

Stopka redakcyjna

Dział techniczny

Adrian Janusz III LOA
Mateusz Hajduk III LOA
Michał Sawiński III LOB
Kamil Stawicki I LOA
Damian Reszka I LOA

Redaktor naczelny

Ewelina Piotrowska III LOB

Z-ca red. naczelnego

Paulina Szkwarek III LOA

Opiekun

Marta Szafkowska

Redaktorzy

Alan Siewiera
Ewelina Piotrowska
Kuba Lubelski
Olga Kozłowska
Aleksandra Dwornik
Patrycja Szafkoska
Kamil Stawicki
Kasia Worach
Klaudia Nawolska
Kamila Olechnowicz
Paulina Ligenza
Paulina Śląg
Wojciech Marcinów
Ela Mulawka
Paulina Kuczmarska
Jowita Sobieraj
Natalia Majczak
Kinga Nieradka
Joanna Łyszyk
Wiktoria Kowalczyk

Dorota Leszczyńska
Patrycja Pawlak
Magda Stramska
Maciek Łapiński
Kamil Wróblewski
Karolina Worach



*Jeżeli masz ciekawy artykuł
albo po prostu chcesz kogoś
pozdrowić, to pisz do nas na
adres:*

sqlpress@gmail.com

SQLpress działa w oparciu o przepisy art. 25, 26, 29 (zamieszczając także wypisy dla celów dydaktycznych) 33 i 49 ust. 2 ustawy o prawie autorskim i "prawach pokrewnych z dn. 4 lutego 1994 r. (DzU z dn. 23 lutego 1994 r. nr 24, poz. 83) oraz przyjęte zwyczaje edytorskie.

Nr 002
Październik 2010
Cena 2 zł

+ NIEPYTKA



SQLPRESS

W tym numerze:
Jesienne Trendy 2010
Wywiad z Elizą Chojnacką
10 Dziwnych Subkultur

*I wiele więcej!
;D*



Spis treści

Wstępniak.....	3
Inauguracja roku kulturalnego	4
O manipulacji w mediach	5
Salon maturzysty	6-7
Wywiad z panią Karoliną Wiśniak	8
Jak spławić chłopaka?	9
Jesienne trendy 2010	10
Ikony Mody	11
Okulary przeciwsłoneczne - modele jesień/zima	12
Imprezowy misz-masz	13
10 dziwnych subkultur	14-15
Problemy współczesnych nastolatków	16-17
Czy ziewanie to sprawka mózgu?	18
Anoreksja	19-20
Dorwać byłą	21
Kącik poetycki	22-23
Szkoła w krzywym zwierciadle	24
Punkowy listopad	25
Wywiad z Elizą Chojnącką	26-27
Dlaczego mężczyźni kochają żolzy	28
XI Edycja Szkolnej Ligi Lekkoatletycznej	28
Odjazd Kulturalny (2)	30-31
Otrzęsiny 2010	32-33
Pozdrowienia	34
Stopka redakcyjna.....	36



Do księgarni wchodzi kobieta w
żałobie, trzymając w ręku
książkę „Grzyby wokół nas”.
Księgarz ściska jej rękę:
- Szczere wyrazy współczucia,
wydawnictwo już poprawiło te
błędy!

- Nie rozumiem,
jak jeden człowiek
może robić tyle błędów?
- Mówi nauczyciel do ucznia.
- Wcale nie jeden - odpowiada
uczeń.
Pomagali mi brat i siostra.

Po czym poznać, że tu
mieszka komputerowiec?
- Bo jak zapukasz do drzwi to słyszysz:
- Login?

Brunetka widzi, jak
blondynka zapala
świeczkę
i wkłada do akwarium.
- Po co to zrobiłaś? -
pyta.
- Żeby rybkom nie było
ciemno...

- Doktorze, czy może mi Pan przepisać
coś na ręce? Cały czas się trzęsą.
- Czy dużo Pan pije?
- Nie. Więcej rozlewam...

Kanapka studencka - chleb
posmarowany nożem.

P o z d r o w i e n i a

Pozdrowienia do gazetki

- dla lasek z II LO b — Efa
- dla Rudego od dziewczyn z II LO d
- dla najwspanialszego przyjaciela Buczego (Tomka Buczyńskiego) od najwspanialszych psiapsiółek Marty i Oli Koffamy Cię
- pOstrOffonka dl@ Julka
- pozdrowienia dla Zaściankowej!!
- Rudzkuś ! Wszystkiego NAJ ! - Sona
- pozdrowienia dla Ani, Martyny z II LO a, Karoline, Dorote z II LO c, Patryczkowi z II Ti oraz Krzysiu z II D ZSZ
- pozdrowienia dla Sławka - jego najwierniejsza dziewczyna;*
- pozdrowienia dla Mateusza od koleżanek z klasy;]
- pozdrowienia dla mojej słodkiej Ilonci od tajemniczego wielbiciela;***
- pozdrowienia dla Ani od zakochanego; ** <333
- słodkie pozdrowienia dla Kondka od wybranki jego serca;*****:D:D
- pozdrowienia dla mojej Kochanej Karolinki od zakochanego Kondka;*****

Wstępniak



Wrzesień niektórym minął jak z bicia strzelił. Okres ochronny dla uczniów z klas pierwszych już stracił termin swojej ważności i mam nadzieję, że wszyscy zdążyli się zaaklimatyzować w naszej szkole (pierwsze koty za płoty). Mamy też nowych nauczycieli (tak, tak, rozejrzyjcie się dobrze, czy nie macie zajęć wychowania fizycznego z panią od wf-u a nie z panem) i im również życzymy odnalezienia się w nowych dla nich realiach. Dla odmiany na maturzystów jak zimny prysznic może podzielać termin próbnej matury z matematyki. Tym, którzy jeszcze żyją w błogiej nieświadomości uświadamiemy, że matura próbna z matematyki odbędzie się 3 listopada. Kto nie zajrzał jeszcze do podręcznika albo nie chodzi na fakultety, niech trzęsie portkami, ołaboga.

Co znajdziecie w listopadowym wydaniu gazetki? Same dobre rzeczy, poczynając od dobrej kuchni dla ciała i kończąc na dobrej kuchni dla ducha. Między stronami odkryjecie trendy modowe na jesień 2010, będziecie mogli się dowiedzieć dlaczego ziewacie (bo na pewno nie z nudów) i może wybierze się na któryś z proponowanych koncertów. Czyli jednym słowem-cała masa przyjemności! (a raczej trzema słowami)

Pozdrawiam gorąco i serdecznie – Ewelina (:
(wraz z załogą redakcyjną)



sqlpress@gmail.com

"Tytani - cztery strony świata"

D n i a 1 5

października odbyła się Inauguracja Roku Kulturalnego, na której podsumowano rok imprez w Barlinku. N a j w i ę k s z y m wydarzeniem tego wieczoru była premiera pierwszego Barlineckiego



Musicalu ,w którym zagrały wszystkie pokolenia Barliniaków. Musical pt. "Tytani - Cztery Strony Świata" opowiada o życiowych problemach ludzi. Nie tylko o o narkotykach i alkoholu ,lecz o wojnie, prostytutce, zdrowiu i pieniądzu. Miłym finałem było to, że wszyscy połączyli swe siły w gorącym Festiwalu Samby. Gra aktorska była wręcz perfekcyjna. Układy taneczne bardzo dobrze komponowały się z muzyką i wokalami muzycznymi , które przyprawiły widza o dreszczyk emocji, wspomnienia z dzieciństwa i radosne chwile. Mam nadzieję, że każdy będący na spektaklu zrozumiał przesłanie widowiska i z chęcią obejrzy go jeszcze nie jeden raz. Możemy być dumni z tego, że w musicalu zagrali uczniowie z naszej szkoły i byli naprawdę wspaniali :)))

