listów
36. wydanie całego kieszonkowego na jesiennie dekoracje
37. samodzielne robienie jesiennych dekoracji
38. selfie na tle jesiennych liści
39. selfie na tle ruin zamku
40. recytowanie monologów z Szekspira przed lustrem
41. tłumaczenie rodzicom, że z twoją głową wszystko ok
42. wyobrażanie sobie, że jesteś kimś innym
43. zmiana stylu na bardziej jesienny
44. ... ratunku! Trzy sprawdziany w tym tygodniu!
45. odpuszczanie nierealistycznych oczekiwań
46. scrabble
47. wszystkie możliwe planszówki
48. wieczory przy świecach
49. wyjazd listopadowy
50. rozgrzewająca herbata w dużych ilościach

Agatha

Wywiad z Alicją Bazan

Angażujesz się i wszędzie Cię pełno. W czym mniej więcej "siedzisz"? I najważniejsze: jak znajdujesz na to czas?

AB: Faktycznie, już od kilku lat bardzo dużo działam społecznie i angażuję się w ważne dla mnie inicjatywy. Zaczęło się od dziennikarstwa - na początku gimnazjum brałam udział w warsztatach dla młodzieży z dziennikarką i opublikowałam kilka swoich pierwszych tekstów. I ten obszar jest w moim życiu obecny do teraz, bo jestem na stałe związana z dwoma redakcjami, a niekiedy piszę też pojedyncze teksty do innych gazet. Później pojawił się wolontariat, w szkole średniej dużo czasu poświęcałam na pomoc dzieciom w nauce w ramach Oratorium Aniołów Stróżów przy Liceum Salezjańskim. I choć na dłuższy czas zahamowała mnie pandemia koronawirusa, to wciąż starałam się szukać nowych aktywności i przestrzeni do rozwoju. Teraz należę do kilku stowarzyszeń i współpracuję z kilkoma organizacjami. Podejmuję działalność na rzecz sąsiedztw, na rzecz młodzieży. Jestem członkinią Rady Wydziału Filozoficznego UJ i Rady Instytutu Pedagogiki UJ. Edukuję z zakresu niepełnosprawności, dostępności, neuro-różnorodności i języka równościowego. W mediach społecznościowych prowadzę profil "Kobieta z ADHD", gdzie piszę na te i inne tematy. Znajdowanie czasu i godzenie ze sobą wszystkich tych obowiązków jest dla mnie sporym wyzwaniem, zwłaszcza że studiuje na dwóch kierunkach równocześnie. Nieocenione jest wsparcie bliskich mi osób, ich gotowość do wysłuchania mnie i uświadamianie mi, że niekiedy powinnam odpuścić, bo nie na wszystko mam wpływ.

ADHD pomaga czy przeszkadza?

AB: To bardzo indywidualna kwestia. Są takie osoby, które nazywają swoje ADHD supermocą oraz takie, które nazywają je największym

przekleństwem. Dużo zależy od tego, jakie u kogoś występują objawy i to, czy ma się wspierające środowisko. Znaczenie mają też skutki farmakoterapii. Wielu osobom z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi leki bardzo pomagają, jednak u niektórych nie przynoszą pożądaných skutków lub pojawia się konieczność odstawienia ze względu na skutki uboczne. Dlatego trzeba pamiętać, żeby swojej perspektywy nie narzucać innym osobom. Sama na ten widzę więcej minusów niż plusów swojego ADHD i podejrzewam, że jako osobie neurotypowej byłoby mi łatwiej. Naprawdę trudno jest mi sprostać wymaganiom organizacyjnym na studiach, które teraz są moim największym zobowiązaniem. Mam trudności z punktualnością, z porządkowaniem przestrzeni. Pomimo to, lubię w sobie to, że mam dużo energii do działania i głowę pełną nieszablonowych pomysłów.

Tak hipotetycznie: jestem w liceum, chcę rozwijać swoje pasje, działać, może myślę o robieniu rzeczy, które pomogą mi dowiedzieć się, jaka droga jest najbardziej moja albo będą dobrze wyglądać w zgłoszeniu do jakiegoś stypendium... Jak się wkręcić, o czym pamiętać i czy warto?

