



Welkom in onze krant! En het is niet zomaar een krant... Deze krant is gemaakt voor en door jongeren!

Tien enthousiaste redactioneel medewerkers in opleiding hebben 2 weken lang hard samengewerkt. Om tien mooie en leerzame artikelen samen te stellen.

De artikelen lopen uiteen van doe-het-zelf, nieuwsartikelen, en gehele recensies... Benieuwd wat 4FA precies is? Nieuwsgierig naar de laatste mode van dit moment? Of zoek je nog een plek voor vanavond om lekker uit eten te kunnen gaan? Of ga je juist liever thuis kokkenrellen? Wij geven je de beste tips!

Ben je al net zo enthousiast als wij? Begin dan snel met lezen!

Colofon
Hoofdredacteur Jeffrey Hoepel
Eindredacteur Sofie Dorleijn
Redacteurs Elle Helmig
Dominic Otterspeer
Tamar Hazeu
Yara van Ek
Lonneke de Hoog
Layla Borsboom
Nashare Cristina

FOGO

Misschien heb je er al over gehoord. FOGO, oftewel Fear Of Going Out komt vooral voor bij jonge vrouwen. Het woord spreekt al voor zich: je durft niet uit te gaan. Ze zijn bang de controle te verliezen tijdens het uitgaan en slaan helemaal door in hun 'gezonde' levensstijl. Als je last hebt van FOGO ben je gevoelig voor de mening van anderen en laat je je daardoor snel beïnvloeden. Women's Health heeft onderzoek gedaan bij meer dan 3000 vrouwen. Daaruit blijkt dat 1 op de 5 vrouwen verschijnselen heeft van FOGO. 20% van de vrouwen kiest er bewust voor om niet uit te gaan, omdat ze liever actief zijn in het weekend. 21% van de vrouwen kiest er bewust voor om niet uit eten te gaan, omdat ze controle willen behouden over wat ze eten in het weekend. Een meisje uit dit onderzoek zei dat ze gedurende haar hele studententijd maar twee keer is uitgeweest en daar nu van baalt. Milou Turpijn 'hoofdredacteur van Women's Health' heeft zelf ook last gehad van FOGO. Het is belangrijk om balans te vinden. Dat veel mensen last hebben van FOGO verschijnselen komt door de grote hoeveelheid Instagram accounts, die alleen maar over uiterlijk en gezond leven gaan. Als je elke dag foto's ziet van sixpacks kan je daarin doorslaan. Uiteindelijk realiseerde ze zich dat het niet gezond was wat ze deed. Ze was altijd moe van het trainen en had constant een tekort aan calorieën. Het vinden van de balans is moeilijk, maar het gaat nu al beter.



GESTALKT?!

Pesten is nog steeds iets van deze tijd, ook online. Maar waarom online? Jongeren durven tegenwoordig in real life niks meer, dus denken ze dat ze online meer kunnen en dan beginnen te pesten.

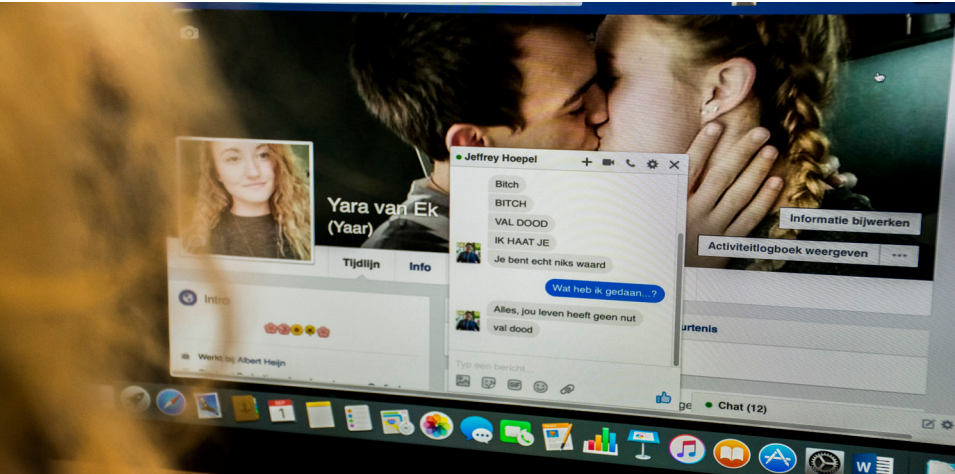
Je hebt tegenwoordig allemaal vervelende dingen die gebeuren op social media, zoals cyberbullying, sexting en grooming.