Olka

Wszystkie klasy oprócz I B ZSZ, która nie brała udziału w żadnej konkurencji, spisały się na medal. Stroje uczestników oraz ich tańce były bardzo zabawne i przykuwały oko widza oraz jury. Konkurencje, które mogliśmy zobaczyć, toczyły się w bardzo zaciętej rywalizacji. Był i bieg z piłeczką pingpongową w jak najszybszym tempie z omijaniem



przeszkód, znalazła się również konkurencja " Mistrz Grzebienia", na której wyznaczone dziewczęta z klas II musiały udostępnić swoje piękne długie włosy do robienia warkocza przez młodszych kolegów. Również mogliśmy zobaczyć parodię programu " Mam Talent", w czasie którego klasy I pokazały, że każdy może się świetnie bawić, nawet jeśli mu to nie do końca wychodzi. Jurorzy poszczególne zadania oceniali w skali od 1 do 8, można było też otrzymywać dodatkowe punkty w skali od 1 do 3. Ostatnim obrzędem " otrzęsin kociaków" było obcinanie kotom ogonów. Wychowawcy wraz z gospodarzem klasy musieli wypić sok z cytryny. Na sam koniec imprezy odbył się uroczysty akt przysięgi. Uroczystość zakończyła się odczytaniem wyników wszystkich zadań : Klasa ILOA zajęła pierwsze miejsce i tym samym otrzymała 2 dni bez pytania ,drugie miejsce zajęła klasa I LOD która otrzymała jeden dzień bez pytania i miejsce trzecie, również na podium, z jednym dniem bez pytania - klasa ILOB, miejsce czwarte uzyskała klasa I LOC, piąte I Ti, szóste ITm i siódme IDWZ. Wszystkim klasom serdecznie gratuluję za zajęte miejsca :))

Hania Jabłońska IIb

Otrzęsiny 2010

Uczniowie dnia 7 października gościli na uroczystości zwanej "Otrzęsinami klas pierwszych". Impreza odbyła się w hali sportowej, w której znalazły się klasy II oraz nauczyciele, wychowawcy klas I i ich podopieczni. Prowadzący imprezę- Wojciech Walaszczyk i Natalia Sadkowska przywitali wszystkich zebranych oraz jurorów, którzy oceniali poszczególne klasy. W skład jury wchodził: p. v-ce dyrektor Małgorzata Osińska, p.Olaf Romanowski, p. Magdalena Bakalarczyk Wilk, p. Karolina Wiśniak i przewodniczący Samorządu Uczniowskiego -Jakub Lubelski a także p. dyrektor Ryszard Syroka, który nie oceniał uczestników.

Każda z klas miała za zadanie przygotować strój i taniec związany z kulturą wylosowanego przez nich wcześniej państwa:

- I DWZ- reprezentowała Rosję
- I B ZSZ- reprezentowała Japonię
- I TI- RPA
- I LOD- Egipt
- I LOC- Zjednoczone Emiraty Arabskie
- I LOB- Grecja
- I IOA- Meksyk

O manipulacji w mediach

Telewizja jest jedną z najbardziej rozpowszechnionych form rozrywki na świecie. Niemal w każdym domu ludzie na co dzień oglądają programy informacyjne, seriale i filmy a wszystkie te programy telewizyjne oddzielone są od siebie przerwą na reklamy. Choć niektórym wydaje się to niemożliwe, bardzo często mimowolnie ulegamy manipulacji ze strony mediów.

Jako pierwszy przykład podam reklamy telewizyjne, które są najlepszym przykładem próby manipulacji odbiorcą. Głównym celem reklamy jest zwrócenie na siebie uwagi, ponieważ im bardziej jest nietypowa, tym łatwiej jest nam ją zapamiętać. Pracownicy reklamowanych firm przedstawieni są jako nasi przyjaciele, co sprawia, że czujemy do owej firmy zaufanie.

Czasami niektóre stacje telewizyjne również mogą wpływać na nasze poglądy polityczne i społeczne, przedstawiając nam wydarzenia z kraju lub ze świata, ujawniając tylko niektóre



fakty, pomijając istotne szczegóły potrzebne do prawidłowego zrozumienia sytuacji. W czasach PRLu, władze komunistyczne poprzez kontrolę mediów kształtowały poglądy społeczne Polaków utrwalając w nich niechęć do państw kapitalistycznych.

P o d ł u ż s z y m zastanowieniu można stwierdzić, że media często działają niekorzystnie na ludzką percepcję, narzucają odbiorcom swój sposób postrzegania świata i zachęcają go do różnego typu zachowań, będących reakcją na wywierany na niego wpływ.

Ekonomia

Perspektywy pracy:

Absolwent może pracować w przedsiębiorstwach, organizacjach i instytucjach, głównie na stanowiskach operacyjnych bądź pomocniczych – w kraju lub za granicą. Powinien posiadać niezbędną wiedzę i umiejętności do samodzielnego prowadzenia działalności gospodarczej. Powinien umieć poruszać się swobodnie w europejskiej przestrzeni społeczno-gospodarczej.



Uzyskana wiedza i umiejętności powinny umożliwić absolwentowi podejmowanie pracy w różnych sektorach i segmentach integrującego się rynku pracy Unii Europejskiej oraz samodzielnego prowadzenia działalności

gospodarczej.

Czego będziesz uczył się na studiach:

Matematyka, statystyka opisowa, mikroekonomia, podstawy makroekonomii, rachunkowość, zarządzanie, prawo, etyka gospodarcza, historia myśli ekonomicznej, analiza ekonomiczna, polityka gospodarcza Unii Europejskiej, rachunkowość zarządcza, system podatkowy i celny, system pośrednictwa finansowego, zabezpieczenie społeczne, wnioskowanie statystyczne, ekonometria, ekonomia menedżerska, makroekonomia, prawo gospodarcze, logika, polityka społeczna, socjologia, ekonomia matematyczna, międzynarodowe stosunki gospodarcze, zarządzanie kapitałem ludzkim. 40 % zajęć to będą ćwiczenia.

Co musisz zdać na maturze:

Do wyboru matma lub geografia na poziomie rozszerzonym.

Jednym z muzycznych odkryć tego roku jest **Charlie Winston**, pochodzący z Wielkiej Brytanii. Urodził się 14 września 1978 roku w Kornwalii, w Anglii. Dorastał w Bungay, gdzie mieszkał w hotelu swoich rodziców „King’s Head Hotel”. Charlie ma bardzo niezwykłą barwę głosu i we wszystkich swoich piosenkach zaskakuje czymś nowym. Z jednej strony miękki, męski głos, a z drugiej, określany mianem „murzyńskiego” mocny głos i znakomity warsztat. W piosence „I love your smile” możemy usłyszeć delikatną i romantyczną stronę Winstona, ale już w „In your hands” będzie to mocne i wyraziste brzmienie. Artysta porównywany jest to Petera Gabriela, muzyka światowej sławy. Charlie Winston miał pojawić się na tegorocznym Orange Warsaw Music Festival na warszawskim Służewcu 28



sierpnia, jednakże nie zdobył tak wielkiego uznania i przegrał w wyborach z Nelly Furtado, a szkoda. Jeden z krytyków muzycznych powiedział, że Charliego kochają kobiety z powodu urody i z tego samego powodu nienawidzą go mężczyźni (ale cenią za muzykę). I chyba jest w tym jakieś ziarno prawdy, bo kobiety wolą brunetów (: Polecam płytę Charliego Winstona „Like a hobo” (ang. „Niczym włóczęga”), bo jest naprawdę godna tego, aby ją przesłuchać w całości. Znajdziemy tam utwory, które sprawiają, że odprężymy się i takie, które wprawiają nas w dobry nastrój oraz naładują pozytywną energią.

