

Nr 009
Grudzień 2007
Cena 2 zł

+ NIEPYTKA



SALPRESS



Wydanie numeru



W tym numerze:

- **Wyjazd do Szczecina**
 - **Kiermasz świąteczny**
 - **Świąteczna ankieta**
 - **Jamajskie Andrzejki**
 -
- ... oraz wiele, wiele innych.**

Spis treści

Wstępniak.....	3
Życzenia, prezenty świąteczne.....	4
Wyjazd do Szczecina.....	5
Kiermasz świąteczny.....	6
Echo Barlinka od kuchni.....	7
Świąteczna ankieta.....	8
Jamajskie andrzejki.....	9
Jumpstyle.....	10
Wpływ środków dopingujących - wywiad.....	11
Dietetyk - zawód z przyszłości.....	12
Biotechnologia.....	13
Kącik kobiety.....	14
Tandem.....	16
Recenzje książek.....	18
Historia Bożego Narodzenia.....	19
Kącik mężczyzny.....	22
Odżywianie, z czym to się je?.....	23
Regulamin KARTKA NIEPYTKA.....	25
Dżółki i betony.....	26
Pozdrowienia.....	27
Stopka redakcyjna.....	28

Wstępniak



Witam wszystkich w nastroju już świątecznym. Ze smutkiem stwierdzam, że jest to ostatni numer przed Nowym Rokiem. Niestety udało nam się wydać tylko dwa numery ale nie tracę nadziei na to, że w przyszłym semestrze częstotliwość wydawania gazetek znacznie wzrośnie.. Ale dość już o tym.

Numer ten, jak widać jest dość bogaty w artykuły. Widać duch świąteczny napawa nas natchnieniem Cieszę się niezmiernie z tego powodu, bo jednak mimo wszystko przyjemnie jest widzieć, że ludzie chcą działać w gazetce i przelewać swoje myśli na papier. Chciałabym, aby z kolejnym numerem ten zapal się nie zmniejszył.

A co do zawartości... Każdy znajdzie coś dla siebie! Są oczywiście recenzje, coś o odżywianiu, relacje między innymi z Jamajskich Andrzejek oraz z wycieczki do Szczecina. Można także poczytać o tym, co działo się na kiermaszu świątecznym wiele innych interesujących pozycji.

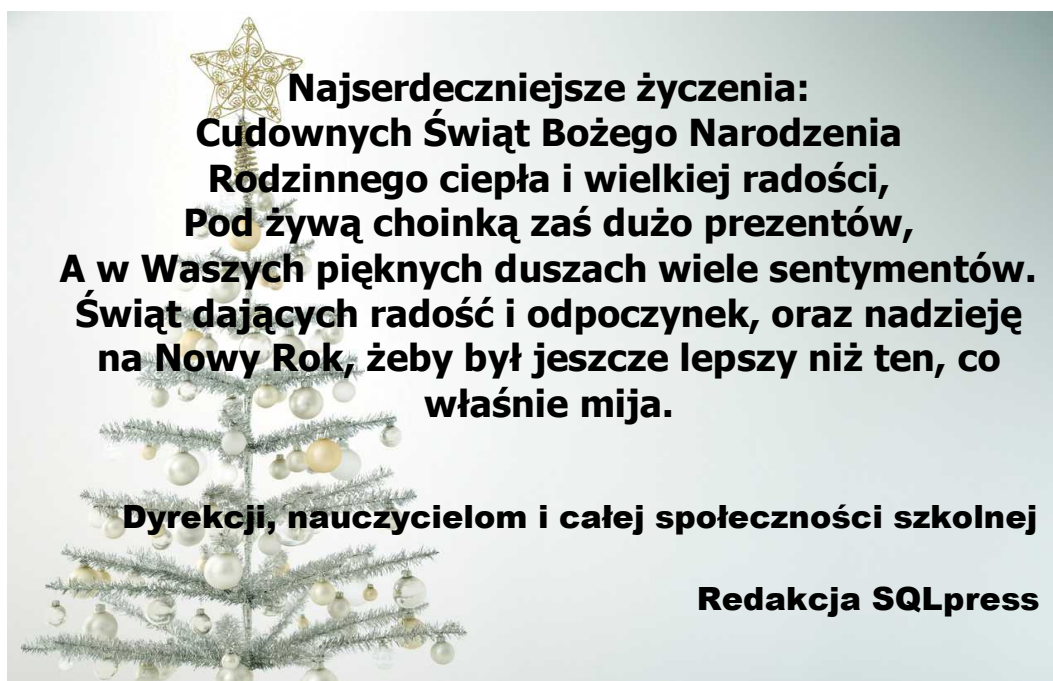
Nie pozostaje mi nic innego, jak życzyć miłej lektury!

Na koniec chciałabym życzyć jak najweselszych świąt Bożego Narodzenia, wspaniałych prezentów, hucznego Sylwestra i szczęśliwego Nowego Roku! Do moich życzeń dołącza się oczywiście cała redakcja SQLPress.

Stoktotka



sqlpress@gmail.com



Zbliżają się święta, każdy na pewno już myśli o tym co chciałby dostać, co ofiaruje swoim bliskim. Aby wam pomóc wśród wybranych uczniów wszystkich klas przeprowadziliśmy sondę na temat wymarzonego prezentu gwiazdkowego. Padły różne odpowiedzi od rzeczy materialnych, po rzeczy wręcz niemożliwe. Zaskoczyło nas kilka osób, które na zadane im pytanie: „co chciałbyś dostać na gwiazdkę” – odpowiedziało- „Nic, ja nie lubię dostawać prezentów”, jednakże takich odpowiedzi padało niewiele. Najwięcej z was, a głównie chłopacy, chciałoby otrzymać gry komputerowe bądź też jakiś sprzęt elektroniczny. Dziewczyny rozmyślały między nowymi ciuszkami, a kosmetykami, nauczyciele stawiali na książki. Życzymy Wam abyście pod swoimi choinkami znaleźli swoje wymarzone prezenty.;



Marta

Wyjazd do Szczecina

Czwartego i piątego grudnia nasza szkoła zorganizowała uczniom wyjazd do Szczecina (finansowany z unijnego projektu), a właściwie dwóch wyższych szkół tego miasta, w celu poszerzenia świadomości w ewentualnym wybieraniu uczelni. Opiekunowie zaprowadzili nas na Politechnikę Szczecińską i Wyższą Szkołę Morską.

Podczas zwiedzania tej pierwszej mieliśmy, okazję dowiedzieć się czegoś o wydziałach związanych ze spawalnictwem, budową i projektowaniem maszyn, czy materiałoznawstwem. Ciekawe mini-wykłady szczerze przekonywały o istocie zawodów, jakich można się wyuczyć. Prezentacje maszyn do obróbek, tworzenia, obsługi najnowszych modeli spawarek, czy mikroskopów i ich możliwości widziane zwykle w domu na ekranach telewizorów robiły wrażenie. Zajęcia, które wcześniej kojarzono z „brudną robotą”, nieciekawymi warunkami pracy itp. w tym momencie przekonywały i nabierały innych kolorów. Raczej patrząc na wszystko wokół odbierało się wrażenie, że na tak prestiżową uczelnię dostać się byłoby trudnym zadaniem, ale i satysfakcjonującym.

Wyższa Szkoła Morska i jej zwiedzanie w towarzystwie dwóch umundurowanych studentek było również ciekawym doświadczeniem. Atmosfera podczas oprowadzania po



kolejnych wydziałach była przyjazna, przekonywano, że najważniejsze by dostać się na studia są chęci, a kto takie wyrazi, miejsce się dla niego znajdzie. Wizyta w planetarium i symulatorze morskiego statku, dawała przedsmak tego czego dowiedzieć się można o nawigacji i orientacji na wolnej wodzie. Po nastroju studentów i ich nastawieniu do nauki na tej uczelni widać było, że są zadowoleni z tego co robią. Skrótowe opowiadania o zawodzie związanym z morzem kusily licznymi możliwościami podróżowania, kontaktu z ludźmi po drugiej stronie globu, istotą pracy na lądzie, a także, jak i w przypadku Politechniki, zapewnionej, dobrze płatnej pracy.

Przygotowanie ludzi zachęcających nas do podjęcia u nich nauki było dobre, myślę że nie jeden z gości zmienił zdanie co do swej przyszłości, a bynajmniej to planuje. Zastanawia jedynie fakt dlaczego takie wyjazdy organizowane są już w trzeciej, maturalnej klasie, kiedy wszystko, jak nam się wydawało, mamy ukierunkowane?

