

- ... o godzinie 10 rano, serce i układ krążenia człowieka najlepiej radzą sobie z obciążeniami
- ... liczba owiec w Australii trzykrotnie przewyższa liczbę ludzi
- ... efekt czerwonych oczu na zdjęciach powstaje na skutek przefiltrowania światła odbitego od siatkówki przez naczynia krwionośne
- ... kwiatem wanilii płacono podatki w królestwie Azteków
- ... 70% ciepła człowieka ucieka przez głowę
- ... największy kryształ na Ziemi znaleziono na Madagaskarze (ważył 380 ton!)
- ... najgrubszy na świecie pień drzewa ma kasztan rosnący na zboczu Etny (57,9 m obwodu!)
- ... najwyższe drzewo świata to 800-letnia sekwoja w USA (mierzy 112 metrów!)
- ... w ciele człowieka znajduje się ponad 600 różnych mięśni
- ... Księżyc oddala się od Ziemi z szybkością 4 cm rocznie
- ... największe skupisko aktywnych wulkanów znajduje się w Indonezji (aż 167!)
- ... źródło w Arizonie tryska wodą najwyżej na świecie, na wysokość 190 metrów
- ... gdyby Ziemia była tak mała jak piłka tenisowa, Słońce miałoby wielkość domu
- ... najcięższy wyhodowany arbuż ważył 118 kg (USA, Arkansas)
- ... Indonezja obejmuje 13 tysięcy wysp (to największy archipeląg na świecie)
- ... najwyżej położone jezioro na świecie to Titicaca w Peru (leży na wysokości 3810 m n.p.m.)
- ... krew człowieka wykonuje pełny obieg w układzie krążenia w ciągu około minuty
- ... Olympus Mons, wznosząca się na wysokość 27 km na powierzchni Marsa, jest najwyższą znaną górą w naszym Układzie Słonecznym
- ... tabędź krzykliwy ma aż 25 216 piór (najwięcej z ptaków, których pióra policzono)
- ... na języku człowieka znajduje się około 10 tysięcy kubków smakowych
- ... najszerszym wodospadem świata jest wodospad Khone w Loasie (ma 10,8 km szerokości!)
- ... Wielki Kanion Kolorado w Arizonie ma długość 350 km i głębokość do 1830 m
- ... najgłębsze jezioro świata to Bajkał w Rosji (jego głębokość wynosi prawie 2 km)
- ... jezioro Bajkał mieści 20% słodkiej wody świata
- ... przez wodospad Stanleya w Kongo, przepływa 17 tysięcy litrów wody na sekundę
- ... diament to najtwardszy minerał występujący w przyrodzie
- ... nacieki jaskiniowe zwane stalaktytami, "rosną" z prędkością 1 cm na 1000 lat
- ... każdego dnia na Ziemi ma miejsce około 45 tysięcy burz z piorunami
- ... temperatura jądra Ziemi wynosi około 4500°C
- ... wieloryb, płetwal błękitny waży tyle, co 18 dużych słoń (ok. 140 ton)
- ... około 250 milionów lat temu, wszystkie kontynenty były ze sobą połączone
- ... w Himalajach i w Karakorum jest 96 spośród 100 najwyższych gór świata
- ... najszybciej pływającą rybą na świecie jest żaglica (osiąga prędkość 109 km/godz.)
- ... Słońce również się obraca (pełny obrót wykonuje w ciągu 25-36 dni)
- ... ciało ludzkie składa się z około 10 bilionów komórek
- ... koliber hawański jest najmniejszym ptakiem świata (ma 5,5 cm długości i 1,6 g wagi)
- ... najstarsze fragmenty skorupy ziemskiej mają 4,3 mld lat
- ... najwyżej wyrastają australijskie drzewa eukaliptusowe (osiągają wysokość 150 metrów!)
- ... woda pokrywająca powierzchnię Ziemi waży około 1,5 tryliarda kg
- ... Dąb Bartek, jedno z najstarszych drzew w Polsce, ma około 700 lat
- ... drzewa mangrowe jako jedyne na świecie rosną w słonej wodzie
- ... kukawka srokata woli biec od latania, a biegnie z szybkością 20 km/godz.
- ... w ciągu całego życia, człowiek wykonuje średnio 500 milionów oddechów
- ... największym mięczakiem na świecie jest kałamarnica olbrzymia
- ... temperatura wewnątrz pioruna może osiągnąć ponad 15 tysięcy stopni Celsjusza

# Alkoholizm – problem młodzieży XXI wieku



Problem spożycia przez młodzież alkoholu na imprezach i wycieczkach szkolnych, znacznie się pogłębia. Można odnieść wrażenie, że zarówno wśród młodzieży jak i ich rodziców rośnie tolerancja dla tego typu zachowań.