Ewelina Piotrowska kl.III LOB

Odjazd Kulturalny(2)

W październikowym odcinku „Odjazdu” chciałabym Wam zaprezentować jedną z książek, która moim zdaniem zasługuje na chwilę uwagi oraz przedstawić muzyczne odkrycie roku 2010 –Charliego Winstona. Czyli coś dla ucha i coś dla oka (:

„Zupa z granatów”, bo tak brzmi tytuł książki Marshy Mehran to historia trzech sióstr Aminpur – Mardżan, Bahar oraz najmłodszej Lejli, które żyją w Iranie w czasach rewolucji. Zmęczone ciągłymi walkami i strachem o siebie nawzajem uciekają z ojczyzny do małego, irlandzkiego miasteczka Ballinacroagh. Tam odkupują od przeuroczej starszej pani, Estelle Delmonico, ciastkarnię, którą kiedyś otworzyła ze swoim mężem po przybyciu z Włoch. Otwierają restaurację „Cafe Babilon”, która wywołała poruszenie w całym miasteczku. Z początku nikt nie przychodził do sióstr Aminpur, ale każdego kto przechodził obok Cafe Babilon, intrygował zapach cynamonu, kardamonu oraz potraw, które przyrządzała Mardżan. Z biegiem czasu ludzie zaczęli schodzić się do restauracji i kosztować irańskich przysmaków, które wywołują w ludziach ich wspomnienia i marzenia. Ale oprócz sprzymierzeńców trzy siostry mają też wrogów, w osobie Thomasa McGuire’a, który również chciał odkupić od Estelle Delmonico ciastkarnię, aby powiększyć swój dorobek. „Zupa z granatów” to nie tylko książka o gotowaniu(bo znajdziecie tam przepisy na tradycyjne perskie potrawy), ale także o uczuciach, o skąpstwie zawiści i zazdrości. Jak skończą się losy trzech sióstr Aminpur? Tego jeszcze nie wiem(jestem w trakcie czytania),ale kiedy się dowiem, to się tym z Wami podzielę. Chyba, że ktoś sam sięgnie po tę książkę, polecam gorąco, w sam raz na jesienne wieczory (:



Maturzystów

Fizjoterapia

Pespektywy pracy:

Absolwenci mogą pracować w: placówkach służby zdrowia, ośrodkach dla osób niepełnosprawnych, ośrodkach sportowych, jednostkach badawczych, administracji państwowej i samorządowej, szkolnictwie – po ukończeniu specjalności nauczycielskiej (zgodnie z odpowiednim rozporządzeniem ministra właściwego do spraw szkolnictwa wyższego w sprawie standardów kształcenia nauczycieli).

Czego będziesz uczył się na studiach:

Anatomia prawidłowa człowieka, biologia medyczna, fizjologia, biochemia, biofizyka, biomechanika, kinezylogia, psychologia, patologia ogólna, pedagogika, kształcenie ruchowe i metodyka nauczania ruchu, kinezyterapia, terapia manualna, fizykoterapia, masaż leczniczy, fizjoterapia ogólna, podstawy fizjoterapii klinicznej, fizjoterapia kliniczna w dysfunkcjach narządu ruchu, , zaopatrzenie ortopedyczne, genetyka, farmakologia, metodologia badań, historia rehabilitacji, filozofia, bioetyka, psychologia kliniczna i psychoterapia, pedagogika specjalna, demografia i epidemiologia, zdrowie publiczne, prawo, ekonomia i systemy ochrony zdrowia, zarządzanie i marketing, metody specjalne fizjoterapii, medycyna fizykalna i balneoklimatologia, , protetyka i ortotyka, aktywność ruchowa adaptacyjna, sport osób niepełnosprawnych. Co najmniej 75% godzin przeznaczonych na nauczanie treści w zakresie: kinezyterapii, terapii manualnej, fizykoterapii, masażu leczniczego, podstaw fizjoterapii klinicznej, fizjoterapii klinicznej w dysfunkcjach narządu ruchu, fizjoterapii klinicznej w chorobach narządów wewnętrznych, medycyny fizykalnej i balneoklimatologii oraz diagnostyki funkcjonalnej i programowania rehabilitacji powinno być realizowane w formie ćwiczeń (ćwiczeń klinicznych).



Co musisz zdać na maturze:

Biologia na poziomie rozszerzonym, chemia fizyka poziom do wyboru (zależy od uczelni).

Wywiad z Panią Karoliną Wiśniak

W tym roku do naszej szkoły doszło kilku nowych nauczycieli, dlatego aby lepiej ich poznać, chcemy przeprowadzić z nimi bardzo ciekawe, a czasami zaskakujące wywiady. W tym numerze gazetki rozmawialiśmy z Panią Karoliną Wiśniak, nową nauczycielką wychowania fizycznego.

J&K: Dzień dobry

KW: Witam serdecznie.

J&K: Na początek może niech nam Pani coś o sobie opowie.

KW: Nazywam się Karolina Wiśniak i jestem absolwentką Akademii Wychowania

Fizycznego w Gorzowie. Zaraz po studiach zaczęłam pracę w tej szkole jako stażystka.

J&K: Jakie jest Pani hobby?

KW: Wszystko głównie kręci się wokół sportu.

Jestem fanką pływania stylem klasycznym i dowolnym. Lubię nurkować i żeglować rekreacyjnie. Przepadam także za jazdą konną.

J&K: Czy mogłaby Pani opowiedzieć nam o swoich latach szkoły średniej?

KW: Moim wychowawcą była pan profesor Krzysztof Komorowski. Otrzęsiny były zabawne, uczniowie byli przebrani za różne plemiona, więc wszyscy mieliśmy pomalowane twarze. Czas nauki minął bardzo szybko.

J&K: Co Panią skłoniło do wyboru takiego kierunku? Czy ktoś miał na to wpływ?

KW: Los chciał, żeby była to właśnie Akademia Wychowania Fizycznego. Na ten wybór miała wpływ pewna osoba, za co jestem jej bardzo wdzięczna, że mi pomogła w wyborze.

J&K: Co Pani sądzi o sprawności fizycznej uczniów naszej szkoły?

KW: Sprawność fizyczna jest bardzo dobra, chociaż smuci mnie, że tak mało osób ćwiczy na lekcji wychowania fizycznego, ale myślę i mam nadzieję, że to się zmieni.

J&K: Czy podoba się Pani praca w naszej szkole?

KW: Oczywiście, że tak, tym bardziej, iż 5 lat temu byłam jej absolwentką. Chociaż, gdyby ktoś powiedział, że będę tu uczyć, to bym nie uwierzyła.

J&K: Czy chciałaby Pani powiedzieć coś na koniec wywiadu?

KW: Chciałabym pozdrowić wszystkich czytelników gazetki!

J&K: Dziękujemy za wywiad i życzymy sukcesów w pracy.

KW: Bardzo dziękuję!



XI edycja szkolnej ligi lekkoatletycznej

Dnia 24.09.2010 r., odbyły się zawody lekkoatletyczne w Dębnie. Jak dobrze nam wszystkim wiadomo, nasza szkoła, zawsze wystawia własną reprezentację w poszczególnych kategoriach. Tak samo było i tym razem. Spora grupa uczniów dotarła na zawody wraz z opiekunami: p. Jackiem Świerczem i p. Jarkiem Bednarkiem.

Każdy miał przydzieloną dyscyplinę, w której wystartuje. Oczywiście jak to na tego typu imprezach bywa, nie obyło się bez nerwów, które towarzyszyły zarówno opiekunom jak i zawodnikom.

Każdy chciał wypaść jak najlepiej, dlatego dawał z siebie 110%. Bardzo podobały mi się słowa pewnego uczestnika, który powiedział, że nie biegnie po to żeby wygrać, tylko biegnie po satysfakcję, jaką daje mu przekroczenie linii mety, bez względu na wynik. Twierdzę, że każdy ma własny sposób, własny złoty środek na swoje ograniczenia. I kiedy wydaje się, że więcej nie może z siebie dać, okazuje się, że właśnie przekroczył linię, jaką była jego słabość. I wierzę, że wszyscy uczestnicy stali się bogatsi o nowe doświadczenie, jakim były te zawody.