Wojciech Burakowski

KIERMASZ ŚWIĄTECZNY

W dniu 6 grudnia 2007 roku w której ręce trafiła kurtka była czytelni ZSP nr 1 w nauczycielka fizyki p. prof. T. Barlinku odbył się *Kiermasz Piwowarczyk*, która jak sama *Świąteczny*. Celem akcji było stwierdziła "nie ma szczęścia do zebranie pieniędzy na wigilię i paczki loterii", w końcu jej zła passa świąteczne dla dzieci ze minęła;)

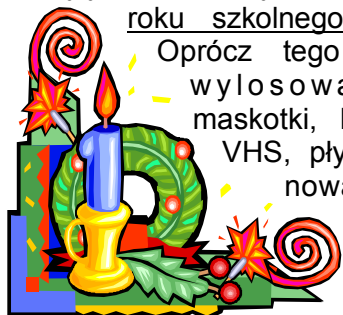
Stowarzyszenia Pomocy Dzieciom "BRATEK"

Angażowanie młodzieży w takie akcje charytatywne to kształtowanie w nich umiejętności dzielenia się z potrzebującymi, uwrażliwienie na trudny los chorych dzieci, okazanie serca koledze czy koleżance z najbliższego otoczenia.

W godzinach od 9:00 – 15:00 trwała sprzedaż kartek, stroików i innych ozdób bożonarodzeniowych, własnoręcznie wykonywanych w czasie pozalekcyjnym przez uczniów naszej szkoły.

Ponadto można było spróbować pysznych wypieków uczniów, napić się gorącej herbaty lub kawy, oczywiście za drobną opłatą :P i posłuchać pięknych świątecznych melodii :)

Dużym zainteresowaniem wśród uczniów ale nie tylko cieszyła się loteria fantowa, gdyż do wygrania były "kartki niepytki" ważne do końca roku szkolnego 2007/2008 !



Oprócz tego można było wylosować figurki, maskotki, książki, kasety VHS, płyty CD i DVD, nową kurtkę i torbę ! Osobą, w

Największe "zakupy" na owym kiermaszu zrobiły p. Prof. D. Binduga – Wieczorek, p. prof. M. Szafkowska, v-ce dyrektor p. prof. M. Osińska oraz dyrektor p. prof. R. Syroka, który idąc śladem p. Doroty przekazał swoje fanty na dalszą licytację. Chciałybyśmy również wyróżnić p. prof. J. Świerszcza, który najczęściej odwiedzał "kiermasz" za każdym razem coś kupując :)

Tego dnia odbywały się także spotkania nauczycieli z rodzicami, dzięki czemu oni także mogli wspomóc akcję.

Kiermasz Świąteczny cieszył się dużym zainteresowaniem rodziców, nauczycieli, uczniów i innych pracowników szkoły. Uzbieraliśmy pokaźną sumkę – **600zł !** - więc tegoroczne paczki będą bogate w słodczy i zabawki.

Głównym organizatorem całej tej akcji było **Szkolne Koło CARITAS** pod przewodnictwem p. prof. Agnieszki Komorowskiej której pomagały p. G. Fajerska z p. I. Leszczyńską oraz wolontariuszki z klas II: II LOa: Asia Durlak, Marta Kostrzewska i II LOc: Kasia Kurosz, Ola Urbanowska, Asia Jarząbek oraz Ula Lewandowska :)

Chrumbak & Kosa

„Echo Barlinka” od kuchni, czyli wizyta w redakcji



13 grudnia 2007 (dla pracownik – sekretarz redakcji. Zajmuje przypomnienia w 26 rocznicę się on (a właściwie p. Urszula ogłoszenia stanu wojennego) nasza Filipińska) składem, grafiką, redakcja wybrała się z wizytą do „Echa prowadzeniem księgowości. „EB” Barlinka”. Na miejscu (ku naszemu ukazuje się nawet w Internecie (ale czy wielkiemu zdziwieniu bo myśleliśmy, że to dziwi kogoś w dzisiejszych czasach). to będzie wielkie pomieszczenie w Każdego 15 dnia miesiąca na stronie którym pracuje dużo ludzi) powitała nas www.echo.barlinek.biz.pl/ można tylko jedna osoba – sekretarz redakcji poczytać najnowsze artykuły. Część p. Urszula Filipińska. Miejsce w którym tekstów pisana jest ręcznie, ponieważ powstaje „EB” to mały pokój w którym ludzie starsi nie mają dostępu do ledwo się pomieściliśmy, z komputerem komputera. Młodzi ludzie przesyłają i stołem do spotkań redaktorów (w artykuły w formie elektronicznej. każdą środę). Podczas tej wizyty Czasem zdarzają się nieprzewidziane dowiedzieliśmy się wielu ciekawych sytuacje, jak ostatnie wybory rzeczy. Postaram się to wam streścić. parlamentarne i wydanie gazety zostało opóźnione.

Gazeta działa od 16 lat. Podsumowując była to ciekawa i Początkowo powstawała w prywatnych mieszkaniach, a drukowana była na przyjemna wizyta, i wcale nie z powodu szarym papierze bez okładki (obecnie zwolnienia z kilku lekcji w szkole. składa się z ok. 52 stron + kolor). W

redakcji jest przewaga kobiet nad Bym zapomniał o najważniejszym mężczyznami (7 do 4), redaktorem – w „Echu Barlinka” istnieje wolność naczelnym jest p. Andrzej Rudnicki słowa i brak cenzury, ale tak jest raczej znany nam wszystkim nauczyciel w każdej gazecie... a przynajmniej historii. Próbowano różnych opcji teoretycznie.

wydawania „EB” – tygodnik, dwutygodnik ale przy tak małym mieście wystarczy miesięcznik, który sprzedawany jest w 1500 egzemplarzy po 3 zł za sztukę. Gazeta zarabia sama na sobie (pieniądze pochodzą ze sprzedaży ale także z reklam). Zysk przekazywany jest na cele statutowe Towarzystwa Miłośników Barlinka, czyli na wydanie gazety ale także na imprezy kulturowe, wycieczki dla dzieci, spotkania autorskie np. z Romaną Kaszczyc. Opłacany jest również

Wiszu & Ania



ŚWIĄTECZNA ANKETA

Przeprowadziliśmy wśród uczniów i nauczycieli naszej szkoły ankietę na temat świąt Bożego Narodzenia. A oto wyniki:

1. Co wolisz?

2. W kogo wierzysz?

3. Z czym kojarzy Ci się karp?

Większość z was wybrała oczywiście barszczyk z uszkami, bo przecież nie możemy wyobrazić sobie świąt bez tej pysznej potrawy.

Mimo, że zawsze uważa się, że tylko dzieci wierzą w Mikołaja, to wielu z was również Oczywiście nie mogło zabraknąć odpowiedzi, że wierzycie w Allegro, bo bez tego to w dzisiejszych czasach nie dalibyście rady. Niestety Dziadek Mróz nie ma zbyt wielu fanów.

A teraz wasze osobiste skojarzenia z karpem. Mimo, że karp to ryba świąteczna, co niektórzy z was zauważyli, to zazwyczaj kojarzy wam się on z jakąś osobą. Przeważająca ilość was słysząc „karp” myśli o „Karpiku” lub „Basiorze”. Możemy się tylko domyślać, że są to wasi koledzy ze szkoły. Uzyskują oni więc miano najpopularniejszych rybek w szkole, GRATULUJEMY.

Ania & Karas & Wiszu & Asik

JAMAJSKIE ANDRZEJKI

Pierwszego grudnia na terenie Barlineckiego Ośrodka Kultury "Panorama", odbył się koncert pt. "Jamajskie Andrzejki". Warto powiedzieć, że w całej imprezie brało udział blisko 200 osób. Tego dnia, tak liczną rzeszę ludzi do klubu przyciągnął specyficzny klimat nieistniejącego już "Maxi Music" oraz gwiazda polskiego reggae - Ras Luta.

Jednak to nie był a jedyna szczególna postać, która wystąpiła tego wieczoru. Imprezę rozpoczęła projekcja koncertu znanego wszystkim, nie żyjącego już, króla reggae - Boba Marley'a. Około godziny 19.00, na scenie pojawił się DJ Pumex. Trzeba przyznać, że swoim występem rozruszał ospałą publiczność. Zaledwie kilka chwil później na parkiet udały się pierwsze odważne osoby. Jednak prawdziwa

zabawa rozpoczęła się, gdy na scenę wkroczyła grupa "Ready for War Soundsystem" i trwała już do końca. O godzinie 22:00 rozpoczął się koncert najbardziej oczekiwanego gościa. Wokalista zespołu East West Rockers - Ras Luta. Towarzyszył mu DJ Feel-X, który swoim występem kończył całą imprezę. Wszyscy zgromadzeni na koncercie, bawili się doskonale i z pewnością nikt nie wychodził z sali rozczarowany.