Reagujący nauczyciele narażeni są na agresję ze strony rodziców, którzy chętnie obarczają szkołę za zaistniałą sytuację, a rozwiązanie problemu próbują sprowadzić do zatuszowania sprawy, ponieważ chcą uchronić dziecko przed dalszymi konsekwencjami w szkole. Młodzież szybko orientuje się w rozbieżnej postawie rodziców i szkoły. Konsekwencją tego jest jawne okazywanie niechęci do działań podjętych przez wychowawcę i demonstrowanie niezadowolenia. Wszyscy pijący alkohol w mniejszym lub w większym stopniu zatrują swój organizm, ponieważ alkohol jest substancją trującą, niszczącą żywe komórki. Picie alkoholu przez dłuższy czas prowadzi do całkowitego wyniszczenia organizmu i śmierci. Zdarza się czasami, że reakcją organizmu na niewielką dawkę alkoholu może być stan tzw. upicia patologicznego, który jest przemijającą i krótkotrwałą chorobą psychiczną. Występuje ona w dwóch postaciach. Jedną z postaci podobną jest do padaczki, natomiast w drugiej dominują tzw. objawy wytwórcze czyli urojenia, omamy i iluzje. Stan taki może

utrzymywać się przez okres kilkunastu godzin. Człowiek nie robi wówczas na otoczeniu wrażenia osoby nietrzeźwej jednak całe jego zachowanie jest wynikiem doznań chorobowych, którym towarzyszy silny lęk. Zachowanie nosi na ogół cechy „wściekłości” lub agresywności, a jego skutkiem są najczęściej czyny karalne.

Upicie patologiczne kończy się nagle tzw. snem terminalnym i pozostawia po sobie niepamięć przeżyć i wydarzeń. U niektórych osób po wypiciu alkoholu, występują czasami stany silnego, depresyjnego pobudzenia z niespodziewanymi i często udanymi zamachami samobójczymi.

Chciałbym również poświęcić trochę uwagi budzącym grozę, agresywnym zachowaniem demonstrowanym dość często przez osoby nietrzeźwe, a skierowanym przeciwko sobie (np. samookaleczenie). Trzeba wiedzieć, że nie mają one na ogół nic wspólnego z autentycznymi próbami samobójczymi. Są charakterystyczne dla osób z nieprawidłowymi cechami osobowości i stanowią często ich „sposób na życie”. Stosowane są bowiem po to, aby zaszantażować otoczenie i coś na nim wymusić. Zdarza się jednak, że takie demonstracyjne zachowania mogą w sposób niezamierzony zakończyć się tragicznie.



## Do najczęściej spotykanych skutków picia alkoholu należy zaliczyć:

1. Podrażnienie błon śluzowych przełyku i gardła
2. W układzie nerwowym alkohol powoduje zwolnienie przewodnictwa komórek nerwowych, co objawia się spowolnieniem ruchów, zataczaniem się oraz owym subiektywnym początkiem „rozluźnienia”
3. Psychologiczne efekty spożycia alkoholu polegają na redukowaniu lęku i napięcia oraz zmianie nastroju, co często powoduje, że ludzie zaczynają mówić sobie rzeczy, których by normalnie nie wyjawili
4. Po spożyciu alkoholu, zostaje upośledzona sprawność układu spostrzegania wzrokowego i słuchowego, co powoduje opóźnienie reakcji i może być przyczyną poważnych wypadków
5. Często picie może prowadzić do wszelkiego rodzaju infekcji, chorób skórnych, zapalenia nerwów
6. Najpoważniejszym skutkiem dla niektórych ludzi pijących może stać się choroba alkoholowa, która nie leczona prowadzi do wyniszczenia organizmu i w rezultacie do śmierci
7. Choroba alkoholowa jednego z członków rodziny wywołuje zaburzenia w funkcjonowaniu całej rodziny, która wówczas wymaga specjalistycznej pomocy psychologicznej oraz pracy nad sobą.
8. Pod wpływem alkoholu ludzie często zachowują się agresywnie, wywołują bójki oraz dopuszczają się kradzieży
9. Picie alkoholu jest przyczyną większej liczby wypadków, chorób i zgonów niż używanie jakiegokolwiek środka chemicznego.

Nieprzewidziane reakcje, po spożyciu alkoholu są częstym wynikiem zatruc mieszanym powstałym na skutek reakcji jaka zachodzi między alkoholem a lekami lub innymi środkami chemicznymi.

uroda 3maj formę

## 10 mitów o...

### odchudzaniu

Oto najpopularniejsze teorie na temat diety i fitnessu. I wszystkie błędne:-D

#### 1 Aby schudnąć, ćwicz na czczo

Jeśli naprawdę chcesz stracić na wadze, utrzymuj przez dłuższy czas ujemny bilans energetyczny. Spalaj więcej kalorii niż dostarczasz organizmowi. A ćwiczyć lepiej jednak po lekkim posiłku. Na głodniaka można zasłabnąć, nabawić się bólu głowy.

#### 2 Tłuszcz Twój wróg

Ten z ciastek czy fryt na pewno. Ale w oliwie, rybaczach, nasionach czy orzechach występuje tzw. dobry tłuszcz. Pozytywnie wpływa na zdrowie, pomaga zachować szczupłą sylwetkę.

#### 3 Bieganie szkodzi...

...kolanom. Ale tylko gdy biegasz w kłapkach po asfalcie:-) Naukowcy z USA dowiedli, że jogging wzmacnia stawy i mięśnie szkieletowe. Warunek? Musisz mieć odpowiednie buty sportowe amortyzujące uderzenia.