Nie każdy zdaje sobie sprawę z tego, ile wysiłku trzeba włożyć w osiągnięcie upragnionego celu, nasi zawodnicy włożyli w to również serce, dzięki czemu godnie reprezentowali naszą szkołę. Oto osoby, które przyczyniły się do sukcesu, jakim było 1 MIEJSCE DRUŻYNOWE DZIEWCZĄT oraz II MIEJSCE DRUŻYNOWE CHŁOPCÓW:

Pawlak Patrycja, Gudajczyk Monika, Stawicka Alicja, Iwańska Klaudia, Michałowska Julia, Kucharska Karolina, Paluch Kinga, Sadkowska Natalia, Zacharska Karolina, Łyszyk Joanna, Gieniec Łukasz, Walaszczyk Wojciech, Wodyk Patryk, Baturo Marcin, Wróblewski Michał, Kałużny Marek, Nizioł Kamil, Wróblewski Mateusz, Michalak Krzysztof, Lisowski Adam.

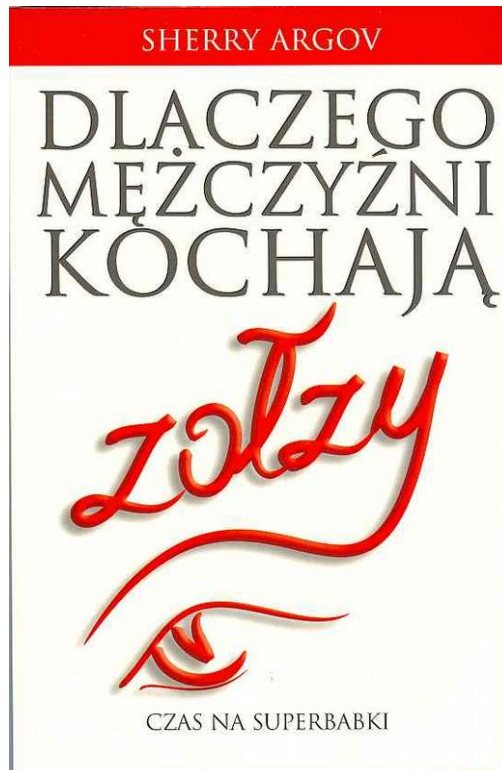
Sukcesów i radości było co nie miara. Niestety nie obyło się bez smaku porażki, jednak o tym nikt już nie pamięta. Wnioski z własnych błędów każdy wyciągnął, zostaną one poprawione w przyszłym roku, gdzie mam nadzieję i wszystkim tego życzę, będą dwa murowane pierwsze miejsca. Dziękuję opiekunom i zawodnikom, za dostarczenie tylu wrażeń. ;)

Jagoda Szmidt



"Dlaczego mężczyźni kochają żolzy"?

Książka autorstwa Sherry Argov to zabawny poradnik dla kobiet, młodych dziewczyn, prześmiewający w humorystyczny sposób wady i najczęstsze popełniane błędy przez płęć piękną. Ten poradnik stanowi w pewien sposób opozycję dla porad, które każą kobiecie stawiać na głowie ku zadowoleniu mężczyzn. Autorka przeprowadza liczne wywiady z przedstawicielami „płci brzydkiej”. W zaskakujący sposób przekonacie się, co tak naprawdę mężczyźni sądzą o kobietach i jak je postrzegają. Poradnik zawiera dwa przeciwstawne typy kobiet: miłą dziewczynę i żolzę. Jednak ta druga nie jest ukazana w sposób negatywny. Tytułowa żolza to kobieta samodzielna, świadoma własnych zalet i nie poświęcająca bez reszty swojego życia mężczyźnie. W książce zamieszczonych jest wiele rad oznaczonych jako „Zasady atrakcyjności”. Pozwalają one uniknąć typowych błędów jakie popełnia każda „miła dziewczyna”. Polecam tę lekturę wszystkim młodym dziewczynom, ponieważ w humorystyczny sposób opisuje postrzeżenia mężczyzn na temat kobiet.



<M27P>

Jak spławić chłopaka?

Dawałaś mu delikatnie do zrozumienia,
że nie jesteś nim zainteresowana i
nie dało to efektów ?
Oto kilka innych metod na
natrętnego chłopaka



ON: Dasz mi numer telefonu?

ONA: Jasne 997.

ON: Dla ciebie poszedłbym na koniec świata!

ONA: A zostałbyś tam?

ON: Gdybym zobaczył cię nagą - pewnie umarłbym ze szczęścia...

ONA: Gdybym zobaczyła cię nago - umarłabym ze śmiechu.

ON: Nie sądzisz, że to przeznaczenie zetknęło nas ze sobą?

ONA: Nie, to był zwykły pech!

ON: Co byś powiedziała, gdybym poprosił cię o rękę?

ONA: Nic. Nie umiem równocześnie mówić i śmiać się.

ON: Czy my się przypadkiem nie znamy?

ONA: Owszem, chyba widziałam Cię w ZOO.

ON: Oddałbym Ci wszystko co zechcesz .

ONA: Dobrze, zacznij od konta w banku .

ON: Hmm.. nie spotkałem Cię tu wcześniej.

ONA: Wiem i więcej nie spotkasz.

ON: Gdzie byłaś przez całe moje życie?

ONA: Chowalam się przed Tobą.

Jesienne trendy 2010

W tym dziale możesz liczyć na artykuły o obowiązujących trendach i nowinkach oraz o znanych i modnych ludziach.

Za oknami prawdziwa jesienna pogoda, deszcz i zimny wiatr, który osłabia naszą odporność .

Staramy się ubierać ciepło, by nie zachorować, ale.... pamiętaj również o obowiązujących jesiennych trendach!

W tym sezonie nie możesz się obejść bez :

1. Botków, najlepiej z ciepłym futerkiem w środku.
2. Grubego wełnianego swetra z norweskim wzorem.
3. Cienkiego paska w talii, który uwydatnia kobiece kształty.
4. Kurtki ramoneski, najlepiej z kozuchem.
5. Dzianinowej opaski na głowę.
6. Futrzanego kołnierza, który lepiej ogrzeje szyję niż szal.
7. Ubioru na tzw. Cebulkę- jest on jak najbardziej na TAK !
8. Skórzanych rękawiczek, które świetnie będą współgrały z futrzanym płaszczem.
9. Cętek, intensywnej czerwieni oraz dodatków inspirowanych latami 50.
10. Bawełnianej apaszki (fajnie będzie wyglądało, jeśli założymy po dwie, miksując wzory i kolory).
11. Peleryny w etnicznym wzorze.
12. Futrzanej kamizelki, która będzie dobra na chłodne dni.
13. Ogromnego naszyjnika, który stanie się wspaniałym dodatkiem nawet do zwykłych jeansów !

A co do kwestii urodowej warto wiedzieć, że :

1. Szary odcień na paznokciach króluje w tym sezonie !
2. Delikatny make up (tusz do rzęs, odpowiednio dobrany fluid + róż) to genialne połączenie.
3. Kocie oczy, czyli eyelinera
4. Róż, Róż, Róż i jeszcze raz Róż !
5. Na głowie artystyczny nieład.



Czy książka jest prześląknięta myślami destrukcyjnymi ?

Jeżeli cechom ludzi towarzyszy destrukcja, to niestety tak. Wydaje mi się, że sporo naszych zachowań jest autodestrukcyjnych. Poprzez złe traktowanie drugiej osoby, ostatecznie my cierpimy. Bo przecież kto mieczem wojuje od miecza ginie.

Słyszałam o tym, że pisze Pani kolejną książkę pt. "Sinicuik?" Czy jej tematyka będzie podobna ?