Nawet jeśli ktoś nie był fanem tego rodzaju muzyki, to klimat jaki stworzyli artyści porywał do tańca. Jedynym mankamentem była mała sala, która nie mogła pomieścić wszystkich chętnych, ale cóż... większej nie posiadamy w Barlinku. Miejmy nadzieję, że w naszym mieście będzie coraz więcej imprez tego typu.

gs





JUMPSTYLE



Ostatnimi czasy na świecie bardzo charakterystycznymi przytupami, popularny jest nowy taniec - Jumpstyle. dlatego też HardJump często nazywany jest StampJumpem. Jak wszystko inne i on przywędrował do Polski z zachodu. Wielu z nas widziało **Appelen** - Niepodobny do pozostałych zapewne "podskakujących chłopaków" i odmian styl. Podobny do C-Walka, jednak ze zdziwieniem im się przyglądało. W tańczony do muzyki jumpstyle. Polsce sławę przyniósł mu teledysk "Jeckyll & Hyde - Freefall", jak również **Starstyle** – odmiana łączona z Appelen, nowe dzieło "Scootera - The Question is How Is The Question". Jumpmania zawierała dodatkowe kroki. Przez długi czas była nieznana. Jej popularność ogarnęła cały świat, dlaczego nie miałyby wzrosła kiedy zaczęto umieszczać filmy w ogarnąć również Polski? Sam jestem Internecie. Jest trudniejsza od maniakiem tego tańca i zachęcam pozostałych odmian, ale przez to bardziej wszystkich do jego nauki. W Internecie efektywna. **SideJump** – połączenie Freestyle Jump z Starstyle. znajduje się wiele tutoriali pokazujących krok po kroku jak opanować ten bardzo efektywny taniec, a zainteresowanych Ponadto istnieją również style odsyłam na stronę: <http://www.jumpowska.hekko.pl/> osobiste, czyli charakterystyczne dla konkretnych jumperów.

A oto parę konkretnów...

Co to w ogóle jest?

Jumpstyle jest to taniec charakteryzujący się podskokami w czasie, których są wykonywane różne ewolucje, np. wykopy czy obroty. Zaczął ewoluować w 1992 roku, łącznie z muzyką jumpstyle na imprezach gabberowych, odbywających się w Belgii, Niemczech i w USA.

Odmiany tańca:

Oldschool Jump – najstarsza i najpopularniejsza odmiana tańca.

Freestyle Jump – odmiana Oldschool Jump bez określonej kolejności kroków.

Team Jump – odmiana Freestyle Jump, tańczona w więcej, niż 2 osoby.

Duo Jump – odmiana Freestyle Jump, tańczona w dwie osoby.

HardJump – mocniejsza odmiana tańca, o dużej popularności. Oldschoolowe wyrzuty nóg w przód są tutaj zastąpione

A co z muzyką?

Podgatunek muzyki House wywodzący się z Belgii i Holandii. Charakterystyczny dla tego gatunku jest skoczny i głęboki dźwięk bębna basowego, podobny do występującego w muzyce gabber. Innym znakiem rozpoznawczym jest bas i clap występujące równo z uderzeniem stopy. Pozostałe dźwięki pochodzą głównie z innych odmian muzyki techno i trance, chociaż w niektórych utworach muzyka ta jest łączona również z innymi gatunkami.

Twórcy:

Jeckyll & Hyde (Ruthless & Vorwerk), DJ Coone, DJ Furax, Tek Soldier, Boombastic's, DJ Fuzzion, DJ Greg-C, DJ Massiv, HeadhunterZ, JumpfreakZ, Scooter, DJ Marcky, DJ Twisty, DJ Coone, Patrick Jumpen.

Maćko

SZKODLIWY WPŁYW ŚRODKÓW DOPINGUJĄCYCH NA ZDROWIE CZŁOWIEKA!!

Doping ma za zadanie osiągnięcie jak największego przyrostu masy mięśniowej, wytrzymałość organizmu do znoszenia długotrwałego, intensywnego wysiłku fizycznego. Wiedząc, że jest on szkodliwy dla zdrowia, prowadzić może do kalectwa a nawet śmierci, postanowiłam zapytać o zdanie byłego piłkarza Jacka Poleszczuka co on sądzi na temat dopingu.

A. Jarząbek: *Dzień dobry.*

J. Poleszczuk: Witam.

A. Jarząbek: *Chciałabym zadać Ci kilka pytań na temat dopingu i jego szkodliwego wpływu na zdrowie człowieka.*

J. Poleszczuk: Słucham.

A. Jarząbek: *Czy spotkałeś się kiedyś dopingiem?*

J. Poleszczuk: Sam osobiście nie spotkałem się z dopingiem. Nigdy nie brałem środków dopingujących, co jest ważną sprawą w życiu sportowca. Choć bardzo dużo znanych ludzi je zażywa lub zażywało m.in.: słynny francuski piłkarz Zinedine Zidane, Włoch Aleksandro Del Piero.

A. Jarząbek: *Czy mógłbyś nam krótko przedstawić czym jest doping?*

J. Poleszczuk: Doping jest to sztuczne podwyższenie wydolności fizycznej i psychicznej zawodników. Jest ono zabronione w niektórych dyscyplinach sportu. W zawodniczym sporcie amatorskim stosowanie dopingu karane jest dyskwalifikacją, odbieraniem medalu lub zakazem udziału w zawodach sportowych na pewien czas liczony w miesiącach lub latach.

A. Jarząbek: *Czy w twoim otoczeniu ktoś zażywa lub zażywał środki dopingujące?*

J. Poleszczuk: Tak, kiedyś mój znajomy dopingował się. Był zadowolony ze swojego wyglądu, siły i wytrzymałości. Niestety źle się to dla niego skończyło! Pojawił się u niego trądzik, mimo dojrzałego wieku, rozstępy, ubyło mu włosów.

A. Jarząbek: *Czy oprócz skutków ubocznych występujących u kolegi znasz inne?*

J. Poleszczuk: Hmm.. Tak ! m.in. powiększają się pory, które są nieodwracalne

tak samo jak łysienie. Zanikają u kobiet piersi, u mężczyzn odwrotnie. Występują zaburzenia psychiczne np.: agresja depresja itp.; wzrost ciśnienia, przerost serca, zakrzepy, zawał serca a także zaburzenia wątroby.

A. Jarząbek: *Jak myślisz czy warto zażywać środki dopingujące?*

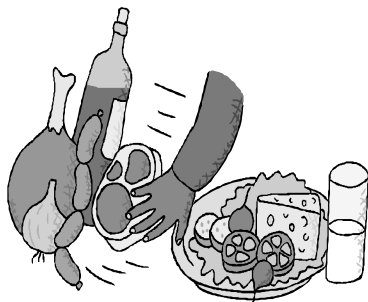
J. Poleszczuk: Oczywiście, że nie!!! Ponieważ nie prowadzi to do niczego dobrego. Wiem, że duża ilość młodych ludzi i nie tylko zażywają środki dopingujące czy sterydy. Zależy im na dobrym wyglądzie, większej sile czy zainteresowaniu płci przeciwnej. Nie doprowadzi ich to do niczego dobrego. Nabawią się tylko chorób, problemów z własnymi emocjami, a i tak po czasie gdy zaprzestaną używać różnego rodzaju środków dopingujących, ich wygląd czy sprawność fizyczna pogorszą się jeszcze bardziej niż były przed tym cyklem dopingujący! A więc zachęcam do naturalnego „dopingu”, czyli do regularnych ćwiczeń i diety, a skutki będą takie same, ale już bez tak szkodliwych skutków ubocznych.

A. Jarząbek: *Dziękuję bardzo za rozmowę. Życzę dużo sukcesów w życiu prywatnym i zawodowym.*

J. Poleszczuk: Ja również dziękuję za rozmowę.

*Jak wynika z powyższego wywiadu środki dopingujące mają bardzo szkodliwy wpływ na organizm człowieka! Szkodliwie działają na zewnętrzną część ciała jak i na wewnętrzną! Iktóre skutki uboczne są nieodwracalne i mogą popsuć nasze plany życiowe! Wystarczy mieć chęć i wiarę w siebie, aby osiągnąć taki sam rezultat, nie dopingując się!