Cyberbullying, ook wel digitaal pesten, betekent eigenlijk het online lastigvallen, pesten, stalken, bedreigen of vernederen via Internet (Facebook, Twitter, Whatsapp, etc). Sexting is het versturen van seksueel getinte berichten en foto's. Grooming betekent dat kinderen worden uitgedaagd om dingen te doen die ze

helemaal niet zouden moeten doen.

Maar waarom gebeurt dit eigenlijk? Mensen die online pesten hebben vaak niet door wat het aanricht. Ze denken dat het grappig overkomt, maar weten niet hoe het werkelijk aan de andere kant overkomt. Neem een voorbeeld aan de film 'Spijt'. Jochem wordt gepest door 3 kinderen uit zijn klas omdat zij hem dik vinden. Zij denken dat iedereen het grappig vindt. Maar voor Jochem is het zó erg, dat hij uiteindelijk zelfmoord pleegt.

Ik heb zelf een onderzoek gedaan, een test gemaakt en vragen laten invullen. Uit de resultaten blijkt dat uit de 157 personen die gereageerd hebben, 61,1% wel eens is lastig gevallen op social media. De meest voorkomende dingen die gebeuren zijn stalken (35,5%) en pesten (36,4%). 19,1% geeft aan dat er iets anders online is gebeurd.



EEN DINEETJE BIJ DE BAZAR RODDELS



Het restaurant De Bazar ken ik al een aantal jaren. Het is sinds 1997 gevestigd aan de Witte de Withstraat in Rotterdam. Ik ben hier ooit op gewezen door mijn oude buurman, die heel erg van lekker eten houdt. De Bazar is echt een begrip in Rotterdam. Als je binnenkomt in de entree krijg je je plekje aangewezen. Dit kan beneden in de kelder, maar ook boven. Boven heb je een geweldig mooi spiegelplafond met duizenden glinstertjes. Overall hangen kleurrijke lampen en er staan oude wijnflessen die als kaarsjes dienen, met kaarsvet wat erover heen loopt. Er hangt een hele ontspannen sfeer en ambiance. Even waan je je in Marokko. De keuken is zowel Mediterraans als Marokkaans, Turks en is allemaal halal klaargemaakt. Je kunt hier heel betaalbaar eten. De dagschotel kun je al voor 8 euro 50 krijgen. De gerechten lopen zeer uiteen. Van een linzensoep, tot een broodje falafel. Ik heb ook wel eens een soort gebakken ei gegeten met speciale Marokkaanse worst. Je kunt met z'n tweeën allerlei gerechten delen. Dit zou ik zeker aanraden. Dit heet de 'Big Bazar' en je betaalt hier maar 14 euro 90 per persoon voor. Je kunt dit overigens ook als lunch bestellen met z'n tweetjes. Hier betaal je dan 10 euro 90 per persoon voor. Stel je voor dat je heerlijk Turks brood krijgt, met allerlei smeersels om erop te doen zoals humus, geserveerd met onder andere kippenvleugeltjes, falafel en olijven. Als nagerecht hebben ze natuurlijk de bekende baklava. Maar je kunt ook gewoon gaan voor een simpele Turkse yoghurt met honing en walnoten. Daar kun je eigenlijk niets verkeers aan doen. Wist je dat de Bazar oorspronkelijk een project was voor werkloze allochtone jongeren in Rotterdam? Het werd een steeds groter probleem in Rotterdam. Jongeren die maar niet aan de slag gingen of konden. De Bazar heeft een afspraak gemaakt met vluchtelingen: 60 procent in de bediening zou uit vluchtelingen bestaan.

Ga vooral naar de Bazar om een leuke avond in het hartje van Rotterdam te hebben en ook nog eens betaalbaar voor jou als student!



DE BAZAR

Eten	7,5
Sfeer:	9
Prijs-kwaliteit	8
Bediening	7
Snel op tafel	7
Kosten	7
Locatie	8



Kanye West, de hiphop artiest uit Amerika heeft deze maand gratis Yeezy Boosts 350(sneakers) weggegeven aan paparazzi. De Yeezy Boost 350 zijn dé musthaves dit jaar, alleen zijn ze niet zomaar te verkrijgen

PAUZE!