Jedyną cechą , która będzie łączyć dwie powieści, będzie PRAWDA. Nie lubię słodkiej beletrystyki prześląkniętej miłkimi tekstami w stylu: przyszedł Zbyszek do Kasi i oglądali film. Akcja książki toczy się w byłym klasztorze, którego ściany są prześląknięte i oblepione złym i nieprzyzwoitym postępowaniem ludzi, którzy planowali swoje życie poświęcić Bogu, a którym się to nie udało. Pokusa czyhająca w progach klasztoru wpoila się w ich umysł, na tyle głęboko, że już nie potrafią żyć zgodnie z doktrynami kościelnymi. W książce będzie można odkrywać tajemnicze historie, które intrygując, będą zachęcały do skosztowania kolejnych kartek.

Skąd czerpie Pani inspiracje ?

Zawsze dużo czytałam. Będąc nastolatką pochłaniałam książki , traktując je jak ucieczkę od rzeczywistości. Stanowiły i stanowią one dla mnie oazę spokoju, tajemniczości , a także są dla mnie zbiorem myśli ludzi, którzy przeżyli już swoje życie i chcieli podzielić się z czytelnikiem swoją wiedzą, doświadczeniem i mądrością . Na swojej drodze, spotkałam literaturę kilku ciekawych osób, które niebywale inspirują mnie do dalszej pracy, są to m.in. Henry Miller, Anaïs Nin, Salvador Dali, Fiodor Dostojewski, itd... Mogłabym wymieniać jeszcze kilka nazwisk, ale tych parę wystarczy by mogły powstać moje kolejne powieści.

Czy ma Pani pomysły na kolejne książki, czy na tym etapie jeszcze się o tym nie myśli ?

Myśli się zawsze. Oczywiście, że mam. Z pewnością którąś ze swoich książek poświęcę kobietom, które osiągnęły w życiu sukces. O ich normalności, skromności, a także o ich niebywałej pracy , zaciętości i chęci osiągnięcia celu. Mówię tu oczywiście przede wszystkim o kobietach naukowcach typu Maria Skłodowska-Curie, o której piszę również w książce "Nieporządna ?", a która zaskarbiła sobie moją uwagę bardzo mocno.

A więc możemy czekać na kolejne książki ?

Dokładnie tak. To nie jest jednorazowy zryw, który po pierwszym sezonie się kończy.

Dziękuję za rozmowę.

Paulina Kuczmarska ILOb

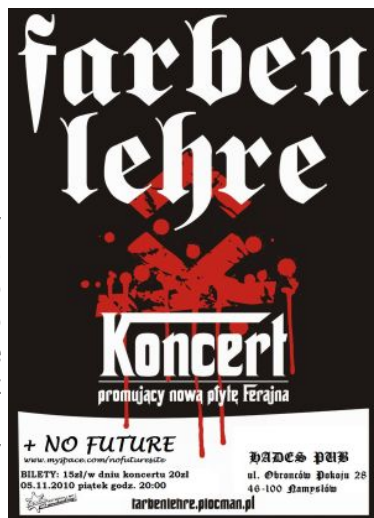
Farben Lehre

(Goleniów 19.11.2010 godz. 20⁰⁰)

Cena biletu: 15/25

Adres: ul. Dworcowa 1a, Rampa

Farben Lehre jest to zespół założony, który powstał w 1986r. przez Wojciecha Wojdę oraz Marka Knapa. Zaliczają się oni do punk-rocka. Na koncie mają nie tylko liczne trasy koncertowe w Polsce, ale również w Europie. Warto również wspomnieć, że są głównymi organizatorami dużej klubowej trasy Punky Reggae Live.



Kobra ^^

Wywiad z Elizą Chojnacką, autorką powieści "Nieporządna?"

(na wyłączność naszej gazetki)

Skąd pomysł na napisanie książki ?

Pomysł rodził się w mojej głowie od lat. Już jako dziecko planowałam napisać książkę, a nawet zaczęłam pisać pt. "Paka Mięczaka żąda okupu". Nigdy jednak nie została przeze mnie ukończona.

Jak rodzą się pomysły na napisanie powieści ?

Staram się obserwować ludzi, ich zachowania. Te dobre i te złe. Interesuje się biografiami ciekawych osób. Szukam podobnych cech osobowych, które opisuje w książce "Nieporządna ?".

Jakie są to cechy ?

To niepoprawne zachowania, które towarzyszą ludziom w codziennej egzystencji. Zachowania, które ranią innych, a które niestety nie zostały zapisane w dekalogu grzechów.

Czy w takim razie pisze Pani tylko o złym postępowaniu ?

Lubię książki prawdziwe, dlatego piszę prawdę. Zauważyłam, że prawda moim czytelnikom przypadła do gustu. Prawda jest nam potrzebna, w tym często hipokratycznym i obłudnym świecie.

Kiedy tego słucham, odnoszę wrażenie, że dotyka Pani ludzkiego dna.

Trochę tak jest. Często upadamy, ale kiedy człowiek znajduje się na dnie, ma możliwość się od niego odbić. I albo tego dokona, albo pozostanie na mieliźnie egzystencji.

Ikony mody



Druga odsłona znanych i cenionych modelek świata. W poprzednim numerze mieliście okazję przeczytać o K.Moss , w tym wydaniu przygotowałam wam dawkę informacji o jej koleżance, Naomi Campbell.

Naomi, dziś 40-letnia brytyjska modelka i aktorka. Swoją karierę zaczęła w telewizji. Wcześniej skończyła szkołę aktorską, lecz nie było ją stać na dalsze kształcenie. Dorabiała jako kelnerka. Los chciał, że prawdziwie odnalazła się na wybiegu. Nami została pierwszą czarnoskórą kobietą, która zrobiła tak oszałamiającą karierę w świecie mody i która pokazała się na okładce Vogue i Times. Jej kariera obracała się na przemian w telewizji, w filmach i na wybiegu jak i również na okładkach czasopism. Pojawiała się również w teledyskach m.in. M. Jacksona. Wzięła udział w erotycznej sesji zdjęciowej do książki Madonny Pt: " Sex". Czynnienie działała w Czerwonym Krzyżu. Naomi wydała własną linię perfum. Jest założycielką kawiarni Fashion Cafe w Paryżu i Nowym Jorku. Napisała książkę. Współpracuje z D&G, Versace, Victoria Secret, Dior, Valentino. Związana jest od prau lat z rosyjskim miliarderem. Ostatnia Afera związana z „ krwawym diamentem” sprawiła, że Campbell nie schodziła z czołówek gazet. Niewątpliwie Naomi jest ikoną mody. Mimo jej agresji, słabości do używek, utrzymuje stałą pozycję w rankingu na najlepszą modelkę świata.

Kamila Olechnowicz

Pewnie będzie wydawać Wam się to bardzo dziwne... Okulary przeciwsłoneczne na jesień i zimę? A jednak to prawda. Projektanci szaleją na ich punkcie, dlatego też na wybiegach, podczas pokazów jesiennie-zimowych kolekcji, modelki coraz częściej pojawiają się właśnie w okularach. Postaram się wam krótko opisać najmodniejsze modele okularów tego sezonu. Myślę, że niektórym kobietom podążający cały czas za modą przyda się kilka rad i opisów. ;)

Pierwszym przykładem będą utrzymujące się cały czas na wysokim poziomie modowym, okulary z oprawkami w 'afrykańskie' wzory. Większość projektantów uważa, że dzikość spojrzenia nabiera zupełnie nowego wyrazu dzięki oprawkom o wzorach zainspirowanych sawanną. Modne są zebry oraz tygrysy, a ostatnio także ciekawe "ciapki" wzorowane na Flinstonach. Urzekające kształty niczym z lat 60-tych oraz drapieżny wzór to iście zawadiackie połączenie. Wydaje mi się, że jest to jednak opcja dla bardzo odważnych kobiet, gdyż nie każdej z nas pasują takie wzory. Dla mniej odważnych proponuję klasyczne tzw. muchy. Tu najlepiej wybrać modele w stonowanych odcieniach i klasycznej oprawie. Przewodzą tu kolory brązowe, beżowe, pudrowe oraz pastele.



