

Nr 010
Marzec 2008
Cena 2 zł

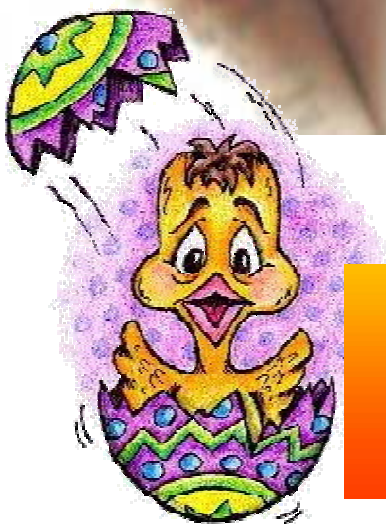
+ NIEPYTKA



SALPRESS

**D
Z
i
e
ń

K
o
b
i
e
t**



Spis treści

Wstępniak.....	3
Dzień Kobiet.....	4
Życzenia.....	5
Studniówka.....	6
Marihuana.....	8
Anoreksja i bulimia	10
Prawo.....	12
Kącik mężczyzny.....	14
Doping.....	15
E-gaming.....	16
Test osobowości.....	17
Stopka redakcyjna.....	20

*Z okazji Świąt Wielkanocnych, życzy-
my Wam dobrych myśli, radosnego serca,
pogodnego nieba.*



SQLpress

Wstępniak



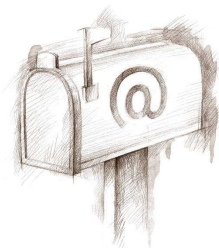
Witam w tym nieco opóźnionym pierwszym po Nowym Roku numerze. Wynika to z problemów techniczno-organizacyjnych a także kadrowych. :P

Za nami czas połowinek, studniówek i niezwykle krótkiego karnawału. Minęły ferie, czas odpoczynku. Nadchodzi okres rychłego poprawiania ocen, szczególnie dla maturzystów. Pora zacząć powtórki i ogólne przygotowania do wybranych przedmiotów na egzaminie dojrzałości. Choć niektórzy z nas materiał powtarzają już od dawna, to pozostali zabierają się do tego dopiero teraz, lub planują zrobić to tuż przed maturą. Pamiętajcie, że matura może mieć duży wpływ na dalsze życie dlatego myślę, że warto poświęcić temu trochę czasu.

Wracając do obecnego numeru, z przykrością stwierdzam, że do zbyt obszernych to on nie należy. Jednak myślę, że nie wpłynie to na jego jakość. W gazetce można przeczytać między innymi o jednej ze 100dniówek, dopingu. Znajdziemy też oczywiście kącik mężczyzny. W ramach rozrywki proponuję rozwiązać test osobowości, a ambitnych zachęcam do przeczytania artykułu o marihuanie.

Na zakończenie życzę miłej lektury.

Stokrotka



sqlpress@gmail.com

8 marca

Jako że już niedługo obchodzić będziemy Dzień Kobiet, mam dla Was krótką historię tego święta oraz propozycję kilku upominków, które nie są kosztowne a nie raz wręcz ratują życie. :P

A więc zacznijmy od tego, dlaczego właśnie 8 marca?

Otóż tego dnia roku 1908 w Nowym Jorku ok. 15 tysięcy kobiet, domagało się praw wyborczych oraz polepszenia warunków pracy. Tego dnia zginęło 129 kobiet. Właśnie z powodu tych dzielnych kobiet, które nie bały się walczyć o swoje prawa, dziś obchodzimy to święto.

Święto, o którym mowa było obchodzone w Polsce szczególnie w okresie PRL-u. Właśnie wtedy organizowano uroczyste akademie, składano życzenia pracownikom, dzieci wręczały laurki swoim nauczycielkom. Mężczyźni okazywali drobnymi upominkami wdzięczność swej kobiecie. Było to wręcz idealna „pokazówka” władz owego systemu politycznego. Święto to, w swym przesadnie uroczystym wydaniu, zostało zniesione w roku 1993 przez rząd Hanny Suchockiej.

Obecnie 8 marca jest obchodzony dość skromnie. Jednak nie ważne są w takiej chwili wielkie lecz puste gesty. Liczy się pamięć i przede wszystkim szczerść...

Kilka propozycji upominków:

- symboliczny kwiatek – tulipan, choć mile widziane są także inne
- oczywiście nieśmiertelne czekoladki
- pluszowego misia lub inne zwierzątko zależnie od gustu
- kosmetyki
- kolczyki lub inne „błyskotki”
- perfumy
- ramka na zdjęcie
- ciekawa książka
- coś wykonanego własnoręcznie dla szczególnie uzdolnionych



Mimo tych wszystkich prezentów, jak już wyżej wspomniałam, najważniejsza jest szczerza intencja i chęci, bo nawet najładniejszy drobiazg подарowany bez uczucia, staje się bezwartościowy...