AB: Okres szkoły średniej jest bardzo wyjątkowy w życiu. Z jednej strony wciąż jest się nastolatkiem, a z drugiej ma się już coraz więcej zobowiązań – związanych zarówno z życiem osobistym, jak i nauką, przede wszystkim przygotowaniem do matury. Dlatego (z czym było mi bardzo trudno się pogodzić) nie da się robić wszystkiego, wszędzie się udzielać, dobrze radzić sobie ze wszystkimi przedmiotami, startować we wszystkich konkursach, chodzić na wszystkie możliwe zajęcia dodatkowe. Trzeba wybrać to, co dla nas najważniejsze lub chociaż zawęzić zakres tych ważnych rzeczy, aby się nie przemęczyć. Ludzie młodzi w dużej mierze nie wiedzą jeszcze w pełni, jakie są ich mocne i słabe

strony, jakie wartości są dla nich kluczowe czy co chcieliby robić w przyszłości. Dlatego warto potraktować te kilka lat w liceum jako czas do odkrywania siebie. Warto zacząć próbować tego, co wydaje się nam ciekawe, istotne. Na początek najlepiej zacząć w najbliższym otoczeniu, dołączając do szkolnych kół zainteresowań czy wolontariatu. Można też poszukać informacji o tym, jakie w danej miejscowości działają inicjatywy dla młodych – Kraków ma pełen wachlarz możliwości: od spotkań w pracowniach młodych i warsztatów po młodzieżową gazetę oraz wolontariat. W wielu miastach istnieją też młodzieżowe rady, do których mogą kandydować osoby będące w szkołach średnich. Poza tym istnieje mnóstwo różnych fundacji i stowarzyszeń, w których pracę można się zaangażować. Jeśli ma się trudność z wyborem, warto zwrócić się o radę do rówieśników bądź nauczycieli. Początek może być trudny, możemy bać się brania na siebie ważnych zadań czy zawierania nowych znajomości. Jednak ten stres stopniowo się zmniejsza, a w jego miejsce pojawia się determinacja i satysfakcja. Kiedy już nabierze się doświadczenia, będzie zdecydowanie prościej. A angażować i rozwijać się na pewno warto. Dzięki temu można zrobić wiele dobra dla innych ludzi i dla siebie, dowiedzieć się więcej, przeżyć niezapomniane chwile i stworzyć nowe relacje, być może na całe życie.

A jak się nie ma siły albo czasu? Pytam, bo wiele dzieciaków często nie ma...

AB: Dobrze zająć się priorytetyzacją swoich działań i zastanowieniem się nad tym, czy z czegoś możemy zrezygnować. Ja na przykład z perspektywy czasu żałuję brania korków ze wszystkich przedmiotów maturalnych, bo na przykład matematykę zdawałam tylko na poziomie podstawowym i mogłam bez większych problemów sama się do nie przygotować. Zdarza się też tak, że uczestniczymy w jakichś zajęciach dodatkowych, których w gruncie rzeczy nie lubimy, które nas nie rozwijają. Może warto zastąpić je czymś innym, co da nam satysfakcję? Jeśli chodzi o siłę,

nieprzeceniona jest oczywiście rola odpoczynku i odpowiedniej ilości snu, więc poza wyjątkowymi przypadkami naprawdę nie powinniśmy zarywać nocy. Oczywiście może się też zdarzyć taka sytuacja, że ktoś ze względów rodzinnych, zdrowotnych czy jeszcze innych naprawdę nie jest w stanie robić nic dodatkowego. I nie jest to powód do czucia się mniej wartościowym. A na aktywizm i rozwój czas może przyjść też znacznie później.

Jak można wspierać kolegów i koleżanki, którzy mają trudniej w niektórych polach lub mają jakieś szczególne potrzeby? Pytam między innymi o spektrum, ADHD, różnego rodzaju niepełnosprawność...

AB: Najważniejszą zasadą dobrego wsparcia jest otwartość. Często jest tak, że mamy jakieś wyobrażenia na temat tego, jakie ktoś ma wyzwania, jak my powinniśmy mu pomagać i jakie to przyniesie skutki. Z kolei niekiedy nie zauważamy tego, co faktycznie jest ważne dla danego człowieka, bo za bardzo skupiamy się na tych swoich założeniach. Dlatego warto wprost zapytać o to, co możemy zrobić, aby komuś było łatwiej. Istotne jest również edukowanie się. Jeśli będziemy czytać rzetelne materiały o życiu osób neuroróżnorodnych czy z niepełnosprawnością, będziemy lepiej rozumieć ich perspektywę i wykształcimy w sobie większą wrażliwość.

Co robisz w czasie wolnym od naprawiania świata?

AB: Mam trudności ze znajdowaniem tego wolnego czasu, ale kiedy już go mam, to staram się jak najwięcej przebywać z rodziną i przyjaciółmi, bo relacje są dla mnie niezwykle ważne. Lubię też czytać książki o różnorodnej tematyce i biegać. Wieczorami oglądam seriale. A w łapaniu równowagi pomiędzy obowiązkami a odpoczynkiem i uważnością na siebie bardzo pomaga mi medytacja.