Jednym z ostatnich z najmodniejszych modeli są tzw. Lenonki. Jednak jesienią pojawiają się one w nieco zmodernizowanej wersji- są większe i mają szerokie oprawki oraz bogatą gamę kolorów. Jedno, co pozostaje niezmiennie, to ich okrągły kształt. Lenonki jednak mają być zabawnym akcentem kreacji. Możesz wybrać te proste, w subtelnych oprawkach lub nietuzinkowe i nieco fantazyjne.

Ostatnim modnym modelem są znane nam wszystkim Aviatory. Uznawane są one za uniwersalne okulary. Noszone zarówno przez kobiety jak i mężczyzn. Doskonale prezentują się z młodzieżowymi jak i eleganckimi kreacjami. W zestawieniu ze skórzaną kurtką czy po prostu modnym t-shirtem oprawki stanowią świetną kompozycję urozmaicającą całość ubioru. Ich design okazał się ponadczasowy i wiecznie modny. Do dziś skutecznie chronią i nadają szyku, chociaż ich pierwszy model powstał w 1930r. ;)

Ola Dwornik

Punkowy listopad

W listopadzie czeka nas nalot punkowych koncertów, większość odbędzie się w Szczecinie, w artykule zamieściłem tylko te najciekawsze według mnie, ale na necie możecie znaleźć dużo, dużo więcej.

The Bill

(Szczecin 04.11.2010 godz. 21⁰⁰)

Cena biletu: 13/16 PLN

Adres: Pl. Batorego 4

The Bill to zespół grający muzykę punk-rockową założony w 1986r. Przez ten czas nagrali osiem świetnych płyt. Pomimo kilku rozpadów grupy, nadal potrafią bawić nas wspaniałą punk-rockową muzyką.



Dezerter + The Analogs

(Szczecin 06.11.2010 godz. 19⁰⁰)

Cena biletu: 29/35 PLN

Adres: Korzeniowskiego 2, DK Słowianin

The Analogs gra podgatunek punka czyli oi! (punk uliczny) Zespół powstał w 1995r. właśnie w Szczecinie, dlatego myślę, że będzie to naprawdę świetny koncert, na który warto jechać.

Zwłaszcza, że u boku Analogsów będzie grać Dezerter, który jest jednym z najważniejszych przedstawicieli polskiego punk-rocka.

Szkoła w krzywym zwierciadle

Moja szkoła jest ogromna, posiada wiele osiągnięć na swoim koncie i przez wielu ludzi jest podziwiana. Jednak tylko uczniowie wiedzą, jak wygląda nauka w niej i jakie rzeczy się w niej dzieją.

Szkoła liczy ponad 200 klatek, które potocznie nazywane są klasami. My uczniowie uważamy, że stosowana jest tu czarna magia. Wykorzystują ją zatrudnieni tu nauczyciele, żeby zadreżać nas - swoich niewolników. Wbrew pozorom najgorsza i najbardziej niebezpieczna jest tutaj pani woźna, która ma władzę nad dzwonkiem. Kiedy dzwoni on na czas męczarni oszalała nasze umysły. Nauczyciele wtedy robią z nami, co chcą. Wmawiają nam jakieś nauki, których musimy wyuczyć się na pamięć. Na tym głównie to polega. Podczas tego zamęczania jesteśmy coraz bardziej zdenerwowani, ale nie możemy tego wyładować z siebie przez ten dzwonek. Tutaj zaczyna się zabawa dla nauczycieli. Zbierają nas do sali, gdzie mamy wyładowywać całą swoją energię. Nie panujemy nad tym, co robimy. Najwytrwalszych zabierają do pomieszczeń, gdzie żaden normalny uczeń nie był. Ten, kto stamtąd wraca, już nie jest taki jak wcześniej. Z własnej woli wykonuje polecenie nauczycieli i dostaje przez to dobre lub nawet celujące oceny. To dzięki nim (tym nienormalnym uczniom) szkoła osiąga dobre wyniki. My uczniowie, którzy nie daliśmy zrobić z siebie dziwaków chyba nigdy tamtych nie zrozumiemy.

Niech moc będzie z Wami ;)

PS. To był tylko mój senny koszmar

Ela Mulawka

Imprezowy misz-masz

Po raz kolejny porcja przepisów, szybkich, pysznych, łatwych i przede wszystkim tanich.

Dziś 1 sałatka i 1 koktajl.

Sałatka ogórkowa z koperkiem

Składniki

- Makaron ryżowy
- 1 ogórek zielony
- 20 dkg szynki
- gałązka kopru
- sól, pieprz
- majonez



Przygotowanie

1 szklankę makaronu ryżowego ugotować. Ogórek obrać ze skórki i pokroić w kostkę. Szynkę pokroić w kostkę. Dodać sporo kopru wcześniej pokrojonego. Dodać do smaku sól i pieprz. Wymieszać wszystko z majonezem. Sałatkę możesz podawać z małymi grzankami :)

Koktajl czekoladowy

To coś dla pełnoletnich, gdyż ten koktajl najlepiej smakuje z alkoholem.

Składniki

- 1l mleka
- 4 łyżki kakao
- 2-4 łyżki koniaku lub rumu (można dodać ajerkoniak czekoladowy)
- 5 łyżek cukru
- 1 opakowanie cukru waniliowego

Przygotowanie

Kakao wymieszać z cukrem i cukrem waniliowym. Wlać $\frac{3}{4}$ szklanki przegotowanej, gorącej wody. Doprowadzić do wrzenia. Wlać mleko, wymieszać i zagotować. Odstawić, ostudzić i schłodzić w lodówce. Po dokładnym schłodzeniu wyjąć z lodówki, dodać rum, koniak czy ajerkoniak i zmiksować. Podawać w szklankach do koktajli.

Smacznego :)

Kamila Olechnowicz

10 dziwnych subkultur



1. Manba- jest to subkultura z Japonii. Słowo Manba wywodzi się z tamtejszego folkloru. Yamanba to paskudnie szpetna, wiedźma. Osoby Manba łatwo rozpoznać, mają tlenione włosy, samoopalacz na całym ciele, ubierają się w rażące kolory, ale przeważa nad nimi róż (w różnych odcieniach ;), uwielbiają dodatki, od wisiorów do przyklejanych na twarz naklejek.

2. Kigurumin- subkultura wywodząca się również z Japonii, jest trochę podpatrzona z Manby, ale dodatkami tam są dziwaczne kostiumy, które można byłoby założyć na bal przebierańców, oraz włosy w kolorze od zielonego do pomarańczowego.

3. Pokemones kojarzy się wszystkim z Japonią, ale subkultura ta wywodzi się z południowoamerykańskiego Chile. Ludzie którzy są Pokemones mają „dragonballowe” fryzury, oraz noszą koszulki z bohaterami anime.

4. Vampires- subkultura która zawiera w sobie elementy punka, sceny glam, oraz mody gotyckiej i fanów steampunka. Vampires są przykładem obsesji na punkcie Wampirów. „Prawdziwe” wampiry to doskonały przykład tego, jak cienka granica jest pomiędzy. Vampires mają fetysz krwi (nierzadko ją degustują).

5. Asgarda- subkultura pochodząca z Ukrainy. Jest to plemię w Karpatach składające się ze 150 kobiet, odseparowanych od "męskiej autonomii". Ich przywódcą jest Katerina Tarnouska. Kobiety żyją w zgodzie z naturą i czerpią natchnienie z greckiej mitologii. Szkołą się w dziedzinie samoobrony.

Altruizm

Agresja nas rozpiera...

Wypieramy się jej i zasłaniamy płaszczkiem dojrzenia...

A tak na prawdę z całego serca, z całych sił nienawidzi siebie nawzajem... Doskonale udajemy przyjaciół, kumpli...

Ale tak na prawdę nasze intencje są godne wstydu i pożalowania...

Każdy nasz czyn...

Każdy nasz gest...