Asia Jarząbek kl. II lo c



Dietetyk – zawód z przyszłością

Studiowanie dietetyki pozwala zahaczyć o wiele tematów, czasem dziwnych, jak np. wyposażenie zakładów gastronomicznych (po studiach można projektować restauracje). Przez pierwsze dwa lata należy się nastawić na

chemię: chemia nieorganiczna, chemia organiczna, biochemia, chemia żywności. Nie ominie was także fizyka i matematyka. Dość dużo jest w programie studiów przedmiotów technologicznych, pozwalających zyskać wiedzę o składzie żywności oraz metodach jej produkcji i utrwalania. Technologiczne przedmioty bywają „upierdliwe”, ale z doświadczenia wiem, że „nie znasz dnia ani godziny” kiedy wiedza ta będzie potrzebna. Od trzeciego roku można już zacząć zgłębiać swoje zainteresowania i kierować dalszym kierunkiem nauki.

Można też pójść w zupełnie innych kierunku np. skupić się na zagadnieniach higieny żywności i systemów zapewnienia jakości w gastronomii. W grę wchodzi także projektowanie zakładów gastronomicznych, czy realizacja zagadnień związanych z marketingiem i reklamą żywności. Wybór jest duży... polecam! Jeśli zaś chodzi o pracę, to niestety zawód dietetyka, doradcy żywieniowego jest wciąż zawodem „raczkującym” w Polsce. Praca w szpitalnej kuchni nie jest zajęciem ambitnym, dlatego, aby robić coś naprawdę ciekawego, trzeba być aktywnym i samemu szukać. Dla chcącego nic trudnego!

Przykłady uczelni, na których można studiować ten kierunek:

- Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu
*Wydział Nauk o Zdrowiu (Collegium Medicum)
- Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie
*Wydział Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji
- Akademia Medyczna w Warszawie

Asik

BIOTECHNOLOGIA

Biotechnologia, to stosunkowo nowa i bardzo dynamicznie rozwijająca się dziedzina wiedzy która wymaga od maturzystów nie tylko wiedzy podstawowej z biologii, zainteresowanie z dziedziny genetyki, bioinżynierii i medycyny. Kandydaci powinni wyróżniać się dobrymi zdolnościami percepcyjnymi i manualnymi. Potrzebna jest także wiedza z chemii, fizyki i matematyki w zakresie szkoły średniej oraz znajomości języka angielskiego. Absolwenci powinni znać język obcy na poziomie biegłości B2 Europejskiego Systemu Opisu Kształcenia Językowego Rady Europy oraz umieć posługiwać się językiem specjalistycznym z zakresu biotechnologii.



Absolwenci powinni być przygotowani do:
wykorzystania posiadanej wiedzy przy opracowywaniu i optymalizacji procesów biotechnologicznych,
projektowania i prowadzenia procesów ukierunkowanych na otrzymanie produktów o pożądanym cechach,
projektowania i prowadzenia eksperymentu,
prowadzenia prac badawczych w zakresie biotechnologii.

Gdzie studiować...?

- Politechnika Gdańska
- Politechnika Rzeszowska im. Ignacego Łukasiewicza
- Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu
- Politechnika Śląska w Gliwicach
- Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie

Absolwenci mogą znaleźć zatrudnienie m.in.:

- w przemyśle biotechnologicznym i przemysłach pokrewnych,
- jako specjaliści w ośrodkach badawczych, a także wdrażających technologie wykorzystujące najnowszą wiedzę z zakresu biochemii, biologii molekularnej,
- jako eksperci w pracowniach, laboratoriach w przemyśle spożywczym, firmach produkujących kosmetyki oraz artykuły chemii gospodarczej,
- jako specjaliści w ośrodkach opracowujących i popularyzujących nowoczesne techniki i technologie m.in. w rolnictwie,
- jako specjaliści w krajach Unii Europejskiej i USA, gdzie istnieje także możliwość dalszego kształcenia,
- w placówkach zajmujących się praktycznymi aspektami ochrony środowiska przyrodniczego, recyklingiem oraz w przemyśle biotechnologicznym,
- w nauce (wyższe uczelnie, instytuty badawcze),
- w prywatnych laboratoriach badawczych.

Ania

Kącik Kobiety

Moda&Uroda

Witam po raz drugi w tym roku szkolnym!:)
 Numer, jak widać, świąteczny już...
 A jak wiemy- po świętach czeka nas...
 SYLWESTER :D
 I z tego właśnie powodu wiele z Was cierpi..**W co się ubrać, jak uczesać czy jak się pomalować na tę szczególną noc?**
 Po raz kolejny postaram się Wam pomóc. Jak zawsze stoję na straży mody i urody, więc nie martwcie się :)
 Zaczynamy!



MODA SYLWESTROWA

Znowu jest modny biust, talia, wracają cekiny, skóry, srebro - słowem lata osiemdziesiąte. I bardzo dobrze. Jakby mody nie traktować poważnie to dziedzina radosna, kreatywna, podniecająca i nieodmiennie wnosząca coś nowego w nasze życie. Mam nadzieję, że spotykając się na "obcasach" będziemy mieli okazję się o tym przekonać. Krótkie dni, jakie teraz przeżywamy i szara pora roku skłania do poszukiwania weselszych motywów w zimowym stroju. Może być futro z gorsetem, ale w naszym klimacie bezpieczniej jest zabawić się czymś cieplejszym. Modna jest zarówno skóra, malowane kwiaty, poetyka bańki choinkowej i tiul. Aby wszystkie te możliwości oswoić na własny użytek proponuję pochodzić po sklepach i bez pośpiechu, nie nastawiając się na natychmiastowe zakupy poprzymierzać rzeczy najbardziej nawet nie w "naszym typie" z kapeluszami włącznie. Warto po prostu zobaczyć się trochę inaczej. Cały urok mody polega w gruncie rzeczy na możliwości zobaczenia się trochę inaczej i stąd moje namowy żeby dokonywać takich prób.

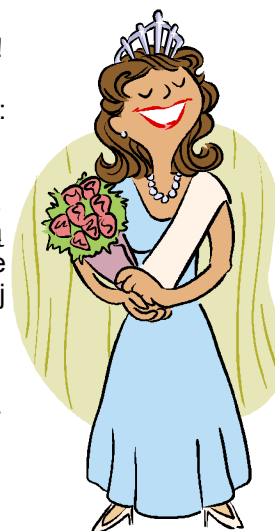
MAKIAŻ- SYLWESTER 2007/2008

Tak jak i okazja makijaż również powinien być wyjątkowy, niecodzienny. Powinnyśmy wówczas puścić wodze fantazji i zaszaleć z kolorami, kształtami i ozdobami. Zaczynamy od rozświetlającego podkładu, następnie puder z połyskującymi drobinkami. Na powieki nakładamy obowiązkowo złoty lub srebrny cień dodatkowo posypując je brokatem. Żeby nasze spojrzenie było zniewalające i kuszące możemy przykleić sztuczne rzęsy i dodatkowo mocno je wytuszczać. Tu jednak również pamiętamy o zasadzie mówiącej, że co za dużo to niezdrowo, a w tym przypadku przynajmniej nieestetycznie. Usta podkreślamy pomadką o intensywnej barwie, zazwyczaj dobieramy jej kolor do koloru kreacji. Dodatkowo możemy oprószyć szyję i dekolt, drobinkami brokatu, będzie się efektownie mienić.

Od dwudziestego roku życia panie powinny używać matowych cieni do powiek, gdyż perła może okazać się zbyt delikatna. Makijaż powinien być widoczny, ale nie kontrastujący z naturalnym kolorytem naszej skóry. Należy tak dobrać barwy, aby pasowały zarówno do uroczystości, jak i naszego wyglądu. Istnieją dwa typy urody: ciepły, którego cechuje twarz w odcieniu brzoskwini oraz zimny - bardzo jasna karnacja. Oczy blondynek zachwycone będą kolorami, takimi jak: morela, łosoś, koral, szarość, złoty brąz i beż. Brunetki niech sięgną po śliwkę, purpurę, paloną czerwień, cegłę lub czekoladę. Panie o ognistych włosach powinny otworzyć się na koral, zieleń, oliwkę i złoty brąz. Jeżeli chcemy dobrać cienie do powiek odpowiednie dla naszego koloru oczu, pamiętajmy: oczy szare i niebieskie kochają brązy, fiolety i róże, oczy brązowe - granaty, zielenie i odcienie borowe, zaś oczy zielone - szarości, rozbielone róże i wrzos. Warto sięgnąć po receptę wizażu. Wówczas, najbliższe otoczenie, ujrzy radość na naszej twarzy.