Buty do joggingu

#### 4 Po godz. 18 zero jedzenia

To bez sensu jeśli chodzisz spać przed północą. Zdążyś zgłodnieć, będziesz miała problemy ze snem (a niewyspany organizm równa się problemy z metabolizmem). Najlepiej jedz kolację 3 godz. przed zaśnięciem.

#### 5 Owoce bez ograniczeń

Złe wiadomości dla osób po maksie wcinających banany, winogrona, pomarańcze itd. Owoce zawierają sporo węglowodanów, więc spożywane w nadmiarze prowadzą do otyłości. Cóż, dla figury są zwłaszcza dosładzane soki. Wyjść? Tylko 2-3 owoce dziennie, sok bez cukru albo świeżo wyciskane.

#### 6 Siłka odchudza

Jeśli ćwiczysz zbyt intensywnie, czerpiesz energię z mięśni, nie z tkanki tłuszczowej. A gdy wykonujesz ciągle te same ćwiczenia, przyzwyczajasz mięśnie do wysiłku i też nie chudnie. Dlatego poproś trenera o wskazówki.

#### 7 Głodówka to jest to

Że niby oczyszcza organizm i pozwala szybko schudnąć? Błąd. Zaprzestając jedzenia, odwadniasz organizm, zaburzasz trawienie (czujesz się słaba, boli Cię brzuch i głowa). Na domiar złego po głodówce często pojawia się efekt jo-jo. Słuszaj mądrą, urozmaiconą dietę. Będziesz zdrowsza i szczuplejsza.

#### 8 Light nie tuczy

Produkty oznaczone etykietką light mają naprawdę mniej kalorii niż normalne. Ale wiedząc, że są lekkie, często zjadasz ich więcej. I na jedno wychodzi:-)

#### 9 Chudzi mogą jeść...

...wszystko! Nawet jeśli słodkie lub hamburgery nie odbijają się na ich sylwetce, to z pewnością szkodzą zdrowiu. „Śmieciowa” dieta prowadzi często do cukrzycy, chorób serca, awitaminozy, osteoporozy. Brrr!

#### 10 Folia wyszczupla uda i talię

Niektórzy przed ćwiczeniami owijają folią brzuch lub uda. Myślą, że szybciej je odchudzą, a tak naprawdę bardziej się tam pocią.

Bomba witaminowa i kaloryczna



fot. M.C. z ulicy, nety pirono, Nili

# Znaczenie imion kobiecych:

---

**Iza** - osoba je nosząca jest zdolna do wielu nadzwyczajnych czynów. Chętnie zdobywa wiedzę i zajmuje się naukowymi badaniami. Jest bardzo dokładna, uczy skrupulatności innych, ceni punktualność. Posiada duże zdolności lingwistyczne, toteż wiele podróżuje. Ciepło rodzinne jest lekarstwem jej znerwicowanej osobowości. Posiada dar trwania przy swoich przekonaniach. Temperament żywy. Ceni gustowne ubiory i smaczne potrawy. W miłości stała.

**Krystyna** - Osoba o tym imieniu posiada wybitną osobowość, jest wrażliwa, posiada zmysł dyplomatyczny. Czasem przy swojej wygórowanej ambicji i przezorności, popada w kłopoty. Przy życzliwości osób przeciwnej płci wychodzi z nich cało. Lubi kierować osobami przeciwnej płci. Jest towarzyska, lubi podróże, nie posiada uzdolnień artystycznych, ale swoje dzieci kieruje do roli aktorskiej lub lekarskiej. W zasadzie osoby te są konserwatystami, ale konieczne zmiany akceptują. To może przysporzyć im zmartwień, a nawet kłopotów, z których zawsze wychodzą jednak zwycięsko.

**Joanna** - jest duża indywidualnością, lubi i umie przewodzić innymi. Jest energiczna, jest także dobrym organizatorem. Wrażliwa, współczuje innym. Realizuje swoje piękne idee, chodzi zawsze i wszędzie własnymi, odkrywanymi przez siebie ścieżkami. Z natury wrażliwa na ludzka niedolę, ale nie poświęcająca działalności altruistycznej, swojego czasu ani sił. Współczuje innym, bo tak wypada. W miłości chłodna. Sumując: dziwny i trudny charakter.

**Marlena** - Imię Marlena powstało z połączenia imion Maria i Magdalena. Gdy mówimy "Marlena", staje nam przed oczami stary dobry świat, świat ze starych filmów, który zaginął wśród wojen i ogólnego przemijania. Najwidoczniej dzisiejsze małe Marleny też rodzą się na fali takiej nostalgii: czują się związane z dawnymi ideałami i przypominają swoim rodzicom ich młodość. Marleny nie załamują rąk i nie wzdychają do księżycy, lecz przeciwnie, są dzielne i śmiało idą do przodu. Marleny zaś szczególnie są powołane

do tego, aby na całym świecie czuć się jak u siebie w domu - ułatwia im to fakt, że ich imię jest wymawiane jednakowo w każdym języku.

**Oliwia** - imię żeńskie łacińskiego pochodzenia. Jego pierwotne znaczenie łączy się z łacińskim apelatywem oliva - owoc, oliwka, drzewo oliwkowe, niektórzy traktują je jako żeńską odmianę starofrancuskiego imienia Olivier, Olicer. Kobieta o takim imieniu jest obdarzona wieloma pozytywnymi cechami charakteru: jest dostojna, pogodna, sprawiedliwa, posłuszna rodzicom. Lubi pracować i tworzyć. Jest uzdolniona artystycznie. Kocha męża i dba o dom, jednak nie przepada za dziećmi.

