

Victor

DWUTYGODNIK DLA GIMNAZJALISTÓW I UCZNIÓW KLAS 7 i 8

4 SPOSOBY
NA
zazdrość

ONA i ON:
JAK ZROBIĆ
PIERWSZY KROK
I SIĘ NIE OŚMIESZYĆ?

Miała BYĆ
INNA SZKOŁA...

PORAŻKĘ MOŻNA
ZAMIENIĆ
W ZWYCIĘSTWO!

CZY TWOJE
MARZENIA
SIĘ SPEŁNIĄ?

NA WAKACJE:

- **APKI DO PRZETESTOWANIA**
- **PRZEPISY NA KOKTAJLE DO WYPRÓBOWANIA**
- **NOWOŚCI URODOWE DO SPRAWDZENIA**

Tytułowi
patronuje:



Międzynarodowa
Kapituła Orderu
Uśmiechu

Nr 13/497

27 czerwca 2019

cena 6,55 zł

(w tym 5% VAT)

Cogito
GRUPA

Pismo specjalistyczne, nakład: 15 000 egzemplarzy

ISSN 1506-249X

indeks 346314

13

9 771506 249903

9 771506 249903

Co znajdziesz w numerze?

s. 3 **TEMAT NUMERU:** Negatywnych
uczuć nie warto pielęgnować

s. 20 **KULTURKA** – nowości muzyczne,
książkowe i filmowe

s. 6 **INFORMATOR:** Serwis lato,
czyli wakacyjny rozkład jazdy

s. 22 **ŚCIANKA** – wasza twórczość

s. 8 **TAKI JESTEM:** Wygrałem mimo
wszystko!

s. 24 **CO NOWEGO?** Na zdrowo
i na sportowo

s. 10 **SOS** – moda, uroda, nowości

s. 26 **STREFA LUZU**

s. 12 **OBOK NAS:** A może popracować?

s. 27 **PORA NA...** letnie koktajle

**Następny „Victor”
w sprzedaży już 11 lipca!**

s. 28 **TURYSTYCZNY MIKS:**
Wielokulturowe pogranicze

s. 14 **PRZETESTUJ SIĘ:** Czy twoje
marzenia się spełnią?

s. 30 **CO CIĘ CZEKA W LO?:** Wakacje
w USA


s. 16 **AKADEMIA UCZUĆ:** Jak zrobić
pierwszy krok i się nie wygłupić?

s. 32 **ZA CHWILĘ LICEUM:** Wolność
– co dla ciebie znaczy?

s. 18 **CZYTAM I WIEM:** Jak Jadwiga
została królową Polski?
Czy czarny kot kiedyś też
przynosił pecha?

s. 34 **SPECJALNA OFERTA
PRENUMERATY**

s. 35 **PLAKAT Z CYTATEM**

Obserwuj nas na:
 @dwutygodnikVICTOR

Victor

www.victor.com.pl
redakcja@victor.com.pl

Adres redakcji:

ul. Kamionkowska 45, 03-812 Warszawa

ADRES DO KORESPONDENCJI:

ul. Zagójska 7 lokal 5, 04-160 Warszawa

Redaktor naczelna: Agnieszka Wyganowska,
redakcja@victor.com.pl

Skład: Remigiusz Cichocki (kierownik studia DTP)

Współpracownicy: Dorota Nosowska, Lilka Poncylisz-Guranowska,
Magda Opoka

Prenumerata: Malwina Wysocka, prenumerata@cogito.com.pl,
tel. 22 610 11 71

Kolportaż: Marcin Brona, kolportaz@cogito.com.pl,
tel./faks 22 610 11 64

Sklep internetowy www.edukram.pl: Anna Śledzińska,
edukram@edukram.pl

Biuro Reklamy: Magdalena Głogowska (dyrektor), tel. +48 510 273 659,
magda@cogito.com.pl, Beata Fluder-Loth, tel. +48 502 535 962,
beata@cogito.com.pl

Wydawca: GRUPA COGITO Sp. z o.o.

Prezes zarządu: Alina Kuźmina

Druk: OPOLGRAF S.A., www.opolgraf.com.pl

Regulamin konkursów organizowanych na łamach „Victora” jest dostępny na:
www.victor.com.pl/regulamin.

Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych oraz zastrzega sobie prawo do skracania i adiacji tekstów. Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń zamieszczanych w czasopiśmie „Victor”. Wydawca czasopisma „Victor” ostrzega P.T. Sprzedawców, że sprzedaż aktualnych i archiwalnych numerów czasopisma po cenie innej niż wydrukowana na okładce jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością sądową.

Zdjęcie okładkowe oraz zdjęcia w czasopiśmie: użyte na mocy licencji Ingram Image.

“
TEMAT
NUMERU
”



NEGATYWNYCH UCZUĆ nie warto pielęgnować

- Gdzie jedziesz na wakacje?
Antek już miał otworzyć buzię,
żeby opowiedzieć kumpłowi, że jak
zwykle lipiec spędzi u babci i bar-
dzo się na to cieszy, gdy do jego
uszu dobiegł głos Huberta:

- My lecimy do Turcji. Moi rodzice
mówią, że wakacje w Polsce to nie
wakacje. Ciągle tylko deszcz albo
kleszcz. Tam mamy hotel pięcio-
gwiazdkowy, basen, apartament.
To gdzie ty jedziesz?