Królowa balu

Noc sylwestrowa to czas, kiedy musimy błyszczeć! Wszelkie brokaty, korale i lakiery do włosów z drobkami cyrkonii okażą się niezbędne. Oto przepis na małe oszustwo: jeżeli chcemy optycznie zmniejszyć obwód ramienia lub łydki, przejedźmy żelą nabłyszczającym przez środek miejsca, które chcemy wyszczuplić. Oto krótka lekcja modelowania różem. Gdy mamy okrągłą twarz, róż nakładamy pod kością policzkową, od nasady włosów ku kącikom warg. Nie przeciągamy go poniżej ust. Kiedy nasza twarz jest bardziej kwadratowa - róż kładziemy szeroko na kościach policzkowych, zaś w przypadku owalnej twarzy - dowolnie go modelujemy. Kobieta zmienną jest, dlatego też jej makijaż zmienia się w zależności od okazji. Same decydujemy w jakich kolorach nam do twarzy, co lubimy, a przede wszystkim z czym czujemy się najlepiej. Nawet najstaranniej zrobiony makijaż nie ukryje dyskomfortu, który tkwi w nas pod warstwą pudru i całej reszty. Najlepiej więc metodą prób i błędów znaleźć optymalne dla siebie rozwiązanie.



Mam nadzieję, że udało mi się choć trochę rozwiązać Wasze problemy. Jeśli tak, bardzo mnie to cieszy :)

Pozdrawiam świątecznie i życzę udanej zabawy sylwestrowej oraz szczęśliwego Nowego 2008 Roku!

Lenka :]



Tym razem wybitnie kulturalna rubryka, jaką jest Tandem, a na jej czele najeloelo redaktorzy, którzy wchodzą w jakże wysublimowany świat kina. Przedstawiamy Wam cztery nieoficjalnie najlepsze filmy, jakie mieliśmy zaszczyt obejrzeć. Voila, przed Wami czwórka, którą musicie zobaczyć.

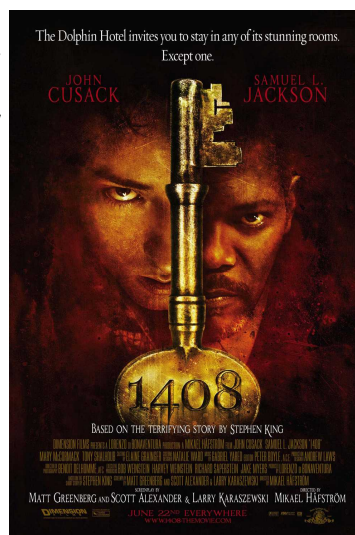


It's all gone Pete Tong

Historia dramatycznego życia jednego z najlepszych DJów na świecie – Frankie'go Wilde'a. Muzyk znienawidzony przez konkurencję, kochany przez fanów, nazywany sceniczną bestią. Jako wirtuoz muzyki klubowej, grywał na najgorętszej wyspie – Ibiza, w największych i bez dwóch zdań, najlepszych klubach na naszym globie - Amnesii & Pacha. Dramatyzm objawia się podczas utraty słuchu, kiedy to życie, jak i postrzeganie Frankie'go przez ludzi, zmienia się diametralnie. Jednakże jak to bywa w życiu, upadamy na dno, by się od niego odbić, czyż nie? 5 z plusem za muzykę, wielkie 6 dla Paul'a Kaye'a za znakomitą grę aktorską. Dzieło w reżyserce Michael'a Dowse'a jednym słowem wysadza z fotela. Fikcja? Nie. Realne życie DJ Frankie'go Wilde'a.

1408

Film oparty na opowiadaniu mistrza suspensu – Stephena Kinga. Główny bohater, dobrze znany pisarz, Mike Enslin (John Cusack) wierzy jedynie w to, co zobaczy na własne oczy. Pewnego dnia, autor masy książek, w których podważa istnienie paranormalnych zjawisk, dostaje zaproszenie do hotelu Delphin. Postanawia wynająć jeden z apartamentów o numerze 1408, który cieszy się złą sławą. Nie zważając na ostrzeżenia dyrektora hotelu (Samuel L. Jackson) Enslin zamieszka w nawiedzonym pokoju. I tutaj zaczyna się całe piekło... Pobyt w pokoju 1408 to próba weryfikacji poglądów Mike'a, a jednocześnie cierpliwości widzów. Dzieło jest najjaśniejszą z gwiazd pośród swojego gatunku. Porusza, mobilizuje do przemyśleń, czy też rozważań, jest filmem straconej szansy. Zdziwić może również fakt, iż posiada niejedno zakończenie. Dziwne? Gromkie brawa dla Mikael'a Hafstrom'a za znakomitą reżyserię. „1408” to horror, który trzeba zobaczyć.



Resident Evil Apokalipsa

Nowy Resident Evil powraca! Jeszcze lepszy, jeszcze krwawszy, jeszcze straszniejszy i ogólnie - jeszcze "grubszy". Podtytuł „Apokalipsa” mówi o upadku rasy ludzkiej na naszej planecie. Intro do filmu notabene prowadzone jedwabistym głosem Milii Jovowicz przedstawia całą historię schyłku naszego świata. Sam wirus okazuje się być groźniejszy niż wszyscy oczekiwaliśmy. Nie dość, że zmienia ludzi w krwiożercze zombie, to jeszcze odgniała swoje piętno na naturze. Przez niego oceany wysychają, a kontynenty zmieniają się w wielką, suchą pustynię. Fabuła trójki kręci się wokół poszukiwań miasta podobno niedotkniętego śmiertelnośnym wirusem. Przez Nevadę, w USA, podąża "Karawana" szukająca ocalałych po katastrofie. Z miasta do miasta atakowana przez coraz to większe fale żądnych krwi zombie. Nie zabrakło oczywiście tajemniczej "Korporacji". Nie chce być oskarżony o spojlerowanie, tak więc nie zdradzę dalszej części fabuły. Szczerze polecam trzeciego Residenta, mimo iż strasznego tylko z nazwy i mocno przerysowanego to niepozbanionego, auto-ironicznego humoru (patrz scena w ciężarówce). Najlepsza część serii- z pewnością ale czy na pewno? Same outro sugeruje nam, że powstanie czwarta część!!! Miejmy nadzieję, że równie dobra.



Turist

Brazylia - kraj kawy, piłki nożnej, karnawału i samby. Jasne! Po podróży do ów kraju, grupka przyjaciół diametralnie zmieniła swoje zdanie. Amerykańscy turyści do widok codzienny dla mieszkańców Rio czy Sao Paulo. Amerykanie są wszędzie i niektórym to się nie... podoba. Podczas podróży do Rio autobus prowadzony przez "szalonego" kierowcę stacza się ze skarpy. Na szczęście nikt nie odnosi obrażeń, oczywiście na razie nie odnosi obrażeń... Kolejny pojazd ma być na miejscu za 2 dni. Spragnieni przyjaciele za radą miejscowych kobiet trafiają na rajska plażę gdzie muzyka gra przez całą noc, a kobiety chodzą topless nawet, gdy pada. Już pierwszej nocy zostają okradzeni i dwoje z nich znika. Tu pojawia się ciekawa postać młodego Brazylijczyka, Kika, jakże chętnego do pomocy. Sam film jest maksymalnie realistyczny, postacie naprawdę głębokie, a akcja momentami przyprawia o mocny dreszcz. Mała rada: po Brazylii podróżujemy samolotem.

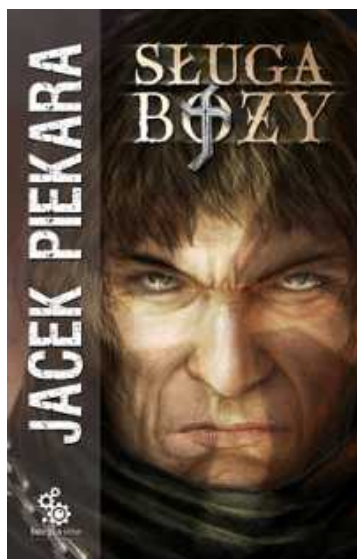
Sweet & Dude TM

RECENZJE KSIĄŻEK

Sługa Boży, Młot na czarownice, Miecz Aniołów. To tylko przydomki Mordimiera Madderdina, Inkwizytora Hez-Hezonu. Pełen wiary i Bożego zapału walczy z herezją i szatańskimi mocami. Pełna humoru i wartkiej akcji książka zawiera opowieści o przygodach Madderdina. Świat, gdzie Aniołowie czuwają nad porządkiem świata, a Chrystus stąpił z krzyża i wyciął w pierś pół Jerozolimy. Według krytyków, najbardziej bluźniercza wizja historii.

Książka osadzona w świecie alternatywnym, powstałym w wyobraźni Jacka Piekary, autora takich opowiadań jak „Arivald z Wybrzeża”, czy zbioru opowiadań „Świat jest pełen chętnych suk”.