**Renata** - ma swoje ideały, do których konsekwentnie darzy. Nie zraża się trudnościami, które ją napotykają. Lubią porządek, dyscyplinę i naukę :)

**Weronika** - wywodzona jest z greki od słów phero - nieść i nike - zwycięstwo. Jak widać Weronika nie jest typem "luzera", ale mimo tego jest obdarzona subtelnym humorem. Poza tym zawsze służy radą i wsparciem, dlatego ma mnóstwo przyjaciół. Jej uzdolnienia kierują ją ku literaturze.

**Elżbieta** - nie boi się wyzwień. Na drodze do sukcesu nie przeszkadzają jej ani ludzie, ani drobne potknięcia. Wiele wymaga od siebie i od otoczenia. Lubi być otaczana przez mężczyzn, którym imponuje swoją tajemniczością, dyplomatycznym trybem życia. Nie ujawnia nikomu swych osobistych spraw. W stosunku do obranej idei jest lojalna. Choć bardzo lubi wolność myśli, to jednak daje się ponosić ideom głoszonym przez przystojnych mężczyzn. Kocha naturę, uwielbia piękne krajobrazy..

**Natalia** - Osoba tak nazwana ma wszelkie cechy, by odegrać poważną rolę w życiu politycznym. Wyróżnia się w otoczeniu nie tylko urodą i dyplomatycznym sposobem bycia, ale także kulturą i inteligencją. Ma charakter subtelny, choć w chwilach ważkich potrafi być stanowcza, stała i nawet groźna.

# Halloween !

## Kult Słońca.

Słońce zawsze wyznaczało czas pracy i odpoczynku, dzieliło rok na zimowe lenistwo, czas siewów, czas wzrastania, i porę plonów; było zawsze odpowiedzialne za wszelakie piękno i dobroć ziemi; stanowi wspaniały widok.

Zachodzi i znika coraz szybciej i częściej, pozostawiając ziemię spowitą w chłodzie i ciemności; powraca przynosząc pogodne dni i wskrzeszając wiosnę. Japońska legenda opowiada nam o tym że ukryte słońce było zwabiane poprzez obrazy wykonane na miedzianej płycie na której naniesiono obrazek drzewka promieniującego niczym promienie słoneczne, rozniecanie ognia, tańce i modlitwy; na drugim końcu ziemi w Ameryce Północnej, indiański lud Cherokee wierzył że wprowadzają z powrotem słońce na jego północną ścieżkę dzięki samym metodom wabienia go, tak iż może ono zechcieć powrócić aby ujrzeć swą kopię (odpowiednik) i sprawdzić co się dzieje.

Wszystkie ważniejsze święta kościelne chrześcijan są pozostałościami po dawnych rytuałach związanych z kultem słońca. "Ileż to razy kościół przelewał nowe wino chrześcijaństwa do starych butelek pogaństwa". Wigilia święta Yule, pogańskiego odpowiednika bożego narodzenia, świętowanie skierowania się słońca ku północy, oraz stare święto przesilenia letniego jest nadal obchodzone w Irlandii i na kontynencie europejskim jako dzień św. Jana (u Słowian jako Noc Kupały - przypomnienie tłumacza), w trakcie to którego rozpala się ogniska i tańczy kierując się z wschodu na zachód, ponieważ tak porusza się słońce na niebie. Pogańskie święto Halloween obchodzone pod koniec lata było czasem smutku z powodu słabnięcia siły słońca, a także jako święto plonów podziękowaniem za dojrzałe zboża i owoce, ponieważ wcześniej mieliśmy żniwa które rozpoczęły się wraz z

zakończeniem okresu dojrzewania kłosów zbóż, i obecnie dokonujemy naszych Podziękowań poprzez spożywanie zimowych zapasów wraz z modlitwą do Boga który obdarzył nas owym bogactwem.



Pomona, Rzymska bogini owoców, dodała do Halloween element żniw; Celtycki dzień "zakończenia lata" był czasem w którym to duchy, zazwyczaj złowrogo nastawione wobec ludzi, pojawiały się w okolicy; bogowie którzy zostali zdetronizowani przez chrześcijaństwo łączyli się w złowroczne gromady;

kościelne święto Wszystkich Świętych i Zaduszki obchodzone w tych samych dniach roku - na początku listopada - dotyczyły wątku powrotu umarłych; także też i Teutońskie święto Wigilii Majowej będące zgromadzeniem wiedźm włączało owe wiedźmy i towarzyszące im zwierzęta do pomocy w obchodach święta odbywanego w nocy 31 października.