Stokrotka

*Kobieta - to piękny
kwiat, to niedocenione
zioło, które zajmuje cały
świat, o którym się mówi
wokóło. Mówi - nie
znając istoty ciała, mówi
- nie znając doliny duszy.*

*Kobieta - to nie tylko
kwiat, to kamień, co z
czasem się kruszy.*



**Wszystkim dziewczynom, paniom
i kobietom z okazji ich święta
najlepsze życzenia**

SQLpress



Niezapomniana noc – 100dniówka 2008

Studniówka – dla wielu pierwszy PRAWDZIWY bal w życiu, przedsmak matury, przedsmak dorosłości i niezależności, ponoć najpiękniejsze chwile w życiu każdego człowieka. Tygodnie, a nawet miesiące przygotowań, ogrom stresów z nimi związanych, a wszystko to aby pamiętać ten czas do końca życia.

Dnia 2 lutego 2008 w Zespole Szkół Ponadgimnazjalnych Nr 1 w Barlinku odbył się bal studniówkowy. Tegoroczni maturzyści i maturzystki z klas III LO „c”, III LO „d” i III LP przybyli punktualnie na godzinę 20:00. Panie wystrojone w kreacje poszukiwane od dobrych paru tygodni, Panowie elegancko, w marynarkach pod krawacikiem.

Rozpoczęcie poprowadzili przedstawiciele poszczególnych klas: nastąpiło przecięcie wstęgi i odtańczenie poloneza. Wszyscy bardzo uważali żeby się pomylić kroków, przecież to już nie przelewki, każda pomyłka zostanie zapisana na kamerze ;-). Następnie wzniesiono toast: wiele słów otuchy, życzenia powodzenia na maturze, ale również słowa żalu, że to już ostatni rok. W rytm piosenki „Niech żyje bal” śpiewanej przez Agatę Badorę zdegustowaliśmy symboliczną lampkę szampana. Potem podano ciepły obiad, a nabrawszy sił, młodzież ruszyła na parkiet. Przy akompaniamencie orkiestry „Famma” wszyscy tańczyli do utraty tchu, nie było czasu na zadyszkę, w końcu to nasza studniówka, a jak mówi przesąd od tego jak się bawimy tej nocy zależy jak napiszemy maturę.

W trakcie zabawy miłą niespodzianką był występ zespołu „Feeling” oraz jakże odważnych dziewcząt z klas III LO „c” i III LO „d”. Na koniec części artystycznej wychowawca klasy III LO „d” pan Krzysztof Komorowski „wleciał” na parkiet i rozpoczął taniec zorby wraz z swoimi podopiecznymi.

Wszystkie występy widzowie nagrodzili gromkimi brawami, a wychowawcom maturalnych klas: Panią Martę Szafkowską, Panią Mirosławę Korczak i Pana Krzysztofa Komorowskiego specjalne delegacje wręczyły kwiaty i podziękowania za pomoc, którą od nich otrzymywaliśmy przez te trzy lata i jeszcze parę miesięcy będziemy otrzymywać ;-).

Przy skocznej muzyce bawiliśmy się do białego rana, mimo obolałych stóp co niektórzy „najwytrzymalsi” maturzyści tańczyli do samego końca. Panie kucharki nie pozwalały nam opadnąć z sił co chwilę sekwując nowe dania. Gdy słońce wschodziło z wielkim smutkiem, że to już koniec ale również z zadowoleniem, że cudownie spędziliśmy ten czas wszyscy udali się do domów, na zasłużony odpoczynek.

Co zapamiętamy z tamtejszej nocy? Mimo stresu jaki towarzyszył przygotowaniom na pewno będą to pozytywne wspomnienia ciekawych występów, dobrej zabawy, pysznego jedzenia, a także uczucie satysfakcji, że wszystko wyszło jak powinno. Być może niektórzy nic nie zapamiętają;-).

Po maturze nasze drogi się rozejdą, czy tego chcemy czy nie nasze życie płynie ku dorosłości, czekają nas nowe wybory, nowe cele, nowe problemy, którym musimy stawić czoła. Jednak chcielibyśmy podziękować wszystkim, którzy przyczynili się do organizacji tego balu studniówkowego: dyrekcji, gronu pedagogicznemu oraz rodzicom

tegorocznych maturzystów za pomoc, chęć i wsparcie ponieważ to dzięki nim wszystko wyszło znakomicie! I możemy z dumą powiedzieć, że nasza studniówka była w 100% udana!



Tegoroczna maturzystka – Aga

Marihuana — warto czy nie...?

Polska szara rzeczywistość jest dość przytłaczająca. Codziennie na ulicach miast można spotkać wielu bezdomnych, usłyszeć o problemach z jakimi coraz częściej mamy do czynienia..... Z reguły my sami dopatrujemy się problemów, które nie dotyczą nas samych... A wystarczy tylko dobrze się zastanowić, rozejrzeć i zabraknie nam palców by je wszystkie policzyć... Niedożywione dzieci z patologicznych rodzin, przemoc między nimi, młodzież ,której nieobecność rodziców wynagradza się pieniędzmi. To właśnie oni najbardziej chcą oderwać się od rzeczywistości i zaczynają stosować THC - Marihuanę.