Michał Grodowczyk „Feataur”



Czy czaruje się, czy leży – pięć kruitzerów się należy! W królestwie Dalwiena Miłomastnego magia to talent deficytowy. Dlatego kto go posiada, może wieść dostatnie życie, mało przykładając się do zaklęć.

Ale nie dotyczy to Chaineckena, dla którego sława najlepszego maga imperium oznacza nie tylko zaszczyty – to także więcej kłopotów. On właśnie na rozkaz władcy rusza do portowego miasta Gaicenna, aby rozwikłać zagadkę tajemniczego maga-sabotażysty. Na miejscu spotkają go przygody, o jakichnie śniło się najlepszym czarodziejom. Magiczne śledztwo, czarodziejska miłość, humor i zagadka – EuGeniusz Dębski i tym razem nie oszczędzi wrażeń swoim czytelnikom.

Bartek Piotrowicz "Rhaymoond"



Historia Bożego Narodzenia

Uroczystość Bożego Narodzenia nie była znana przed IV wiekiem. Przez pierwsze trzy wieki Kościół obchodził jedynie datę zmartwychwstania Chrystusa. Ewangelie nie zajmują się bliżej dokładnym ustaleniem dnia narodzin Chrystusa. Kościołowi antycznemu wystarczała sama znajomość faktu narodzin Zbawiciela i przebieg wszystkich wydarzeń związanych z osobą Jezusa Chrystusa.



Dziś Boże Narodzenie jest świętem kościelnym, obchodzonym 25 grudnia przez chrześcijan na pamiątkę narodzenia Chrystusa. Święto to poprzedzone jest okresem przygotowań zwany adwentem oraz wigilią. W wielu krajach, czy choćby kompot ze suszonych owoców. Uroczystości te stanowią trwały element tradycji.

Boże Narodzenie w Polsce

Już czas przedświąteczny jest inny niż szara codzienność. Robimy porządki, pomagamy w przyrządzaniu potraw na Wigilijny stół, ale to nie wszystko. Chrześcijanie porządkują również swoje serca i dusze, aby móc godnie przyjąć Jezusa.

W ten dzień wszystkie przygotowania są zakończone, choinka pięknie przystrojona, a wszyscy czekają na przyjście Boga. Kolacja Wigilijna rozpoczyna się, kiedy na niebie pojawi się pierwsza gwiazdka. Wtedy cała rodzina skupia się wokół stołu, czytamy Pismo Święte, a następnie dzielimy się opłatkiem.

Po podzieleniu się opłatkiem wszyscy zasiadają do stołu i rozpoczyna się kolacja. Na stole pojawia się 12 dań i każdego należy choć spróbować.

Stół wigilijny jest zastawiony po brzegi samymi wspaniałościami. Znaleźć

na nim można m.in.: karpia. W przeszłości na polskich stołach wigilijnych zamiast karpia podawało się śledzie solone, zwłaszcza w mniej zamożnych rodzinach. Dzisiaj śledź czasami stanowi uzupełnienie wieczerzy wigilijnej. Prawdziwym przysmakiem są makówki.

Po kolacji można wstać od stołu. Ale według starej tradycji wstaje się naraz, wspólnie, gdyż podczas trwania wieczerzy przestrzegany był zwyczaj, który mówił, że kto pierwszy w trakcie wieczerzy wstanie od stołu, ten w najbliższym roku odejdzie z rodziny. Z chwilą wstania wolno było też zacząć rozmowy, gdyż podczas trwania wieczerzy przestrzegana była, nawet jeszcze niekiedy i dziś jest, cisza. Stwarza ona wyjątkowy klimat tej uroczystości. Druga część wieczoru przeznaczona jest na wspólne śpiewanie kolęd i obdarowywaniu się prezentami.

Gdy zbliża się północ, zebrani domownicy przygotowują się do uczestnictwa w uroczystej Pasterce. Po Pasterce wszyscy życzą sobie nawzajem wesółych, pogodnych i obfitych Świąt Bożego Narodzenia, które obchodzone są z nie mniejszą czcią i entuzjazmem niż Wigilia, a którym towarzyszą zabawy na śniegu, odwiedziny u najbliższych lub osób chorych i samotnych.

Świąteczne symbole

Choinka

Tradycja ta wywodzi się z VIII w. Św. Bonifacy, nawracając na chrześcijaństwo pogańskich Franków, kazał ścinać olbrzymi dąb, któremu oddawano cześć. Upadający dąb zniszczył wszystkie pobliskie drzewa oprócz małej sosenki. Święty uznał to za znak niebios, a młode zielone drzewko za symbol Chrystusa i chrześcijaństwa.

Zwyczaj ubierania choinki w znanej formie przyszedł do nas z Niemiec na przełomie XVIII i XIX w. Zawieszane na drzewku w wigilię ozdoby i smakołyki nie były dobrane przypadkowo. I tak:

jabłka - symbolizowały zdrowie i urodę.

orzechy - zawijane w złotko miały zapewnić dobrobyt i siły vitalne,

łańcuchy - wzmacniały rodzinne więzi

lampki i bombki - miały chronić dom od demonów i ludzkiej nieżyczliwości

gwiazdka na czubku - to pamięćka gwiazdy betlejemskiej

dzwonki - oznaczały dobre nowiny i radosne wydarzenia w rodzinie

aniolki - to opiekunowie domu

Prezenty

Wręczanie podarunków to kolejny starszy zwyczaj wchłonięty przez Boże Narodzenie. Chrześcijaństwo przejęło te obyczaje, nadając im zarazem nowe znaczenie - świąteczne podarunki wręczane dzisiaj bliskim mają upamiętniać

dary jakie Trzej Królowie złożyli małemu Jezusowi.

Oplatek

Z łaciny „oblatum” czyli dar ofiarny. Łamanie się opłatkiem symbolizuje łamanie chleba przez Chrystusa w czasie Ostatniej Wieczerzy. W dzisiejszej postaci dotarły do Polski w XV w. Dzielenie się rozpoczyna pan domu lub najstarszy syn. Każdy łamie się z każdym, a dopiero potem można zasiąść do stołu.

Puste miejsce

Przy wigilijnym stole powinno, według dawnej tradycji, zawsze stać puste nakrycie dla nieobecnych i biednych, którzy mogą zapukać do naszych drzwi. Tego wieczoru nikt nie powinien być głodny i sam.

Siano

Garstka siana pod wigilijnym obrusem symbolizuje żłóbek, w którym leżało Dzieciątko Jezus.



Święta w innych krajach

USA

Australia

Święta Bożego Narodzenia wypadają w Australii w środku lata. Święta rozpoczynają się 25 grudnia. Wszyscy wymieniają się prezentami, śmieją się i żartują. Dodatkową, związaną ze świętami, atrakcją dla małych Australijczyków, jest fakt, iż zaczynają się wtedy letnie wakacje. Podstawę świątecznej dekoracji stanowi roślina zwana australijskim krzaczkiem, którą przypoźdabia się tradycyjnymi girlandami, funkcję podobną do naszej choinki. Jednakże australijski Święty Mikołaj wygląda inaczej, niż ten, jakiego znają dzieci na kontynentach. Jest bowiem ubrany w strój pletwonurka i zdarza się, że przybywa na widnokręgu surfingowej. Na świąteczną kolację, się owoce morza lub szynkę na zimno, oraz sałatki. Na zakończenie podawany jest znakomity deser, zwany Pavlova, który najlepiej z truskawkami, granatem i bitą śmietaną. Szczególną świąteczną tradycją w „Koleđowanie przy świecach”, zapoczątkowane w 1937 roku. W przedświąteczny wieczór ludzie wychodzi z domów i rozkłada na by zasiać i śpiewać wspólnie z innymi kołedy.

Święta Bożego Narodzenia w Stanach Zjednoczonych są bardzo różnorodne pod względem kultury i tradycji. Święta są tutaj prawdziwą kulturową tęczę. Amerykanie zebrali do jednego świątecznego worka różnorodne piosenki, historie, zabawy z niemal całego świata. Jest tu zarówno świąteczna choinka, udekorowana lampkami i bombkami, z aniołkiem na czubku, wystawny świąteczny obiad, jak i prezenty oraz Kalendarz Adwentowy. Można się jednak doszukać także typowo amerykańskich akcentów. Są nimi świąteczne postacie: Rudolph – czerwono-nosy, najbardziej znany renifer z zaprzęgu Świętego Mikołaja oraz Frosty – „zmarznięty” bałwanek. Ogromną rolę w okresie świąt odgrywają świąteczne piosenki, rozbrzmiewające z każdego głośnika w domach, samochodach, jak również w świątecznych kartkach oraz... w telefonach. Jako że Stany to ogromny kraj, Amerykanie świętują zarówno na plaży, jak i w otoczeniu śniegu. Niestety, święta w Stanach stały się bardzo skomercjalizowane, co powoduje, że są przyczyną stresów, związanych z ogromnymi wydatkami, które zaczynają się na długo przed świętami.