**CZAROWNICE** - Słowo czarownica pochodzi od saksońskiego słowa



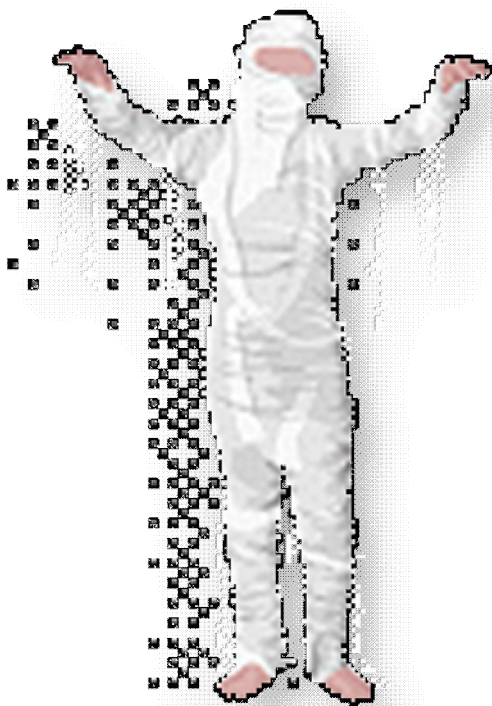
oznaczającego osobę mądrą- wica. Stare słowo angielskie- wicca- r eprezentuje dzisiaj, generalnie nauczanie czarów i wiele współczesnych wiedźm jest członkiniami tzw. "Kościoła Czarów"(The Church of Wicca), który jest oficjalnie nieopodatkowany

przez U.S. Internal Revenue Service. Czarownice ciągle istnieją, a Halloween jest ich specjalną nocą. Czarownica halloween, stara, brzydka wiedźma jest wytworem sztuki i przesądów. Jej czarna peleryna kojarzy się z magią, śmiercią i przekonaniem, iż

czarownice potrafią latać. Pochodzi to z ich związku z duchami, stosowania narkotyków otępiających umysł i przyspieszających pracę serca. W takim stanie myślały one, iż potrafią latać.

**CZARNY KOT** - Przez tysiące lat koty kojarzyły się z magią i śmiercią. Egipcjanie mieli bogów-koty, a Rzymska bogini Diana mogła zmieniać się w kota. Rzymska i Grecka bogini czarownic i czarnoksiężników- Hecate też umiała zmieniać się w kota.

Norweska bogini śmierci- Freya- jak twierdzono przyjeżdżała po duszę rydwanem kierowanym przez koty. Druidowie widzieli w kotach ucieleśnienie złej duszy i często palili je w ogniskach Samhain. Wierzono, że czarownice też potrafiły zmieniać się w koty. W związku z ich powiązaniem z nocą i magią, obraz czarnego kota łatwo przyjął się jako przesąd. W polowaniach na czarownice w latach 1600-nych nie tylko kobiety były palone za odprawianie czarów, ale także ich koty. Niestety czary nie umarły w tych płomieniach, a dzieci przebrane za wiedźmy podczas Halloween reprezentują i kultywują diabelskie praktyki.



## Magia i czary

Na początku rozwoju ludzkości, znaleźć można tendencje do przypisywania tajemniczych sił nad Naturą, ludziom obdarzonymi zdolnościami nadprzyrodzonymi. Poglądy te przetrwały do dziś, znaleźć je można również pośród historii

barbarzyńców, ludzi dawnych epok i cywilizacji. Głównie takie myślenie wywodzi się ze szczepów ludzi Australii, Afryki oraz wybrzeży Ameryki.

Nawet w najbardziej oświeconych narodach, nadal wciąż wydają się popularne wierzenia w magię.

Pomiędzy prehistoryczną epoką barbarzyńską ta teoria, wywierania wpływu na naturę poprzez Magię przeżyła do dzisiejszego dnia. Dzisiaj ludzie posiadają większą wiedzę na ten temat.

W Starym i Nowym Testamencie także znajdziemy zapisy dotyczące magii, czarów oraz przepowiedni.

## Czary

W legendach większości krajów istnieje wiele opowieści o potężnych czarnoksiężnikach. Niektórzy z nich mogli kruszyć złoto, inni mogli śpiewać pieśni, które topiły śnieg, inni chronili swoje kraje zakrywając je cienką mgłą, gdy wrogowie zbliżali się do granic.

Część czarnoksiężników uprawiali białą magię, a część pałała się czarna i niebezpieczną magią.



# Jak unikać depresji Jesiennej?



Jak unikać depresji jesiennej. Przejmujący chłód, krótkie i ciemne dni, zacinający o szyby deszcz cały świat jest szary i nieprzyjazny, przyroda powoli pogrąża się w zimowym śnie. A my? Smutno nam jakoś i źle. Bo

jesień to czas, gdy dopada nas sezonowa depresja.

Z punktu widzenia psychologii jesienna depresja jest reakcją na uczucie straty - tracimy lato, a z nim ciepło, słońce, pewne rodzaje aktywności. Rzadziej udzielamy się towarzysko, znika charakterystyczne dla wakacji uczucie bez troski. W takich chwilach psuje się nastrój, zaczynamy mieć czarne myśli i negatywnie interpretujemy przeszłość, teraźniejszość i przyszłość. Nie zauważamy rzeczy pozytywnych. Często w trudnych sytuacjach reagujemy zbyt gwałtownie, przyjmujemy nadmierną odpowiedzialność i dręczy nas poczucie winy. Oto kilka sposobów które pomogą nam przetrwać ten nadzwyczajny okres:

-Bądźmy dobrzy dla siebie - skuteczną terapią przeciw depresji jest traktowanie samego siebie ze szczególną troską. Nie podejmuj poważnych decyzji, pozwól sobie na lenistwo z ulubioną książką w ręku, oglądaj dobre komedie i baw się razem z przyjaciółmi.