Antek poczuł w sercu ukłucie. Lubił
Huberta, ale w tym momencie
zrobiło mu się dziwnie. *A żebyś tak
nie pojechał! A żebyś tak spóźnił
się na samolot* - przebiegło mu
przez myśl i choć momentalnie się
tego impulsu zawstydził, poczucie
żału zostało.

Dlaczego nigdy nie stać nas na ta-
kie wakacje? - pomyślał, z trudem
panując nad wściekłością.

Kolega ma lepszy rower, a koleżanka
- nowe, świetne buty. Ty patrzysz na
to i robi ci się... smutno. Oznacza to, że
odczuwasz zazdrość... Czy wiesz, że nie
zawsze jest ona czymś złym?

- Ale ci sprzedam newsa!

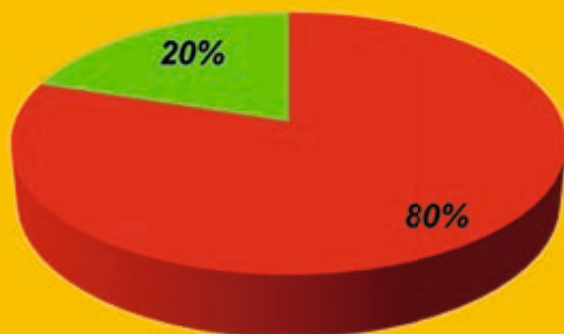
Karolina stała przed klatką schodową i przestępowała z nogi
na nogę, tak ją nosiło, żeby opowiedzieć przyjaciółce, co się
stało.

- Nie wyobrażasz sobie - entuzjasmowała się Karolina.
- Maks się ze mną umówił! Idę na prawdziwą randkę! Niezły
początek wakacji, co?

Myślała, że Blanka się ucieszy. Tyle razy rozmawiały o tym,
jak fajnie byłoby mieć chłopaka. Ale Blanka zrobiła jakąś
dziwną minę, powiedziała, że zapomniała o włączonej pro-
stownicy, i pobiegła na górę. Zostawiając osłupiałą Karolinę
przed klatką.

Chyba nie ma człowieka, który byłby całkowicie wolny od zazdrości, ale jak wynika z ostatniego badania opublikowanego w angielskim periodyku „Basic and Applied Social Psychology”¹, młodzież jest na zazdrość szczególnie podatna. 80% młodych ludzi podanych badaniu przyznało, że w poprzednim roku przeżyło atak zazdrości, w porównaniu z zaledwie 69% starszych osób, którzy cierpieli z tego powodu.

Zdarza ci się zazdrościć? Nie jesteś jedyny!



- Osoby, które przyznają się do zazdrości.
- Osoby, które nie przyznają się do zazdrości.

¹ Za: Caroline Mortimer, „Młodzi ludzie są bardziej podatni na zazdrość niż jakakolwiek inna grupa wiekowa”, „The Independent” (wyd. brytyjskie), 2015 r.



Nie jest łatwo przyznać się do zazdrości. To uczucie wciąż uważane jest za nieodpowiednie. Ten, kto zazdrości, czuje się gorszy i wstydzi się swojej zazdrości. Takie podejście potęguje negatywne uczucia do siebie samego.

Jedną z metod poradzenia sobie z tym odczuciem, jest stanięcie z nim twarzą w twarz. Tak, jak zrobili to nasi czytelnicy, którzy przyznali, czego zazdroszą innym...



monia_poziomkowa:

Zazdrość mojej koleżance z klasy, której rodziców na wszystko stać. Ja muszę mamę miesiącami prosić, żeby dała mi na wycieczkę. Mama ciągle powtarza, że pieniądze nie rosną na drzewach. A Ewa nawet nie musi się starać, wszystko dostaje. Ma najlepszy telefon, fajne ciuchy...

A: Zazdrość ludziom, którzy mają dużo swobody. Ja ciągle coś muszę. Mam licencję pływaką, pływam w klubie. Niby to jest fajne, szczególnie kiedy odbieram nagrody. Ale ludzie, którzy mi gratulują, nie wiedzą, że ja codziennie trenuję. Nie mogę się wyspać, bo treningi są rano. Muszę uważać, co jem. Prawie nigdy nie mam wolnych weekendów, bo albo są zawody, albo jakieś inne imprezy klubowe... Czasem chciałbym być po prostu gorszy i mieć więcej wolnego czasu.

haoxiss897: Nigdy bym się do tego nie przyznała głośno, ale zazdrość mojej siostrze, że jest popularna. Jest tylko półtora roku ode mnie starsza, ale w jej życiu ciągle coś się dzieje. Ma przyjaciół, ciągle z kimś gada na msg, ma dobre oceny, podoba się jednemu bardzo fajnemu chłopakowi.