Jest niczym innym jak myśleniem o naszych korzyściach, które ciągnie za sobą konkretna znajomość...

Jesteśmy pustymi ludźmi...

Nie umiemy być sobą...

Nie...

Umiemy być sobą, lecz nie chcemy ze strachu przed wyśmianiem...

A Gdyby tak...

!...Zrobić wielką rewolucję...!

Zmienić wszystko!

Nas samych...

Przestać udawać...

Skrywać się pod różnymi maskami... wiem to nie możliwe...

z bardzo prostej przyczyny...

gdybyśmy przestali udawać okazało by się bowiem, że niczym się nie różnimy...

mamy podobne marzenia, aspiracje, zainteresowania skrywanie gdzieś głęboko...

czyli ta cała rewolucja ponieważ zmieniła by wszystko i nic...

Więc niech może lepiej tak już zostanie...

Bo nie daj Boże jeszcze się okaże że ludzie to naprawdę samolubni egoiści...

I cała ta paplanina o altruizmie przepadnie...



Kącik poetycki

Ogród mych uczuć

Idę przez bezkresny ponury ogród...

Przedemną rozciągają się alejki z

żywoptów...

Za mną?

Ciemność...

Idę przed siebie, nie bacząc na nic...

Idę ...

Tak... Lecz z odwróconą głową wstecz!

Udając że już nie pamiętam ciemnych i strasznych alejek...

Przemierzając ten ogród pełen emocji i uczuć

gdzie nigdzie napotykam na pąki

kwitnących róż...

Ich zapach pozwala mi na krótką chwilę

zamknąć oczy...

By nie widzieć ciemności pochłaniającej mój świat...

Róże...

Kwiaty piękne, pachnące i doskonałe...

Cóż za radość napełnia moje obolałe

serce

gdy jakąś napotkam na swej drodze...

Róże...

Tak delikatne z zewnątrz i tak bolesne

gdy nieopatrznie chwyci się łodygę...

Zrywam je zawsze późnym wieczorem

gdy me serce pęka z bólu...

Róże, towarzyszące mi w ten ponury

wieczór

są dla mnie wszystkim, lecz jutro o

świecie

staną się niczym...

Będą wspomnieniem otwierających się

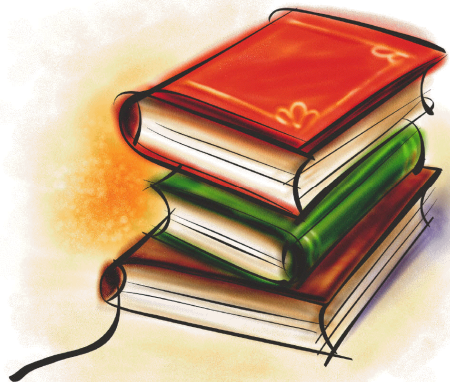
oczu...

Znów będę szła pogrążona w

melancholii...

Z nadzieją, że znów napotkam

kwitnącą różę...



Czym jest poezja, która nie ocala Narodów ani ludzi?

Czym jest poezja, jeśli nie ocala narodów ni ludzi, ani narodów i ludzi przed samymi sobą,

lecz tylko to, co ludzie i narody tak łatwo potrafią zniweczyć?

Czym więcej być może, jeżeli nie trwożnym jak bicie śmiertelnego serca, silniejszym od lęku przed nędzą i śmiercią

głosem sumienia?

6. Queercore- jedna z subkultur pochodzących z lat 80. Ideologia DIY (Do it yourself), podziemne publikowane ziny, dynamiczna muzyka muzyka podparta ostrymi, dosadnymi, nierzadko krytykującymi społeczne normy tekstami trafiła też do homoseksualistów. W ten sposób powstał queercore (niekiedy zwany homocorem).

7. Bószoku- Znowu Japonia. Bószoku to azjatycka odpowiedź na społeczność miłośników nielegalnych wyścigów motocyklowych, bószoku często wywołują burdy. Ubiągają się jak postacie wyjęte z kreskówek anime. Noszą dziwne okulary słoneczne, jeszcze dziwniejsze uniformy i fryzury w stylu czesania dawnych greaserów.

8. Gyaruo- Określa się ich mianem "gal-man" czyli "dziewczęcych chłopców". Jest też damski odpowiednik gyaru, charakteryzując się głównie nadawaniem wizerunkowi przedstawicielkom tej subkultury cech dziecinnych.

9. Otherkin- Osoby podające się za otherkinów są przekonane, że mimo biologicznej przynależności do ludzkiej rasy, w rzeczywistości są innym, fantastycznym gatunkiem istot. Określają się jako byty "transgatunkowe". Istnieje wiele istot żyjących w ludzkim ciele, elfy, demony, smoki i wampiry..

10. Emo- nowomodna subkultura do którego należy głównie młodzież w wieku od 12 do 20 lat. Starsze wyjątki to zespoły grające emo. Emo są ludźmi bardzo emocjonalnymi, wrażliwymi, nieśmiałymi, zamkniętymi w sobie, ponurymi i cichymi. Ubiągają się w rurki (chłopcy jak i dziewczęta), mają proste włosy, wąskie t-shirty z nazwami zespołów lub markowe koszulki z kontrowersyjnymi nadrukami, materiałowe tenisówki, jeżeli osoba emo nosi okulary, muszą to być grube, czarne oprawki.

Problemy współczesnych nastolatek

Bycie nastolatką jest niemożliwie trudne. Mamy miliony problemów i dylematów i choć są one ważne i mniej ważne, dla nas zawsze są najgorszymi problemami, jakie mogą istnieć, i nie raz popadamy przez nie w panikę. Nie dajmy się zwariować!

1. Moda, uroda.

Jest to jeden z najmniej poważnych, a zarazem jeden z największych zmartwień jakie mogą istnieć, czyli w co się ubrać, makijaż i tego typu sprawy. Podstawowe pytania - czy wyglądam w danym stroju dobrze, czy on mnie czasem nie pogrubia i czy widać tego małego pryszcza na nosie - spędzają wszystkim dziewczynom sen z powiek.

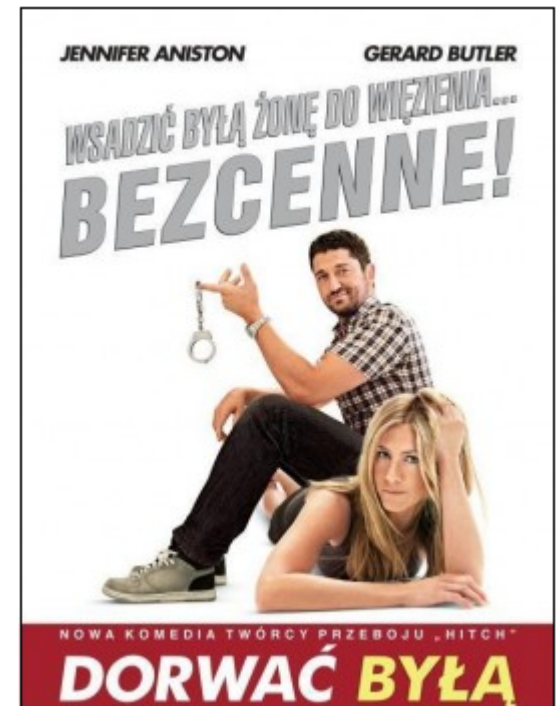
2. Miłość, chłopaki.

Problem z chłopakiem - problem ponadczasowy. Kłótnia, sprzeczka, zdrada, nieodwzajemnione uczucie? Dotyczy to wielu dziewczyn i każda z osobna przeżywa to inaczej. Załamanie, stres, zdenerwowanie itp. Dziewczyny, nie ma co się tak przejmować ;) Tego kwiatu pół świata!