-Bądźmy aktywni ??? idźmy na siłownię, na basen, na długi spacer. Ruch powoduje, że organizm daje się oszukać i zaczyna wydawkować energię jak podczas wiosny czy lata. W dodatku gimnastyka sprawia, że produkujemy endorfiny - hormony szczęścia -

dlatego po wysiłku czujemy się lepiej.

-Otaczajmy się kolorami - nośmy kolorowe ubrania, zmieńmy na jaśniejsze zasłony w pokoju. Nie dajmy się szarości!

-Znajdźmy sens w jesiennej chandrze - pomyślmy, skoro natura tak to urządziła, że spadają liście i robi się szaro, to pewnie czemuś to służy. Być może jesienne obniżenie nastroju to "urlop" od barwnego, hałaśliwego i pełnego bodźców lata? Spójrzmy na czas jesieni jako na czas refleksji, kontemplacji, oczyszczenia, wyciszenia. Każdą sytuację można dobrze wykorzystać, a czas jesiennej zadumy może służyć rozwojowi - bo człowiek rozwija się w samotności, kiedy musi coś przemyśleć, a nie podczas zabawy.

-Przebywajmy wśród ludzi - ale takich, którzy nie cierpią na jesienną depresję. Są na pewno wśród twoich znajomych osoby, które aż kipią energią. Od nich można czerpać optymizm i siłę.

-Myślmy racjonalnie - w najgorszych momentach, gdy wydaje ci się, że wszystko jest bez sensu, przekonuj siebie, że to tylko chwilowy dołek emocjonalny. Wszystko wydaje ci się teraz trudniejsze, niż jest w rzeczywistości. Musisz to po prostu przeczekać. Wiosną melancholia mija jak ręką odjął.

-Poszukajmy pomocy specjalisty - gdyby wszystkie metody zawiodły, twój nastrój wciąż się pogarszał lub utrzymywał dłużej niż dwa tygodnie, pora na wizytę u terapeuty. Pomoże ci on odzyskać kontrolę nad sytuacją, a także wykształcić mechanizmy obronne, które posłużą ci w przyszłości.

# Muzyka

---

## Jesienna Lista przebojów:

- 1 *Morris-Desire*
- 2 *Inna-Deja Vu*
- 3 *Play & Win-Slow Motion*
- 3 *David Guetta, Akon-Sexy Bitch*
- 4 *Jay-Z, Rihanna, Kanye West-Run This Town*
- 5 *Kalwi & Rem-Stop (Falling Down)*
- 6 *Kid Cud-iDay 'n' Nite*
- 7 *The Pussycat Dolls-Hush Hush*
- 8 *Tiësto, Sneaky Sound System-I Will Be Here*
- 9 *Pitbull-Hotel Room Service*
- 10 *Tede-N2E*



## Kilka Ciekawostek o utworach:

---

3.To co w ostatnim czasie robi David Guetta pokazuje jak bardzo uzdolnionymi potrafią być Europejscy DJ. Po niekwestionowanym hicie lata "When Love Takes Over", tworzy kolejny gorący kawałek, którego aż chce się słuchać

5Kolejny świetny mix w wykonaniu Kalwi & Remi. Przebywał na szczycie wielu list przebojów przez parę wiele tygodni.

6Jak dotychczas największy hit Kid Cudiego

7. Piękne dziewczyny i dobre brzmienie. Czego chcieć więcej od dobrej piosenki.

8.Utwór promujący najnowszy solowy album "Kaleidoscope"

9. Ten Amerykański wykonawca pochodzący z Miami po raz kolejny po hicie "i know you want me" udowadnia że stać go na nie jeden dobry numer.

10. Choć to nie jeden kawałek a 3, Tede w pełni zasłużył żeby być na tej liście







Tracisz włosy każdego dnia. To normalny, filozoficzny proces – włos żyje od 5 do 7 lat, potem wypada, a na jego miejscu pojawia się nowy. W wyniku takiej „wymiany pokoleń” możesz

tracić dziennie nawet do 100 włosów – to norma. Zdarza się jednak, że mocna i gęsta czupryna zaczyna wyraźnie się przerzedzać. Włosy wypadają wtedy w trakcie mycia, czesania, znajdujesz je rano na poduszce... Co robić? Najpierw oszacuj straty, czyli skrupulatnie policz, ile włosów wypadło. Jeśli wynik przekroczy setkę skontaktuj się z dermatologiem. Zwłaszcza, gdy twoje problemy trwają dłużej niż kilka tygodni.

Przyczyna Wypadania włosów:

\* Nadmierne wypadanie włosów często jest efektem ubocznym odchudzania. Jeśli stosujesz dietę niskokaloryczną i ubogobiałkową już po dwóch tygodniach możesz dojść do osłabienia mieszków włosowych. W czasie kuracji odchudzającej łatwo też doprowadzić do niedoboru ważnych mikroelementów np. żelaza, cynku lub miedzi, których potrzebują twoje włosy. Żeby przekonać się, czy to właśnie jest powodem kłopotów, lekarz wyśle cię na badanie krwi. I dopiero potem wskaże odpowiedni preparat, który pomoże uzupełnić niedobory. Zdarza się jednak, że mocna i gęsta wypadanie włosów bywa związane nie tylko ze złą dietą, ale i ze stresem, zwłaszcza przewlekłym, które osłabia cały organizm, także, mieszki włosowe.