Dziękuję za rozmowę

Agatha

Hrabia Monte Christo

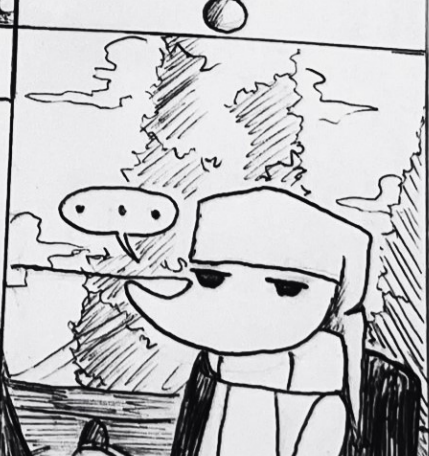
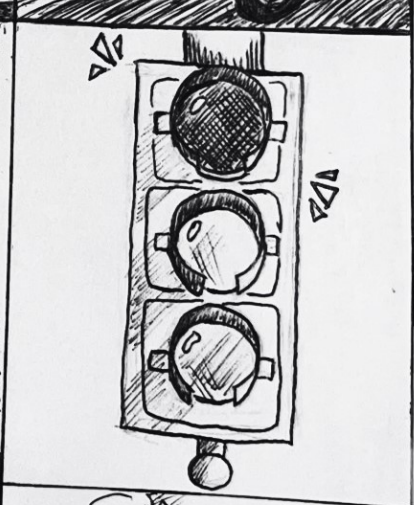
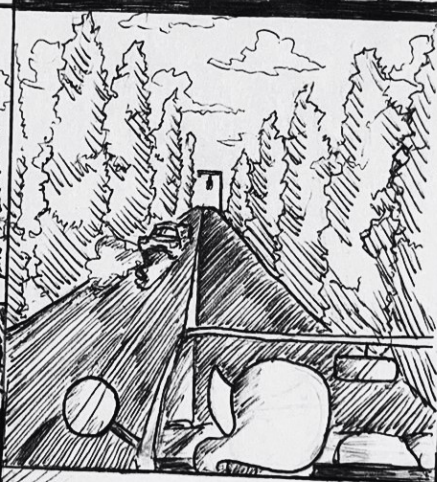
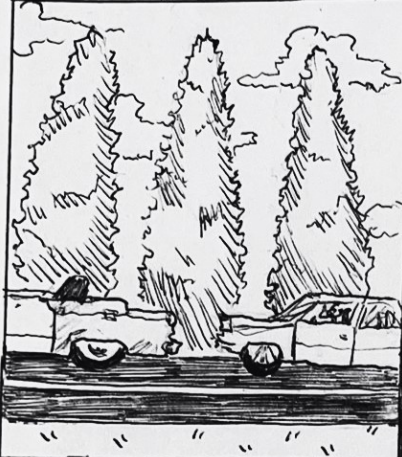
Dawno nie wyszłam z kina z takim uczuciem oszołomienia, jak wtedy gdy opuszczałam salę, zobaczywszy najnowszą wersję „Hrabiego Monte Christo”. Potrzebowałam dłuższej chwili, aby przetrwać wszystkie końcowe wydarzenia, z których zostałam tak nagle wyrwana. „Hrabia Monte Christo” trwa prawie trzy godziny, ale w ogóle nie czuć tego za sprawą wciskającej w fotel, dynamicznej historii. Opowieść rozgrywa się w XIX wieku we Francji i bardzo chciałabym tu choć trochę streścić fabułę, ale jest to chyba niemożliwe. Może wystarczy, jeśli napiszę, że to historia o zemście i wielkich uczuciach, bo to na pewno dobrze ją podsumowuje. Akcja dzieje się na tle urzekających widoków oraz niesamowitych wewnątrz pełnych detali. Postacie ubrane są w misternie uszyte kostiumy

delikatnie unowocześnione -- tyle, aby nadać im lekkości i barwy. Obsada jest fantastyczna -- nie było ani momentu, w którym wątpiłabym w prawdziwość którejkolwiek postaci, bo każda kreacja aktorska jest dopracowana w stu procentach. Klimatu dodaje bardzo udana muzyka. Myślę, że to, co sprawia, że „Hrabia Monte Christo” jest tak dobry, to idealna równowaga między wrażliwym artystycznym kinem, które widać w sposobie pokazywania emocji bohaterów oraz ich otoczenia, a czasem gwałtownymi i brutalnymi scenami akcji. Niczego nie jest tu za dużo, ani drastyczności ani wrażliwości, wszystko jest w granicach dobrego smaku. Bardzo, bardzo polecam, bo dawno żaden film tak mnie nie zaskoczył i nie zachwyił.

Masia



ESTTENTEN



AUTOR: KAZIK

KONIEC



DZIEWIĘTNASTKA

Dominikańskie Duszpasterstwo Młodzieży "Przystań" przy klasztorze OO. Dominikanów w Krakowie
ul. Stolarska 12, 31-043 Kraków | redakcja19@gmail.com | przystan.krakow.dominikanie.pl

Opieka redakcyjna: o. Bartłomiej Sumara OP

Redaktorka naczelna: Dobrochna Koloczek

Teksty: Maria Pradelle, Dobrochna Koloczek, Milena Kisielewska

Ilustracje: Zofia Drozd

Korekta: Milena Kisielewska

Skład: Milena Kisielewska