Holandia

Święta Bożego Narodzenia w Holandii wyglądają podobnie, jak w innych europejskich krajach, bowiem tradycje i kultury różnych krajów wzajemnie się przenikają. Są jednak pewne różnice, na przykład związane z prezentami, Wigilia. Święta rozpoczynają się 25 grudnia, Sinterklaas, czyli Święty Mikołaj przynosi dzieciom upominki w dniu swojego święta już 6 grudnia. Skoro dzieci dostają prezenty na początku grudnia nie jest przyjęte, by święt jest płaska, drewniana misa, w której otrzymywały je także w czasie świąt. Jak tylko znajduje się woda oraz bazyli i krzyż. Raz Święty Mikołaj, zgodnie z holenderskim przekonaniem, wróci do słonecznej Hiszpanii, Holendrzy zaczynają się przygotowywać do świąt oraz dekorować domy i sklepy. Święta w Holandii trwają 2 dni. W pierwszy dzień świąt zapalane są po raz pierwszy lampki na choince, czasami zastępowane świeczkami. Po przyjeździe do kościoła rodziny zasiadają do udekorowanego w kolorach zieleni, bieli i czerwieni stołu. Na uroczysty posiłek składają się głównie potrawy z dziczyzny, mięsa zająca, gęsi lub indyka. Do tego serwowany jest Kerstbrood – świąteczny chleb, a na deser – różne rodzaje puddingów. Po posiłku śpiewane są kołedy.

Grecja

Okres bożonarodzeniowy trwa od 6 grudnia św. Mikołaja do 6 stycznia - święto Trzech Króli. Grecja należy do Wschodniego Kościoła Ortodoksyjnego, gdzie nie jest obchodzona Wigilia. Święta rozpoczynają się 25 grudnia, kiedy to na świąteczny obiad pieczona jest pastries. Na prawie każdym stole jest Christopsomo ("Chleb Chrystusa"). Symbolem świąt jest płaska, drewniana misa, w której znajduje się woda oraz bazyli i krzyż. Raz dziennie jeden z członków rodziny, zazwyczaj matka zanurza krzyż i bazylię w poświęconej wodzie i kropi tym każdy pokój w domu.

Anglia

W Anglii nie jest obchodzona Wigilia. Święta rozpoczynają się 25 grudnia. Wtedy to Anglicy zasiadają razem do stołu, delektując się indykiem z przysmaku ukryta jest moneta. Kto ją znajdzie, będzie miał szczęście. Dodatkowo Brytyjczycy będą mieli szczęście. Dodatkowo Brytyjczycy będą mieli szczęście. Dodatkowo Brytyjczycy będą mieli szczęście.

AGA

Kącik męczyzny

Dzisiejszym kąciku poruszymy temat przyjaźni damsko-męskiej.

Każdy ma inne doświadczenia na tej płaszczyźnie, zatem trudno jednoznacznie na pytanie o możliwość istnienia prawdziwej przyjaźni między kobietą a mężczyzną, odpowiedzieć. Oczywiście są tacy, którym udało się takie relacje zbudować i są z tego powodu bardzo szczęśliwi, ale nie brakuje też zdecydowanych wrogów. Jednakże pojęcie przyjaźni jest dla obu płci bardzo różne.



Dla kobiet, ten rodzaj relacji jest się. Niestety nie ma na to żadnego niezwykle istotny. Głównie dlatego, że lekarstwa. Bo przecież nie możemy opierać się na sferze duchowej, która jest ingerować w uczucia, które rodzą się z motorem ich wszelkich działań. Bo czym biegiem czasu przy coraz głębszym jest przyjaźń? Zgodnie z powszechną pojęciu psychiki przyjaciela. definicją to czysto platoniczna relacja. Mężczyźni często wychodzą z międzyludzka, która wiąże się z założenia, że jeśli są w stanie wzajemnym zaufaniem, bezgraniczną zaakceptować większość wad kobiety to szczerością i wspólnymi jest oznaka pojawienia się uczucia zainteresowaniami. Jak zauważmy to miłości. Trudno im zrozumieć istotę podstawa dobrego związku, który przyjaźni, która opiera się wyłącznie na kończy przyjaźń. Tutaj właśnie sferze duchowej człowieka. Ponadto zaczynają się problemy, ponieważ nie poważnym błędem jest postrzeganie zawsze przeciwna strona odwzajemnia przyjaciółki jako obiektu pożądania, co uczucia przyjaciela. Kobieta z reguły nie często staje się kością niezgody i chce budować związku z przyjacielem, prowadzi do zakończenia czasem nawet ponieważ odpowiada jej obecny stan wielu lat młodzieńczej przyjaźni.

rzeczy. Bo cóż może więcej oczekiwać od swojego przyjaciela jak nie zrozumienia, zainteresowania czy po prostu wysłuchania jej. To z reguły wystarcza, nie chce tego niszczyć w imię miłości, która często kojarzy się jej z zakończeniem pewnego pięknego okresu przyjaźni. Oczywiście jak wiadomo wyjątki potwierdzają regułę.

Jeśli chodzi o mężczyzn, traktują oni przyjaźń zbyt poważnie(chociaż nie zawsze). Często niszczą ją zakochując



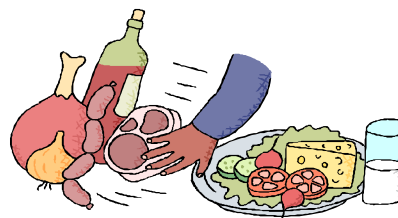
W takim razie co daje nam taka bolesna czasami szczerość, przyjaźń? Po pierwsze są to rozmowy, doprowadzanie się do łez i zarazem których oboje nie prowadzą z nikim innym. poczucie, że nie można sobie zrobić Układ ten opiera się na wzajemnym krzywdy. Pewnie oboje czasami słuchaniu, komentowaniu, podawaniu zastanawiają się gdzieś w ciszy własnego rozwiązań, spostrzeżeń, uwag. Nie ja, jak długo to jeszcze może potrwać, bo wykracza on jednak poza jakieś tematy, bo przecież taka relacja została zbudowana zwyczajnie nie ma takiej potrzeby czy na określonych podwalinach, które z ochoty. Oboje przyjaciół realizuje się poza biegiem czasu mogą ulec zniszczeniu „ich związkiem” i wydaje im się, że to jest choćby przez zapomnienie. w tym, co ich łączy, najważniejsze. Jest

M&M

Odżywianie, z czym to się je?

Poprzedni artykuł był ogólnikowy sukcesu jest odpowiedni dieta (jak we oraz motywujący, w tym dowiedzieć się wcześniejszym artykule pisałem – 65% drodzy czytelnicy, co, jak i kiedy jadać. dieta, 30% trening). Trening daje *tylko* Jedzenie, żarcie, posiłek jak to nazwiecie bodziec do wzrostu naszej muskulatury, i tak każdy z was to spożywa, niektórzy, bądź też zrzucenia zbędnego tłuszczu. bo muszą, niektórzy, bo lubią. Problem Przejdźmy do meritum artykułu, więc tkwi w tym, że mało, kto wie, co jeść. Na wskazówek dotyczących odżywiania. ogół ludzie myślą, że produkty zdrowe Jeśli będziecie postępować zgodnie z muszą być niesmaczne, ale jakże jest radami, które podam niżej na pewno błędna ta teoria.... osiągnięcie wasze upragnione cele. A

Zacznijmy od podstaw. Wiele więc zaczynamy: osób słysząc słowo „ DIETA ” kojarzą je 1. Należy spożywać 5-6 posiłków, wyłącznie z odchudzaniem. Nic bardziej co ok. 3godziny. 2. Należy w każdym błędnego. Dieta to nic innego jak sposób posiłku spożywać „pełne odżywiania, dostosowany do danej osoby białko” (zawierające wszystkie oraz co najważniejsze przystosowany do aminokwasy). 3. Należy w każdym danych celów. Wiele osób chodzi na posiłku spożywać węglowodany o w siłownię, trenuje z różnymi skutkami oraz miarę jak najniższym IG (IG – Indeks ma różne cele. Jedni chcą przytyć, inni glikemiczny to lista produktów schudnąć. Bardzo dobry jest każdy rodzaj uszeregowanych ze względu na poziom aktywności fizycznej w dzisiejszych glukozy we krwi po ich spożyciu) czasach, w dobie „okrutnych” pochodzące z warzyw i owoców. komputerów. Prawie każda osoba zaczynająca uprawiać „jakiś” sport koncentruje się na najszybszym przyswojeniu wiedzy wyłącznie z zakresu treningu, bo przecież to jest „widoczną” stroną tych sportów. Niestety prawda jest taka, że najistotniejszym czynnikiem do