Na wygląd i zdrowie twoich włosów duży wpływ mają hormony. Estrogeny wzmacniają strukturę włosa i nadają mu piękny wygląd. Natomiast męskie androgeny, jeśli produkowane są w nadmiarze, bywają powodem przedwczesnego łysienia. Ta huśtawka hormonalna może być efektem ciąży lub odstawienia tabletek antykoncepcyjnych, często jest efektem ubocznym. \* Wypadanie włosów może być również objawem poważniejszych chorób ogólnoustrojowych: nadciśnienia lub niedociśnienia, tarczycy, anemii, chorób zakaźnych, cukrzycy i chorób skóry głowy.

Pielęgnacja Wypadanie włosów jest spowodowane również zabiegami pielęgnacyjnymi. Farbowanie, trwałe, prostowanie, kręcenie, częste używanie suszarki... Nasze włosy wcale za tym nie przepadają. Nawet wiązanie ich w koński ogon lub zaplatanie ciasnych koków, powoduje stosunkowo duże napięcie włosów, co z kolei może prowadzić do obumierania mieszków włosowych. Zdarza się, że przyczyną utraty włosów jest łupież. Powoduje on nie tylko podrażnienia skóry głowy, ale także niedotlenienie cebulek włosowych. Należy być także ostrożnym z używaniem szamponów przeciwłupieżowych. Mają one dość silne działanie antyłupieżowe, przez co niestety mogą znacznie osłabiać włosy.

Każda z nas marzy o zdrowych, gęstych włosach. By jednak odwdzińczyły się pięknym wyglądem i stały się naszym silnym atutem, należy poświęcić im nieco troski i uwagi.

Pierwiastki dobre dla włosów :

**Cynk** – poprawia ukrwienie skóry głowy, dzięki niemu włosy szybciej rosną.  
Znajdziesz go w: mięsie, serach, orzechach, kiełkach pszenicy

**Miedź** - Bierze udział w tworzeniu melaniny, ciemnego pigmentu na skórze i we włosach. Zawierają ją: pełnoziarniste pieczywo, czosnek, pomidory i ziemniaki.

**Żelazo** – pomaga odżywiać cebulki włosów. Występuje w: mięsie, curry, soczewicy, kakao, jaskach, fasoli

- Studenci pytają się taksówkarza: -a za 10 zł to zawiezie nas pan do medyka? -no za 10zł to nie bardzo! -a za trzy cztery? - no za trzy cztery to sie zgodzę to wsiadajcie! dobra jadą jadą i są na miejscu i taksówkarz tak na nich patrzy widać chce zapłaty a jeden chłopak do nich: -dobra to chłopaki trzy cztery -DZIĘKUJEMY!
- Podczas egzaminu wykładowca mocno już zdenerwowany niewiedzą zdającego, otwiera drzwi i krzyczy do pozostałych studentów:
  - Przynieście tu siano dla osła!
  - A dla mnie herbatkę! - dodaje student..
- Gdybyśmy przed baranem postawili wiadro z wodą i z alkoholem, to czego się napije baran? - pyta prelegent usiłujący różnymi przykładami przekonać słuchaczy, że picie alkoholu jest szkodliwe.
  - Wody! - odkrzykują słuchacze.
  - Tak! A dlaczego?!
  - Bo baran!
- Nauka to przyjemność, a ja nie mam czasu na przyjemności!
- Dzwoni student do profesora o 3-iej nad ranem i pyta:
  - Panie profesorze, co pan robi?
  - Jak to co? Śpię!!! - odpowiada profesor.
  - No, a ja przez Pana się uczyć!!!
- Student nie zaliczył roku podchodzi do profesora i mówi:  
Panie profesorze jeśli zrobię 10 kroków na ścianie postawi mi pan 3 ?  
Tak odpowiada profesor.  
Student zrobił te 10 kroków po ścianie i podchodzi do profesora  
Profesor wystawia 3 i mówi jak Ci się to udało?  
Nie ważne odpowiada ;)  
Student się zadumał i po chwili mówi do profesora...  
A jak zrobię parę fikołków na suficie to postawi mi pan 4+ ?  
Tak odpowiada profesor  
Student zrobił fikołki profesor stawia do indeksu 4+  
Student znów się zamyślił i mówi a jak nasikam na pana i pan będzie nadal suchy postawi mi pan 5 ?  
Tak odpowiada zdziwiony profesor wyczynami swojego ucznia.  
Student staje na stole i obsikuje profesora odbiera swój indeks i mówi:  
No to chyba zostaną przy 4+
- Profesor przyszedł na pierwsze zajęcia ze studentami wydziału elektrycznego i chcąc zrobić na nich dobre wrażenie mówi:
  - Proszę państwa, gdyby państwo czegoś nie rozumieli, proszę zadawać pytania. Odpowiem na każde z nich, ponieważ uważam, że nie ma głupich pytań, a są tylko głupie odpowiedzi.  
Na to wstaje jeden ze studentów:
    - Panie profesorze. Proszę mi powiedzieć, czy jak stanę obiema nogami na szynach, a rękoma złapię za przewód trakcyjny, to pojadę jak tramwaj?