Moim zdaniem to jest główny powód palenia „Zioła”. W środowisku szkolnym i studenckim takie zjawisko jest niemalże codziennością, do której chyba niestety będziemy musieli się przyzwyczaić.... Początkujący muszą być wytrwali w dążeniach bo palenie jej wcale nie jest przyjemne szczypanie w gardle, duszący płuca kaszel, nagły atak głodu i pragnienia nie należą raczej do przyjemności... Zastanawiać by mogło więc coś takiego fantastycznego jest w „Marysi”.... Odpowiedź, choć ciężka do zaakceptowania jest jednak prosta.... Ludzie po zażyciu tego narkotyku może łatwo zapominają o wszystkim co ich otacza... świat staje się bardziej kolorowy i weselszy , ludzie stają się przyjaźni i pozytywnie nastawieni na nowe znajomości, bariera zahamowań znika a wszystkie problemy , utrapienia również uciekają w zapomnienie. Mimo to nie wszystko jest takie kolorowe jak się na początku wydaje. Uzależnienie psychiczne od Marihuany następuje szybciej niż w przypadku alkoholu.

Co to znaczy?

To znaczy, że kiedy przestajesz palić nie masz głodów ani delirium. Do ponownego sięgnięcia po narkotyk zmusza Cię psychika, a nie ciało. O ile z uzależnienia fizycznego stosunkowo łatwo się wyzwolić (nawet przy alkoholu wystarczy kilka dni tzw. detoksu), o tyle uzależnienie psychiczne wymaga długotrwałej terapii. Głód psychiczny dużo trudniej przezwyciężyć, bo wspomagają go tzw. mechanizmy uzależnienia. Przy długotrwałym używaniu THC może dojść do wywoływania chorób i zaburzeń psychicznych. U osób podatnych THC może też wywołać stany depresyjne, myśli samobójcze, bezsenność, lęki, psychozy, zaburzenia koncentracji, ataki paniki i urojenia prześladowcze. Nawet słynny raport WHO, niezwykle przychylnie traktujący marihuanę, podaje: "Sugestywne dowody wskazują, że duże dawki THC mogą wywołać ostrą psychozę z przewagą takich objawów, jak splątanie, amnezja, złudzenia, halucynacje, lęki, pobudzenie i hipomania. Osoba, która w wieku dojrzewania paliła konopie co najmniej 50 razy, w wieku 18 lat ponosi 2-3 razy większe ryzyko zachorowania na schizofrenię, niż młody człowiek, który nigdy nie palił konopi".

Moglibyśmy napisać że to głupota młodych, że żyć można spokojnie bez tego, lecz niewielu z nas zdaje sobie sprawę co wpływa na nas i pcha w pułapkę jaką jest uzależnienie. Problemy w szkole, nieugięta kontrola rodziców, zawody miłosne -to wszystko bardzo mocno uderza w nieukształtowaną jeszcze psychikę młodzieży.... Konkludując wszystkie wnioski, jakie wyciągnęliśmy można powiedzieć że zjawisko palenia to odzew na problemy cywilizacyjne.... Młodzi niedoświadczeni ludzie traktują „Gandzie” jako lekarstwo....

Lekarstwo na całe zło tego świata, które jednak samo tym złem się staje....

Gelb

Anoreksja i Bulimia to nie tylko choroba ciała, ale i duszy.

Przyczyn zachorowań na anoreksję i bulimię jest wiele. Najczęściej mówi się o presji otoczenia, które lansuje ideał szczupłej, wręcz chudej kobiety. Mogą to być także własne głęboko ukryte problemy, z którymi nie potrafimy sobie poradzić, np. kłopoty w rodzinie, szkole, brak kontroli nad własnym życiem, a także autodestrukcyjne przekonanie, że niewiele zależy od nas samych. Przyczyn trzeba dopatrywać się również we wczesnym dzieciństwie i wzorcach myślowych pielęgowanych często nieświadomie przez całe życie.

Może ktoś z Was zastanawiał się czasem czym tak naprawdę jest anoreksja? Według mnie doskonałą odpowiedź na to pytanie stanowią wspomniane niegdyś słowa "Anoreksja : śmiertelna choroba przenoszona drogą do doskonałości" .

Ten kto nigdy nie był w sidłach tej choroby, nie jest w stanie wyobrazić sobie jej prawdziwego oblicza. Niech w takim razie nawet nie próbuje tego zrobić - nie warto, ponieważ jak już to zrobi może być za późno.

Na początek czym jest Anoreksja ?

Anoreksja (anoreksja nervosa) czyli jadłowstręt psychiczny to chorobliwe, przymusowe wstrzymywanie się od spożywania pokarmów, to choroba, która źródło swoje ma w psychice człowieka. Anoreksja to intensywny lęk przed przyrostem wagi lub otyłością pomimo niedowagi oraz obsesyjne zainteresowanie sprawami jedzenia i wymiarami własnego ciała.