4. Należy dbać, aby posiłek przedtreningowy był bogaty w łatwo przyswajalne białko. 5. Należy dbać, aby węglowodany we wszystkich posiłkach poza posiłkami przed i po treningowym pochodziły z warzyw i owoców o niskim IG. Posiłki około treningowe powinny zawierać węglowodany o wyższym I/G. 6. Należy dbać o posiłek po treningowy, aby zawierał węglowodany proste i łatwo przyswajalne białko. 7. Należy pilnować, aby 25-35% spożywanych kalorii w diecie pochodziło z tłuszczu z podziałem na: 1/3 z tłuszczu nasyconych (zwierzęcych), 1/3 z tłuszczu jedno nienasyconych (np. oliwa z oliwek, avocado), a 1/3 z tłuszczu wielo nienasyconych (olej lniany, rybi, orzechy i nasiona itp.). 8. Należy unikać napoi innych niż: woda (najlepiej nie gazowana), zielona herbata itp. 9. Należy dbać o to by każdy posiłek, za wyjątkiem posiłków około treningowych składał się z naturalnego, nieprzetworzonego pożywienia, należy unikać słodzików, konserwantów oraz polepszaczy itp. 10. Należy spożywać tylko większe ilości węglowodanów tylko w okolicach treningowych (przed i po treningiem), posiłki te powinny być ubogie w tłuszcz. W innych posiłkach powinna występować przewaga tłuszczu nad węglowodanami pochodzącymi z warzyw i owoców.

Nie będę dodatkowo rozpisywał się o nie jedzeniu fast-foodów, nie smażeniu na oleju, unikaniu jedzenia słodczy, bo to jest oczywiste i myślę, iż każdy laik wie, że jest to niezdrowe. Oczywiście wszystko jest dla ludzi, tylko w odpowiedniej ilości... Zapomniałbym dodać, iż ważnym elementem naszego odżywiania jest woda. Choć sama nie zawiera żadnych substancji odżywczych to jednak jest ona czynnikiem działania organizmu. Dzięki



niej przenoszone są składniki pożywienia do komórek organizmu. Tak, więc zalecane jest picie wody po każdym posiłku.

Zmiana naszego dotychczasowego sposobu odżywiania na ten powyższy zaowocuje poprawą sylwetki oraz zdrowia w większości przypadków. *Nie każda osoba stosująca te wskazówki musi chcieć schudnąć, przytyć, może po prostu zachować zdrowie się odżywiać* Oczywiście, jeśli chcemy stracić/zyskać na wadze musimy naszemu organizmowi zapewnić odpowiedni bodziec. Oczywiście powinniśmy małymi kroczkami wdrażać wskazówki w nasze żywienie. Podsumowując dywagacje myślę, iż prawidłowe odżywianie nie jest wcale takie trudne, trzeba tylko chcieć. Bądź konserwatywny w stosowaniu diety, obserwuj swój organizm, wprowadzaj zmiany, a po jakimś czasie wejdzie Ci to w krew i zaczniesz osiągać pożądane efekty. Tak, więc do dzieła drogi czytelniku, a ja teraz wreszcie mogę iść coś przekąsić, bo zgłodniałem pisząc te wypociny.

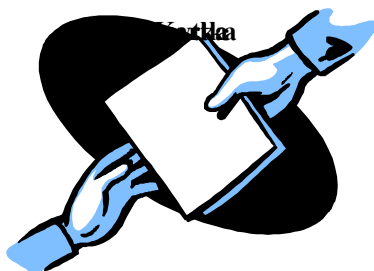
Wieczór

W związku z informacjami, które dotarły do naszej redakcji, a mianowicie prośba o zamieszczenie regulaminu korzystania z kartki niepytki, podajemy poniżej pełny tekst regulaminu.

REGULAMIN „KARTKA NIEPYTKA”

- 1. KARTKA NIEPYTKA** zwalnia ucznia z odpowiedzi ustnej lub niezapowiedzianej kartkówki.
 - 2. Wręcza się ją** nauczycielowi w chwili wywołania do odpowiedzi lub kartkówki.
 - 3. Każdy nauczyciel ma obowiązek respektować KARTKĘ NIEPYTKĘ.**
 - 4. Jeśli uczeń dał KARTKĘ NIEPYTKĘ na lekcji, na następną musi już być przygotowany.**
 - 5. KARTKA NIEPYTKA nie jest traktowana jako nieprzygotowanie do lekcji.**
 - 6. KARTKA NIEPYTKA jest jednorazowego użytku.**
 - 7. Jej ważność umieszczona jest w dolnym lewym rogu.**
 - 8. KARTKA NIEPYTKA ważna jest wyłącznie wtedy, gdy znajduje się na niej pieczęć szkoły oraz na odwrocie jest podpis redaktor naczelnej gazетки.**
- KARTKĘ NIEPYTKĘ można kupić jedynie z egzemplarzem „SQLpress”.**

Mamy nadzieję, że teraz nie będzie problemu z KARTKAMI NIEPYTKAMI. Miłego wręczania.





Dżółki i betony



Ojciec pyta nastoletniego syna "Co mieliście dzisiaj w szkole"?

- No mieliśmy wykłady na temat seksu.
- Wykłady z seksu? Co wam powiedzieli?
- Cóż najpierw był ksiądz, który mówił nam, dlaczego nie powinniśmy tego robić. Potem lekarz mówił nam, jak nie powinniśmy tego robić. Na koniec dyrektor miał pogadankę na temat gdzie nie powinniśmy tego robić...

Dwóch kolegów siedzi w knajpie i rozmawiają.
Nagle w mieście rozlega się syrena strażacka i jeden z nich mówi:

- Na mnie już czas.
- Nie wiedziałem że jesteś strażakiem.
- Ja nie, ale mojej kochanki mąż tak.

W ciemnej uliczce napastnik przytyka do pleców ofiary pistolet:

- Oddawaj wszystkie swoje pieniądze!
- Ofiara odpowiada:
- Nie możesz mi tego zrobić, ja jestem pośle!
- To rzeczywiście zmienia postać rzeczy, w takim razie oddawaj wszystkie moje pieniądze!

Po 10-letniej hibernacji budzą się Bush i Putin.

Putin czyta gazetę i wybucha śmiechem... -USA przeszło na komunizm !!!
Bush też bierze gazetę, zaczyna się śmiać i woła...
- Zamieszki na granicy polsko-chińskiej

Po czym poznasz, że jesteś na zlocie Rodziny Radia Maryja?
W ciągu 2 dni spotykasz 10 000 kobiet i żadna nie jest w Twoim typie.

Kelnerka przynosi zamówione pączki. Siedzący przy stoliku dziękuje:

- Całuję rączki za te dwa pączki.
- Po chwili kelnerka przynosi ciastka i słyszy od uprzejmego klienta:
- Za te ciasteczka całuję w usteczka.
- Słyszac to, jego towarzysz podpowiada:
- Zamów jeszcze zupełę, zamów zupełę...

Czym różni się Polska od Japonii?
Japonia to kraj kwitnącej wiśni a Polska to kraj kwitnącej lipy...

Pozdrowienia :P

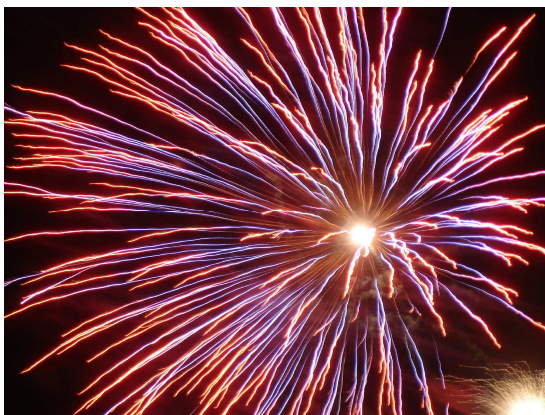
Pozdrowienia dla Asi, Marzenki i Moniki
od Ani =)

Dla działu technicznego naszej gazetki
Ania i Asia :*

Dla Łukasza - Ania (żeby nie było)

Pozdrowienia dla wnikliwego czytelnika za trafne wyłapywanie aluzji
politycznych.

Redakcja



See you



later

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

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

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.

O naszej redakcji



Ania

Zainteresowania: muzyka, taniec

Uzależniona od.... telefonu komórkowego:)



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

sqlpress@gmail.com