Dorwać Byłą

Niewymagająca myślenia lekka i prosta komedia reżyserii Andy'ego Tennant'a. Pod polskim tytułem "Dorwać Byłą" przybliża nam przeżabawne oraz pełne akcji przygody byłego policjanta Milo Boyd'a, obecnie trudniącego się fachem łowcy nagród. Pewnego dnia Milo dostaje zlecenie warte \$5,000, układ pasuje mu tym bardziej, że za kratki ma wpakować własną byłą żonę Nicole Hurley, która nie ma zamiaru wracać z zwolnienia warunkowego. Mimo iż zadanie wydaje się proste, wsadzenie byłej z powrotem za kratki nie będzie takie proste. Czy uda mu się tak łatwo jak myśli, czy może Wręcz przeciwnie skończy z obcasem w głowie? Dowiecie się, oglądając przez łyzy szczęścia.



Wojtek Marcinów KL.1LOB

Zainteresowałam mnie ten temat, dlatego postanowiłam „poszperać” co nieco na ten temat: Z przeprowadzonych badań wynika, że najgroźniejsza anoreksja pojawia się w wieku dojrzewania (10-13 lat), oraz u tzw. młodych kobiet (16-21 lat). Jakie cechy może mieć osoba, która zagrożona jest tym schorzeniem? Zależy jej na akceptacji innych ludzi, bardzo ambitna, inteligentna, we wszystkim chce być perfekcjonistką, zamknięta w sobie, ma niską samoocenę, obowiązkowa, sumienna.

Przebieg choroby:

Jest to skomplikowane schorzenie, ponieważ problem narasta powoli. Z tygodnia na tydzień dziewczyna traci na wadze, ale ciągle uważa, że powinna zrzucić parę kilogramów. Sądzi, że czuje się świetnie, jednakże to tylko pozory: wypadają jej włosy, pojawia się anemia, zanika miesiączka, kości tracą wapń, psują się zęby. Cały czas oszukuje wszystkim wokół mówiąc, że zjadła na mieście, itp. Na początku choroby, osoba zadowolona jest z tego, iż w tak szybkim tempie traci na wadze, z upływem czasu następuje depresja, nawet dochodzi do myśli samobójczych.



Jak leczyć anoreksję?

Często w pierwszym stadium leczenia, konieczny jest pobyt w szpitalu oraz całkowita izolacja chorej od jej otoczenia. Psycholodzy uważają także, że istotną sprawą będzie terapia rodzinna, by ich relacje uległy znacznej poprawie.

Pamiętajmy : akceptujmy siebie takim jakim jesteśmy człowiekiem. Nie bądźmy pod presją prasy, telewizji itp. Zaczniemy dostrzegać w sobie piękno !! ;)

Kaśka Worach III LO b JJ

3. Problemy w domu.

Myślę, że jest to już trochę poważniejsza sytuacja. Rodzice zabraniają ci wychodzić z domu, np. z przyjaciółmi? Nie musi być to wcale złośliwość czy chamstwo, jak często nam się wydaje. Oni się po prostu o nas martwią i w ten sposób nam to okazują. Częste kłótnie? Spróbuj dochodzić z nimi do kompromisów albo czasami, gdy wydaje się, że faktycznie nie masz racji, ustąp. Starajmy się dogadywać, w końcu oni kiedyś też byli nastolatkami ;)

4. Używki.

Na ten temat można by pisać i pisać, ale wydaje mi się, że teraz głównym powodem popadania w jakiegokolwiek nałogi jest towarzystwo i problemy w domu. Unikajmy tego. Nie bierzmy przykładu ze znajomych, żeby się wpasować do otoczenia. Dopalacze nie są trendy, raczej odwrotnie... Nie rozwiążymy tym problemów, bo to wcale nie pomoże.



5. Bycie inną od wszystkich.

Jesteś Outsiderem? Masz swój styl, słuchasz swojej muzyki? To dobrze. Nie musi to być problemem, a raczej zaletą. Problemem są ludzie, którym to przeszkadza. To oni są inni, ale nie możemy ich osądzać. Bądźmy tolerancyjni.

Paulina Ślaż (Paula)

Ciekawostki

Czy zastanawiałeś się kiedyś, dlaczego ziewasz na lekcjach? Na pewno niejednokrotnie, patrząc na osoby ziewające, automatycznie robiłeś to samo.

Ziewanie polega na wykonaniu głębokiego wdechu i wydechu, związanego ze zmęczeniem, brakiem pobudzenia lub potrzebą snu. Dziś uważa się, że to organizm dopomina się większej dawki tlenu. Głęboki wdech działa jak pompa ssąca. Krew zostaje lepiej nasycona tlenem i krąży szybciej, rośnie ciśnienie i liczba skurczów serca, a mózg jest lepiej dotleniony. To tłumaczy też, dlaczego ziewamy w sytuacjach, które nie mają z nudą nic wspólnego. Ziewanie to również rodzaj rozluźnienia mięśni, rozciągania całego ciała. Sportowcy rozluźniają mięśnie przed wysiłkiem fizycznym, przygotowując się do bardziej efektywnej pracy. Podobno jest to ewolucyjny spadek po naszych praprzodkach.

Ziewanie spowodowane jest przez wysoki poziom neuroprzekaźników - takich jak dopamina, serotonina, kwas glutaminowy. Tak więc osoby przyjmujące leki antydepresyjne, ziewają częściej. Dowiedziono także zwiększonej częstotliwości ziewnięć po zjedzeniu grzybów halucynogennych. Uzyskiwany z grzybów środek - psylocybina działa podobnie jak wytwarzana w mózgu serotonina. Inna z hipotez na temat ziewania sugeruje, że dzięki tej czynności regulujemy temperaturę ciała - szczególnie mózgu. Po to, by lepiej funkcjonował.

Nauka próbuje wyjaśnić "zaraźliwe ziewanie" działaniem neuronów lustrzanych, obecnych w płacie czołowym kory mózgowej. Są to komórki nerwowe, które uaktywniają się podczas obserwowania pewnej czynności u innych. Przypisuje się im kluczową rolę w nauce i przyswajaniu języka. U człowieka odpowiadają prawdopodobnie również za zdolność do rozpoznawania cudzych emocji. Z przeprowadzonych testów wynika, że osoby, które trudno "zarazić ziewaniem" mają problemy z wczuwaniem się w sytuację innych ludzi. Rzadziej na przykład rozumieją, że zniewaga czy niedelikatne zachowania mogą sprawić komuś przykrość.

Więc podsumujmy. Ziewanie jest zdrowe, co do tego eksperci są zgodni. Jednak wydaje się, że ziewanie zawiera czynnik społeczny, komunikacyjny, niezależnie od tego, czy dzieje się to ze współczucia, czy w celu zsynchronizowania czynności. W tym aspekcie zaraźliwe ziewanie odgrywa przypuszczalnie ważną rolę. Brzmi to wprawdzie przerażająco, lecz widocznie prowadzimy nieświadome ziewające rozmowy nieznanej treści. I nie możemy temu zapobiec, zasłaniając usta ręką.



Mózg jest wystarczająco sprytny, aby zauważyć, iż ktoś inny ziewa.

Anoreksja

Fachowa definicja tego schorzenia, to zaburzenie odżywiania polegające na celowej, zamierzonej utracie wagi. Osoba cierpiąca na tego typu chorobę, ma fałszywy obraz swego ciała

W dzisiejszych czasach ciągle dostrzegamy promowanie wychudzonych modelek: w czasopiśmie, telewizji, na wybiegach itp. Dlatego kobiety zaczynają zamartwiać się z powodu kilku dodatkowych kilogramów, które mogłyby zniknąć. Szczególnie nastolatki widząc na każdym kroku gwiazdy, które cieszą się nienaganną sylwetką – zaczynają uważać, iż tylko ciało chude jest w mniemaniu innych ludzi bardzo piękne i atrakcyjne.

Pewnie nie raz w waszym otoczeniu spotkaliście się z osobami, które są lub były na diecie odchudzającej. Wciąż mówią, że są za grube, że chciałyby zrzucić kilka zbędnych, niechcianych kilogramów.