Przyczyny Anoreksji :

Nie ma jednej jedynej przyczyny choroby. Jest ona związana z wieloma czynnikami –rodzinnymi, psychologicznymi, biologicznymi, społecznymi. Zwraca się uwagę na cechy osobowości pacjentów, wydarzenia życiowe, sytuację rodzinną, powodzenia w szkole, oczekiwania społeczne.

Skutki Anoreksji :

Wyniszczony organizm zaczyna odmawiać posłuszeństwa. Chora przestaje miesiączkować, zanikają piersi. Pojawiają się zaburzenia pracy układu pokarmowego, nerwowego, hormonalnego, rozrodczego. Wypadają włosy, wiotczeje skóra. psują się zęby, boli głowa, brak energii w dzień i bezsenność w nocy, omdlenia, osteoporoza. Pojawia się anemia, poważne osłabienie serca, które może doprowadzić do zawału, bądź ustaniem jego pracy. Choroba kończy się śmiercią z wycieńczenia, zdarza się, że samobójstwem.

Bulimia ciągła walka z ciałem?

Bulimia to powtarzające się epizody gwałtownego objadania się, a następnie prowokowanie wymiotów bądź stosowanie środków przeczyszczających by zapobiec przyrostowi wagi. Osoby chore na bulimię zdają sobie sprawę, że cierpią na zaburzenia odżywiania się. Chorzy lubią rozmawiać o jedzeniu, a jedzenie sprawia im tak dużą przyjemność, że traktują je jako ucieczkę od stresów i przykrości. Między okresami żarłoczności próbują w sposób bardzo rygorystyczny przestrzegać diety, często też nadużywają alkoholu i leków. Często najbliżsi nie wiedzą o jej chorobie. Bulimia często jako trwałe zaburzenia objawia się u kobiet około 20. roku życia, a nawet starszych. Osoby chore na bulimie mają bardzo niską samoocenę, są niestabilne emocjonalnie. Często zauważa się u nich oddalenie od ludzi, niedostosowanie, bezradność, samotność i rozpacz.

Przyczyny Bulimii :

Chore na bulimię, podobnie jak anorektyczki traktują ciało, jako obszar pozwalający rozładować popędy. Bulimia często łączona jest z depresją oraz podobnie jak w anoreksji przyczyny znajdujemy w zaburzeniach osobowości, deficytach poznawczych i emocjonalnych, w zaburzonym obrazie własnego ciała oraz niską samooceną, perfekcjonizm.

Skutki Bulimii :

Osoba chora na bulimię może doprowadzić się do stanu takiego wyniszczenia jak przy anoreksji. Charakterystyczne są zaburzenia wodno-elektrolitowe spowodowane ciągłymi wymiotami i przeczyszczaniem, ciężkie odwodnienie, anemia, poważne choroby (np. infekcje), ponieważ organizmowi brak niezbędnych składników pokarmowych, uszkodzenia lub niedomoga różnych narządów, np. niewydolność nerek. Częste wymiotowanie może powodować schorzenia dziąseł i ubytki zębów, zaburzenia pracy serca, uszkodzenie nerek, odwrócenie perystaltyki jelit, tężyczki, napadów padaczkowych, osłabienia mięśni, czy do znacznego spadku masy ciała. W skrajnych przypadkach prowadzi do arytmii pracy serca, mogącej spowodować śmierć.

Leczenie :

W przypadku zarówno bulimii jak i anoreksji zazwyczaj stosuje się terapię psychologiczną, która ma za zadanie przede wszystkim zwrócić choremu uwagi na jego problemy i nauczenie go radzenia sobie z nimi. Najtrudniejszym procesem w drodze do wyzdrowienia jest otworzenie się na pomoc, a ze strony terapeuty jest to dotarcie do świadomości chorego.

Anoreksja i bulimia to problem, który każdy przeżywa inaczej. Definicje, reguły, ramki nie są w stanie scharakteryzować ogromu zniszczeń fizycznych i psychicznych, jakie niesie ze sobą ta choroba. Aby dotrzeć do osoby chorującej na bulimię czy anoreksję należy podejść do niej z wrażliwością i empatią. Leczenie, to najczęściej długotrwała terapia, w którą zaangażowane są całe rodziny. Najważniejsza jest jednak świadomość zagrożenia u samej osoby chorującej. Bez chęci wyzdrowienia nie jesteśmy w stanie wiele pomóc, często jednak wystarcza czyjaś obecność, zrozumienie i wsparcie. Bulimia i anoreksja to wyniszczająca, groźna choroba, z którą trzeba walczyć.

Chrumbak

PRAWO

Chcesz pomagać innym i jednocześnie dobrze zarabiać? To wymarzony kierunek dla Ciebie...