Je kunt het niet ontkennen. Het is een uur of vier. Je bent net thuis van school en je hebt onwijze trek. Je ouders hebben niks lekkers voor je gehaald en je bent niet van plan om uren in de keuken te gaan staan. Hier is de oplossing!

Een aantal makkelijke en lekkere snacks die je snel maakt. Waarschijnlijk denk je nu dat je dit nooit gaat maken, net zoals je het altijd ziet op internet. De mensen daar maken de mooiste creaties binnen vijf minuten en als jij het probeert mislukt het of je bent er 3 uur mee bezig. De ingrediënten heb je ook nooit in huis.

Daarom heb ik speciaal voor jou een aantal makkelijke recepten die je moet proberen. En ik heb gelet op de punten waar het aan moet voldoen! Want ik weet als geen ander hoe lui je bent als je net uit school komt.

Wraphapjes	
Nodig:	-Wraps + Gezond
	-Kruidenkaas + Makkelijk te maken
	-Komkommers + Alles in huis

Bereidingswijze:

1. Besmeer de wrap met kruidenkaas
2. Beleg de wrap met dunne plakjes komkommer.
3. Rol de wrap strak dicht en snij er stukjes van. Klaar!

Appel-kaneel snacks

Nodig:	-Appels + Snel
	-Kaneel + Makkelijk te maken
	-Suiker + Alles in huis
	-Rozijnen + Gezond

Bereidingswijze:

1. Snij 2 of 3 appels in kleine stukjes.
2. Gooi er wat kaneel en suiker bij hoeveel je lekker vindt.
3. Voeg er lekker veel rozijnen bij toe. Klaar!

Roerbak ei in een mok

Nodig:	-Eieren + Ook lekker als ontbijt
	-Ham en kaas + Snel
	-Peper & zout + Alles in huis

Bereidingswijze:

1. Doe een paar eieren in een mok en kluts ze goed door elkaar.
2. Voeg er stukjes ham en kaas aan toe.
3. Doe de mok voor 40 seconden in de magnetron.
4. Voeg wat peper en zout toe op smaak. Klaar!



MODE & FASHION



In modebladen en op de catwalk is de beroemde mode van Karl Lagerfeld te vinden. Alleen is deze mode voor onze doelgroep te duur. Dit T-shirt is voorzien van een statement. ‘Karl who’ verwijst naar wie is Karl nou eigenlijk? (Who the fuck is Karl?) Het shirt waar ‘Karl who’ opstaat is leuk te combineren met een spijkerbroek en stoere sneakers.

In de winkel Solange zijn er naast t-shirts nog meer trendy dames mode te vinden. De Solange is een groeiend bedrijf. Zij zijn al meer dan 30 jaar actief in de damesmode en zoeken steeds de nieuwste trends op.

RACISME

“Ze brengen drugs, ze brengen criminaliteit, het zijn verkrachters”

Dit is een uitspraak van Donald Trump gericht aan de bewoners van Mexico. Duidelijk een racistische opmerking. Je zou denken dat er in Nederland geen overduidelijke gevallen van racisme meer zijn, omdat we in een multiculturele samenleving leven. Maar is dat wel zo?

“Jammer, weer geen Marokkaan kunnen pakken”

Dit werd gezegd tegen Wissal van 17 toen haar tas werd onderzocht bij de Jumbo. De bewaker die haar tas onderzocht zei teleurgesteld dat hij het jammer vond dat hij weer geen Marokkaan te pakken had kunnen krijgen.

Racisme is in Nederland nog heel erg aanwezig vooral op de basisschool waar kinderen nog niet echt hun eigen mening hebben over dingen en ze meestal de mening van hun ouders achternagaan. Is in Nederland racisme aangeleerd door de ouders? Wissal, Chenneti en Sam vinden van wel.

Volgens deze dames komt racisme uit huis en kun je daar pas zelf een mening over vormen als je wat

ouder bent. Natuurlijk bedoelen ze niet dat hun ouders racisten zijn, maar dat ouders een bepaalde standaard zetten voor hun kinderen. Als zij zien dat kinderen wat anders zijn dan het standaard wat aan hun gegeven is dan zeggen ze daar wat van.