## Dylematy Małgorzaty

---

Witam! Z góry chciałbym zaznaczyć, że nie jestem chory psychicznie. Ani trochę. Żadnych depresji czy tych innych spraw. Nie lubię widoku krwi, golić się żyletką też nie lubię. O, pardon, proszę mi wybaczyć. Na imię mam Bartek i piszę do Ciebie w niezbyt typowej sprawie. Radziłem się już wszystkich- mamy, sąsiada, woźnego czy wróżki. Czas na Ciebie. Lat mam 17, młody jestem. Jestem w szkole średniej, idealny czas na poprawienie kontaktów męsko... damskich, oczywiście. W skrócie- zakochałem się w koleżance z klasy. Niby wszystko ok- jest dla mnie bardzo fajna, uśmiechnięta i inteligentna. Jeden minus- chłopaki z mojej klasy strasznie się z niej śmieją. Z niczego konkretnego nawet- ot tak, dla śmiechu. Kiedyś nawet sam się z niej śmiałem, lecz mi

przeszło, kiedy pomogła mi na sprawdzianie z geografii. Dopiero wtedy zdałem sobie sprawę, że coś do niej czuję. Małgorzato, ratuj!

### Drogi Bartku!

Stwierdziłeś, iż koledzy śmieją się z Twojej lubej, dla zabawy. Pytanie, dlaczego się z niej śmieją? Bo jest taka sympatyczna, iż sama mimowolnie nie wytyczyła granic tej zabawy? Nie napisałeś jak się z tym czuje twoja znajoma, jak ona na to reaguje i czy jej to sprawia przykrość. Bartku, jeśli coś do niej czujesz i jeśli chcesz z nią być (tego również nie określiłeś), nie będziesz zwracał na docinki kolegów i być może z nią będziesz szczęśliwy, czego Ci życzę. Pozdrawiam, Małgorzata

# Pozdrowienia

---

- Patryk....Ty wiesz :) :\*
- Dla naszej Klaudynki ;\* Głaza i Loczek ;)
- Pozdro 600 dla Asii. Żyj zdrowo xD ;)
- Pozdrowienia dla mojego kurczątko i cukierka =\* od Marty
- Pozdrawiam Małgorzatę i Angelikę z II b od Ewci z I b
- Pozdrowienia dla kolegów z II c, dla Jagody i Marzenci :D
- Pozdrowienia dla Dyrektora od I b
- Pozdrowienia dla I b a szczególnie dla Doroci oraz Ewci ;)
- Pozdrowienia dla I c, Mateusza oraz Marcina
- Pozdrowienia dla Patrycji z I c od Marciny z I c, Ty moje złotko ;)
- Pozdrowienia dla dziewczyn, które przyniosły nam tą magiczną kartkę pozdrowień. Pozdrowienia ze słonecznej Italii .
- Pozdrowienia dla Klaudii P. z I c ;)
- Pozdrowienia dla Dominiki Rózieckiej z I c ;)
- Pozdrowienia dla Ołwii :\* Sylwii :\* Pauli :\* i Moniki K :\* z II b od KoNdZia ;)
- Pozdrowienia dla Goški C. i Katarzyny W. ;)
- Pozdrowienia dla Sylwii Z. :P
- Pozdrowienia dla całego II SLO oraz Dyrektora :) od I c
- Pozdrowienia dla mojej byłej klasy i super dziewczuszek Gorzatkki, Endzi, Suoneczka i całej klasy I a
- Pozdrowienia dla klasy IIIc i II c
- Pozdrowienia dla Całej klasy II c ;) Od KoNdZia ;)
- Pozdrowienia dla Gosi , Słonka, Andzi z II b. Od Łukasza
- Carl+C Ctrl+V i już :P III a ;)
- Gorące pozdrowienia dla Naszego Kondzia z II c od Sysi, Pusiuli i Olivcii Buziaczki :\*\*
- Gorące pozdrowienia dla najwspanialszych: Sysi i Ołwci z II b i Klaudusi z II c :\*\*\* i dla kluchów: Głazy i Loczka z II c – Pusiula.
- Pozdrowienia dla Słonka od Chmurki
- Pozdrowienia dla Wszystkich Ziomów z Halika od koksika (Damiana)
- Gorące Buziaki dla Pusi (mała blondyneczka) Olivci, Pati, Moni W, Moni K, Julci, Kasi, Mariolki =\*\*\* Wasza XXX
- Buziole dla Gosi , Asi Black and White, Suoneczka, Olivcii i Monisi K. z II b ;)
- Pozdrowienia dla Gąsiorka, Karciego z okazji urodzin Domela i Gąsiorka z II b, Fifiego z IIc i Łukasza z IIa od Endzi



---

## Redaktorzy główni:

Konrad Opęchowski  
Krystian Stobiński

## Okładka:

Łukasz Milewski, Kamil Dąbrowski

## Redakcja:

Filip Wołosz, Kamil Drężek, Mateusz Głazewski, Joanna Falkowska, Małgorzata Rzewnicka, Kamil Chaberek, Sylwia Nadolna, Małgorzata Mardas.