Prawo - zbiór norm postępowania, ustanowionych przez państwo - to definicja przedmiotowa. Definicja podmiotowa to: prawo konkretnego podmiotu (np. osoby fizycznej) do określonego zachowania, któremu odpowiada obowiązek nałożony na inny podmiot.

Najbliżej nas mieści się Uniwersytet Szczeciński. To właśnie tu możemy studiować ten piękny kierunek jakim jest prawo. A oto kilka informacji na ten temat:

Wydział: Prawa i Administracji

Typ studiów: dzienne magisterskie

Kryteria przyjęć: egzamin ustny: historia (bez starożytnej) i współczesne zagadnienia społeczno - polityczne; przy równej liczbie pkt. z egzaminu ustnego dodatkowe kryterium: średnia ocen na świadectwie dojrzałości

Adres: 70-240 Szczecin, G. Narutowicza 17a

Telefon, fax: (0-91)448-90-28

Prawo - dla kogo?

Umiejętność logicznego myślenia, zdolności analityczne, dokładność - to cechy, które każdy powinien posiadać, jednak w zawodzie prawnika są one szczególnie cenne.

ZAROBKI:

1582zł - otrzymuje co miesiąc prawnik z rocznym stażem w małej firmie w woj. mazowieckim. Zna język obcy.

1950zł - tyle zarabia mężczyzna po doktoracie, zatrudniony w dużej prywatnej firmie finansowej.

2037zł - miesięczne zarobki samodzielnego specjalisty w dziale prawnym. Ma ukończone studia wyższe, zna język obcy, pracuje w województwie mazowieckim.

2797zł - tyle zarabia specjalista w dziale prawnym w średniej wielkości firmie doradczej. Ma dodatkowo bezpłatną opiekę medyczną.

2949zł - pensja, jaką dostaje kierownik wydziału w państwowej instytucji, pracuje 6 lat w zawodzie, zna język obcy, ukończył studia podyplomowe.

3708zł - płaca brutto samodzielnego specjalisty w dziale prawnym w firmie internetowej.

6400zł - tyle miesięcznie zarabia prawnik zatrudniony w bankowości, 4-letni staż, województwo mazowieckie.

6746zł - miesięczna pensja doświadczonego prawnika w małej warszawskiej firmie doradczo-prawnej

8200zł - zarobki specjalisty w dużej firmie medialnej w dziale prawnym w Warszawie.

15 000zł - pensja prawnika menedżera dużej firmy handlowej w stolicy.

Czy nie warto zostać prawnikiem?

Ania



Kącik mężczyzny

Szanowni Państwo! Mam zaszczyt w tym krótkim felietoniku przedstawić problemy samotnych przedstawicielek płci pięknej z czysto kobiecego punktu widzenia.

Pozwolicie, że porozwiodę się przez kilka chwil na temat zjawiska, które być może wyda się co poniektórym całkowicie niemożliwe i obłędne - ogólnie mówiąc, nie z tej ziemi, a jednak...Teza brzmi: piękne, młode, bardzo inteligentne kobiety, mające świetne posady, które powinny na pierwszy rzut oka dusić się od stada napalonych samców pozostają częstokroć same jak palec. A jeżeli już "coś" im się trafia, to jest to towar często najgorszego sortu, jak to w PRL-u określano: odpad z eksportu.

Tradycyjne role samca - czy takiej kobiecie potrzebny jest Waszym zdaniem facet, który będzie na nią i na ich potomstwo zarabiał, gdy ona sama coraz częściej ma na koncie n razy tyle co on? Otóż myślę, iż faceci boją się sytuacji, iż atrakcyjnej kobiecie sukcesu może jaskiniowiec z upolowanym mamutem do niczego się nie przydać, bo ona już przeszła na ewolucyjny etap Amazonki i faceta z maczugą i mięchem na kolację to może sobie pooglądać w nowym Jurassic Parku. Który z Was jest w stanie zaakceptować, że jego kobieta zarabia więcej a hierarchia społeczna tak się wywróciła do góry nogami, iż prędzej do Was powiedzą per Panie Doktorowy, gdy ona jest, dajmy na to, wziętym chirurgiem plastycznym. Odpada więc pozornie tradycyjna pozycja mężczyzny w życiu kobiety. Ale to nie prawda! Nadal ktoś kobiecie powinien kupować kwiatki i perfumy, nadal ktoś powinien otwierać drzwi do samochodu (mężczyzny a nie jej), pomagać wybrać najbardziej ekonomiczny model komórki, kupić stringi w kolorze fuksji, których sama się wstydzi nabyć, tudzież odwirusowywać komputer w systemie DOS.