Maar racisme is niet alleen verdeeld tot zwart en wit, het heeft ook te maken met een opmerking tegen iemand uit een ander land of iemand die niet dezelfde tint heeft als jou. Chenneti en Sam vinden dat zwarte mensen niet racistisch kunnen zijn.

“Als ik een racistische opmerking maak tegen een blanke vrouw dan zal er niets voor haar veranderen, maar als zij iets verkeerd zegt over mij kan dat vele gevolgen hebben voor mijn leven. Racisme heeft meer impact op het leven van een donker persoon dan voor het leven van een blank persoon”

- Chenneti

“De meeste mensen willen wel meedoen aan de black culture hype maar niet meemaken wat het betekent om donker te zijn”

- Sam

Racisme is nog heel erg aanwezig in Nederland, er word gewoon niet meer over gesproken.



jongeren te waarschuwen over de gevaren van teveel drank en zo nu en dan helpt hij de jongeren met het zoeken van een nieuwe levenslust. “Ik ben geen enkele haar beter dan zij en vaak is het maar zoiets kleins waar ik ze mee hoeft te helpen.”

Het is niet altijd even makkelijk om dit werk te doen. “Soms heb je te maken met hele moeilijke en vervelende situaties waarin jongeren geen hulp willen ontvangen of de situatie gewoon te ingewikkeld is. Gelukkig zijn er veel organisaties waar ik ze naar door kan verwijzen om ze te helpen.

Wat is jouw doel van de toekomst? “Een doel heb ik niet echt, maar een persoonlijk doel richting elke jongeren, is dat ik ze over vijf jaar gewoon gelukkig en perfect op hun plek in de maatschappij ziet zitten.”

4FA GEVAARLIJK?

Wat is 4-FA precies?

4-FA (4-fluoramfetamine) is een nieuw designerdrug die invloed heeft op de volgende neurotransmitters: serotonine, dopamine en noradrenaline. Een neurotransmitter is een signaalfstof die zenuwimpuls overdraagt tussen zenuwcellen in het zenuwstelsel. Qua effect is het te vergelijken met speed of XTC en de effecten nemen meestal na 5-6 uur af. Dit verschilt per gebruiker.

Wat zijn de risico's?

Tijdens de 'trip' kan 4-FA zorgen voor het omhoog gaan van de lichaamstemperatuur, een hoge hartslag, hevig zweten, strakke kaken, misselijkheid, hoofdpijn en angst. Vaak weet de gebruiker ook niet de precieze dosering, waardoor ze er teveel van kunnen innemen. Dit kan tot ernstige gevolgen leiden. Veel ziekenhuizen geven aan dat de ernstige gevallen zijn gestegen in de afgelopen weken.

Kort na het gebruik van 4-FA kunnen bijwerkingen optreden zoals een dip in de dagen na gebruik, moeite met slapen, verminderd tot geen hongergevoel, psychische klachten en in erge gevallen kan het zelfs leiden tot hart en vaat problemen, epileptische aanvallen en hersenbloedingen. Het grootste gevaar is dat lichte klachten onverwacht kunnen omslaan in levensbedreigende situaties.

De exacte risico's op lange termijn zijn nog niet precies bekend, omdat het een nieuwe drug is en er nog weinig onderzoek naar is gedaan. Wel maakt het Trimbos instituut zich ernstige zorgen omdat het net als bij xtc waarschijnlijk tot hersenbeschadiging kan leiden met klachten als geheugenverlies tot gevolg.

Er zijn tevens enkele gevallen bekend van mensen die zijn overleden (vermoedelijk) na het gebruik van 4-FMP, maar nader onderzoek is nodig om hier uitsluitsel over te geven.

Wat is de reden van de toenemende ernstige gevallen?

De reden hier achter is niet zeker, maar waarschijnlijk omdat de drug niet op de Opiumlijst staat. Dat betekent dat het vrij verhandelbaar is en je niet vervolgd wordt als je in het bezit bent van deze drug.