Piękne kusicielki - gdy kobieta jest naprawdę ładna pojawia się pytanie - ilu facetów zdążyło to przede mną zauważyć. Prawdopodobieństwo, że nie jest się w tym odkryciu Kolumbem wpływa wybitnie negatywnie na męską psychikę. Pojawia się zazdrość o każdy jej ruch i wieczne podejrzenia. Do takiej kobiety strach podejść na imprezie, bo wkoło tylu lepszych i bogatszych gości. Słyszałam gdzieś też teorię, że mężczyźni wolą dostać kosza od brzydkiego kaczątka niż pięknej księżniczki. Wątpię, żeby to była prawda, chociaż z drugiej strony skąd się biorą takie pary jak obleśne dziewczęta i niczego sobie samce? To daje dużo do myślenia... Panowie, czy naprawdę wolicie typ wiecznej licealistki w rozciągniętym szarym swetrze, drewnianych koralach i stylizacji na mysz? Porozglądajcie się czynnie za kobietami wampami!

Na tym zakończę te nieco z przymrużeniem oka wywody ;)

Doping, czyli tam i z powrotem

Nie ma co owijać w bawełnę i powtarzać co to jest, więc szybko streszczę w jednym zdaniu, doping jest to sztuczne podnoszenie wydolności fizycznej i psychicznej. Potocznie mówiąc koks, saa, sterydy, bomba, szpryca i inne określenia tego typu. Zadajmy sobie podstawowe pytanie "po co brać koks?". Odpowiedź jest oczywista - by coś osiągnąć. Jedni z saa zdobywają medale, inni chcą lepiej wyglądać, bo inni biorą. Przeważnie do tej ostatniej grupy zaliczają się młodzi ludzie, którzy nie mają żadnego pojęcia o tym. Nie jest to artykuł nastawiony na tezę „koks jest zły”. Sami do tego dojdziecie czytając ten artykuł do końca...a więc co daje „owry” koks, czyli jego zalety: wzrost mięśni, większa pewność siebie, podbudowanie swojego ego (imponowanie innym), wzrost wydolności organizmu. Co do tego wzrostu mięśni to można dyskutować godzinami. Nieumiejętne koksowanie nie da dużych efektów, a „niezłe efekty” da się osiągnąć poprzez trening i dobre odżywianie.

W takim razie jego branie nie ma sensu. Główne wady to: wyniszczanie wątroby, nerek, ginekomastia, wzrost trądziku, łysienie, powiększenie serca, możliwość chorób potomstwa, niepłodność i wiele innych. Oczywiście umiejętne szprycowanie swojego organizmu „fantami” zmniejsza wystąpienie skutków ubocznych do minimum, ale zawsze mogą one wystąpić. Poza tym na rynkach zagranicznych, jak i u nas w Polsce mnogość suplementów jest tak duża i tak różnorodna, że z dobrymi supłami można osiągnąć prawie tyle co bez koksu. Nie będę wspominał o kontrolach anty-dopingowych bo w Polsce jesteśmy pod tym względem krajem trzeciego świata, poza tym każdy wie, że sterydy są zabronione. Jak wiadomo dziewczyny nie lubią koksów, tak więc jak myślicie drodzy czytelnicy warto to brać ? W poprzedniej gazetce ukazał się artykuł i było tam napisane „(...) aby osiągnąć taki sam rezultat, nie dopingując się”. Na koniec dodam taką małą anegdotkę, że sam dopinguję się. Codziennie dopinguję siebie, czyli motywuję do dalszego działania i mogę śmiało powiedzieć „Jak doping to tylko forma najczystsza”. Tak, więc ja preferuję dłuższą, zdrowszą i dającą mi więcej satysfakcji drogę, a co Ty zrobisz zależy od Ciebie.

Wieczór

E-gaming

Granie w gry komputerowe. Z czym wam się to kojarzy ? Z rozrywką ? Relaksem ? Sposobem na spędzanie wolnego czasu ?? A czy wiecie że ludzie potrafią na tej jakże prozaicznej i prostej czynności zarobić kupe kasy ?? No jak nie to chyba czas was uświadomić. W telegraficznym skrócie e-gaming to takie profesjonalne granie z innymi ludźmi przez Internet. Czyli kupujemy grę, instalujemy wchodzimy w sekcję on-line i już możemy nazwać się e-graczami ?? Otóż nie do końca. E-gaming w pewnym sensie jest podobny do zwykłego sportu jak piłka nożna czy atletyka. Czyli aby osiągnąć sukces trzeba trenować. Pewnie wielu z was się zastanowi co w tym ciężkiego, przecież siedzenie przed komputerem to czysta radość i przyjemność. Ale czy po stu godzinach spędzonych z grą nadal bawi nas ona? Czy raczej wprost przeciwnie nudzi i powoli zaczyna denerwować ? Jak wybrałeś drugą odpowiedź to raczej sobie daruj karierę w e-gamingu. Można śmiało stwierdzić że "dyscyplina" ta narodziła się w Korei Południowej. Jest to dziwny kraj... Chłopaki tak się wczuli w internetowe potyczki że ich sportem narodowym mianowali grę o tytule "Starcraft". Nietrudno więc wyobrazić sobie sylwetkę takiego "gracza zawodowego" rodem z dalekiego wschodu. Koło 1,6m , chudzielec , lekko zamulone spojrzenie, które nie odróżnia świata materialnego od tego z gier. Bardziej przypomina robota niż człowieka. Przy komputerze spędza od 8 do 10 godzin dziennie, jest perfekcjonista, wszystko ruchy w grze ma opanowane. Tak wygląda klasyczny "PRO Player", oczywiście istnieją od tego wzoru wyjątki ale w Korei raczej jest ich mało. Kosztem lekkich zaburzeń na psychice i wyglądzie, gracz taki otrzymuje wieczną sławę i niczym w Polsce gwiazdy telewizji, tak tam ludzie rozpoznają go na ulicy.