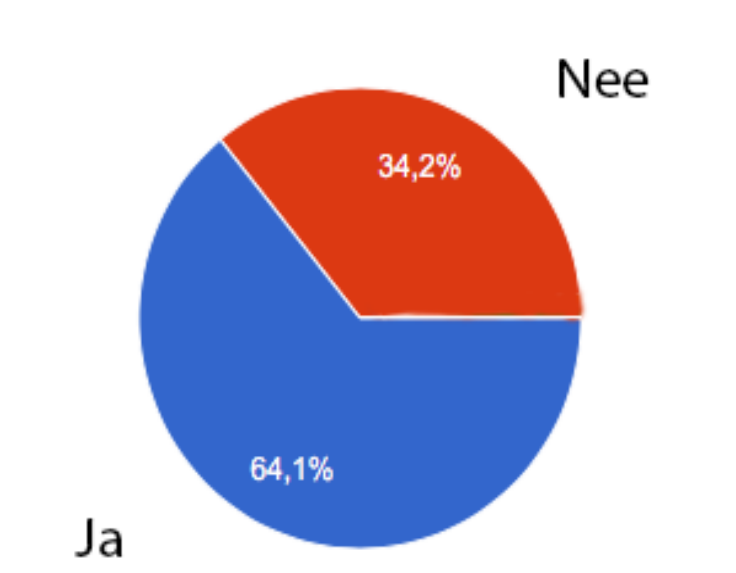
HOOR JIJ BIJ DE 64,1%?

Het schooljaar is weer begonnen en ook dit jaar hebben weer duizenden studenten zich aangemeld voor een Mbo-opleiding. Een belangrijke periode, want alle studenten gaan zich in deze tijd ontwikkelen en klaarmaken voor de arbeidsmarkt.

Hebben studenten die aan een opleiding beginnen, ook al een doel? Hebben zij de opleiding gekozen omdat zij al weten wat ze later willen worden? Als ik de vraag in het dagelijks leven aan mijn medestudenten stel, krijg ik vaak het antwoord dat zij nog niet helemaal weten wat zij later willen gaan doen. Hierbij zou ik dus eventueel al een conclusie kunnen trekken dat zij de opleiding dus hebben gekozen omdat zij dit leuk vonden. Of wel z'n soort richting op willen gaan.

Ik stelde aan 117 startende MBO'ers de vraag via een poll: 'Heb jij jouw opleiding gekozen omdat jij weet welk beroep je later wilt gaan uitoefenen?' Hier werd enthousiast op gereageerd en de uitslag was verassend. Zoals al eerder vermeld gaf ik aan dat mijn medestudenten het vaak nog niet wisten. Toch kwam eruit, dat maar liefst 64,1% wel wist welk beroep zij later willen gaan uitoefenen en hier dus ook hun opleiding bij hebben gekozen. De overige 34,2% werd beantwoord met nee.

Hieruit blijkt dat jongeren wel degelijk goede informatie krijgen van school en geholpen worden bij het uitkiezen van een vervolgopleiding die bij hun past.



HET MOOISTE WERK

Vier dagen in de week naar school, die ene dag werken en dan het weekend in. Luiëren en bijkomen en als de maand tegen het einde loopt, is daar het salaris! Eten, drinken en drie avonden in de weekenden naar stadhuisplein tarten er aardig in en dan hebben we het niet eens gehad over de velen euro's die je besteed aan dat broodje kebab, als je na al dat bier nog trek hebt!

Arjan had dit ook, hij was continue opzoek naar het uitgaansleven en hoe hij het nog spectaculairder kon maken dan de week ervoor. Een maandsalaris ging er makkelijk in twee avonden doorheen en het hielt zeker niet op bij tien biertjes. “Als we los konden gaan, zat ik met gemak aan de twintig en als het even kon werden het er gemakkelijk meer!”

Toch sloeg het noodlot in en was het die bewuste avond dat er meer dan veertig biertjes er doorheen gingen. “Ik werd wankel en al kan ik mij er niet meer veel van herinneren, weet ik nog dat ik een harde klap tegen de grond maakte.” Arjan belande in het ziekenhuis en raakte één dag in coma.

Het was een goed keerpunt. “toen ik wakker werd, mijn herstel was begonnen en ik verder moest gaan, besepte ik hoe het anders had kunnen aflopen. Ik ben daarna nooit meer gaan drinken en een club binnengestapt.”

Dat Arjan niet meer in clubs te vinden is, wilt niet zeggen dat hij er niet geregeld omheen te vinden is. Nu gaat hij zelf over straat om