No i teraz najbardziej interesująca sprawa. We wstępie napisałem, że potrafią oni zarobić niezłą kasę. Pytacie ile ?? Tego dokładnie nikt nie wie - w końcu o pieniądzach dżentelmeni nie rozmawiają. Ale serwisy internetowe wyliczyły, ile w przybliżeniu za same wygrane w różnego typu turniejach zarobiły w 2007 roku Koreańskie gwiazdy. I tak najwięcej udało się zgromadzić światowej ikonie gry „Warcraft” Jang JaeHowi szerzej znanemu jako "Moon" i była to kwota około 120 tysięcy dolarów. Dalej było dwóch graczy „Starcrafta” kolejno inkasujących w tym roku po 94 i 87 tysięcy dolarów. Oczywiście trzeba doliczyć do tego pensje jaką płaci takiemu graczowi zarząd klanu w którym gra. Klan jest czymś w rodzaju klubu piłkarskiego, który opłaca zawodników aby grali w jego barwach.

Oczywiście w Polsce sytuacja jest zupełnie inna. O e-gamingu na szeroka skalę można zapomnieć. W końcu jak tu "trenować" jak nad naszymi głowami wiecznie stoją rodzice ?? Jednak mimo to kilku graczy wybiło się do światowej czołówki i mogą przeżyć z samego grania.

Teraz odpowiedz sobie na pytanie - czy jest to sposób życia dla Ciebie ?? Czy masz na tyle samozaparcia że osiągniesz sukces ?? Jeżeli tak to powodzenia.

Shini

Mamy odmienne style, cechy i charaktery...

Poniższy test nie ma na celu dokonania głębokiej analizy, lecz tylko spojrzenie na twoje główne cechy charakteru.

Dla jednego wiersza wpisujesz liczby 4, 3, 2, 1 w zależności od określenia cechy, którą posiadasz w największym stopniu.

Przykład:

Otwartość	3	Niezależność	4	Porządek	1	Rozsądek	2
Kolumna 1		Kolumna 2		Kolumna 3		Kolumna 4	
Bogata wyobraźnia		Umysł detektywistyczny		Realizm		Umysł analityczny	
Zdolności adaptacyjne		Dociekliwość		Zorganizowanie		Krytycyzm	
Łatwość nawiązywania kontaktów		Kreatywność		Przechodzenie do sedna sprawy		Skłonność do rozważań	
Dyskrecja		Chęć ryzyka		Praktyczność		Umysł „akademicki”	
Elastyczność		Inwencja		Dokładność		Systematyczność	
Otwartość		Niezależność		Porządek		Rozsądek	
Kooperatywność		Skłonność do rywalizacji		Perfekcjonizm		Logiczne myślenie	
Wrażliwość		Podejmowanie ryzyka		Pracowitość		Intelektualista	
Towarzyskość		Rozwiązywanie problemów		Planowanie		Zamiłowanie do książek	
Łatwość skojarzeń		Zapoczątkowywanie		Zapamiętywanie		Przemysłowość	
Spontaniczność		Wprowadzanie zmian		Określanie		Osądzanie	
Komunikatywność		Odkrywczość		Ostrożność		Uzasadnienie	
Troskliwość		Ambicja		Trenowanie		Sprawdzanie	
Uczuciowość		Eksperymentowanie		Działanie		Myślenie	

Teraz dodaj do siebie wyniki z każdej kolumny i wpisz je do kwadracików poniżej:

Najwyższy wynik z kolumny oznacza, że należysz do danego owocu.

WINOGRONA:

Naturalne skłonności i zdolności:

- Refleksyjność
- Wrażliwość
- Elastyczność
- Kreatywność
- Preferencje pracy zespołowej

Winogrona uczą się najlepiej, gdy:

- Mogą pracować i dzielić się pomysłami z innymi
- Osiągają równowagę między pracą a zabawą
- Mogą porozumiewać się z innymi
- Nie ma rywalizacji



Winogrona mogą mieć problem z:

- Udzielaniem ścisłych odpowiedzi
- Koncentracją na jednej rzeczy
- Organizacją

By rozwijać swój styl, Winogrona powinny:

- Zwracać więcej uwagi na szczegóły
- Nie spieszyć się z przechodzeniem do rzeczy
- Mniej kierować się emocjami przy podejmowaniu niektórych decyzji

POMARAŃCZE:

Naturalne skłonności i zdolności:

- Eksperymentowanie
- Niezależność
- Ciekawość
- Stwarzanie nowych rozwiązań
- Wyszukiwanie szans

Pomarańcze uczą się najlepiej, gdy:

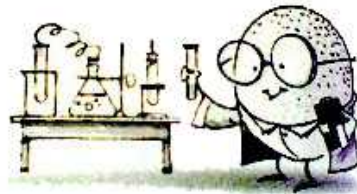
- Stosują metodę prób i błędów
- Wytwarzają prawdziwe produkty
- Rywalizują z kimś
- Same o sobie decydują

Pomarańcze mogą mieć problem z:

- Dotrzymywaniem terminów
- Postępowaniem według przepisu
- Gdy mają kilka opinii lub rzeczy do wyboru

By rozwijać swój styl, Pomarańcze powinny:

- Dzielić się z kimś odpowiedzialnością
- Być bardziej otwarte na pomysły innych
- Nauczyć się przyznawać pierwszeństwo rzeczom najważniejszym



BANANY:**Naturalne skłonności i zdolności:**

- Planowanie
- Wyszukiwanie faktów
- Organizowanie
- Postępowanie według wskazówek

Banany uczą się najlepiej, gdy:

- Mają wokół siebie porządek
- Osiągają wyjątkowe wyniki
- Mogą powierzyć innym część pracy i zaufać im
- Mogą przewidywać

**Banany mogą mieć problem z:**

- Empatią
- Przekonywaniem ludzi o odmiennych poglądach
- Odpowiadaniem na pytania typu „A co, jeśli jest niezupełnie tak jak mówisz?”

By rozwijać swój styl, Banany powinny:

- W większym stopniu okazywać uczucia
- Zapoznawać się z wyjaśnieniami ludzi o odmiennych punktach widzenia
- Być bardziej elastyczne

MELONY:**Naturalne skłonności i zdolności:**

- Skłonność do rozważań
- Znajdowanie rozwiązań
- Analizowanie pomysłów
- Przesądzanie o ważności lub wartości czegoś

Melony uczą się najlepiej, gdy:

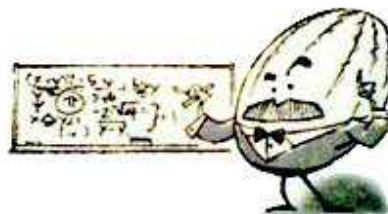
- Mają dostęp do źródeł wiedzy
- Mogą pracować niezależnie
- Są poważane za zdolności intelektualne
- Postępują według tradycyjnych metod

Melony mogą mieć problem z:

- Pracą w zespole
- Przyjmowaniem krytyki
- Dyplomatycznym przekonywaniem kogoś

By rozwijać swój styl, Melony powinny:

- Akceptować niedociągnięcia
- Rozważać wszystkie rozwiązania
- Liczyć się z uczuciami innych



Nie powinieneś czuć się tak okropnie, gdy osoba płci przeciwnej daje Ci kosza. Ty możesz być najbardziej soczystym, najsmaczniejszym Winogronem, lecz on/ona poszukuje Banana. I nieważne, jak bardzo chciałbyś się zmienić w inny owoc – ty jesteś Winogronem, a on/ona chce Banana (Ale nie martw się. Z pewnością ktoś pobliżu gorączkowo poszukuje Winogronka :P). Nie udawaj i nie zachowuj się jak ktoś inny, bądź dumny ze swojej oryginalności.

Salatka owocowa jest pyszna dlatego, że każdy owoc ma własny smak.

Moniś :)

Stopka redakcyjna:

Redaktor naczelna:

Blezień Izabela III LOc

Felietony/Reportaże

Blezień Izabela (*Stokrotka*) III LOc
Krukowska Zuzanna (*Gelb*) III LOc
Michalski Damian (*Damian*) II LOd
Siig Natalia (*Natalia*) II LOd
Piotr Karpiński (*Shini*) II LOa

Zdrowie/Moda/Uroda/Sztuka życia

Galant Malwina (*Lenka*) III LOe
Janicka Monika (*Moniś*) III LOe
Machnio Małgorzata (*M&S*) III LOe
Wieczorek Sebastian (*Wieczór*) III LOe

Kultura

Trząsański Jakub (*Charlie*) II LOa
Szaja Marcin (*Chaplin*) II LOa
Staszewski Łukasz (*Łukasz*) III LOe
Piotrowicz Bartek (*Rhaymoond*) III LOe

Sport

Sarniak Gabriel (*Gs*) III LOc
Mańczak Maciej (*Maćko*) III LOc

Portrety

Magdalena Leoszko (*Dżenia*) II LOb

Nauka/Szkoła

Lachowicz Agnieszka (*Aga*) III LOc
Lewandowska Joanna (*Asik*) II LOa
Kucharska Anna (*Ania*) II LOa

Dział techniczny/skład

Majchrzak Wojciech (*Karas*) II LOa
Wiszniak Mateusz (*Wiszu*) II LOa



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.