

# FOLPRESS

2zł

# Wstępniak

Mamy październik, Halloween i Święto Zmarłych za pasem. Dziewiątego listopada obchodzimy siedemdziesięciolecie szkoły. Jesienna pogoda sprzyja depresji, ale nie u nas! W naszym miesięczniku znajdziecie ciekawe tematy od życia gwiazd po przepisy kulinarne. Redaktorzy trudzą się, by spełnić Wasze oczekiwania! Tradycyjnie do gazetki dołączamy kartkę niepytkę, która jednorazowo zwalnia Was z odpowiedzi ustnych i niezapowiedzianych kartkówek. A to wszystko za symboliczne 2 złote!

Miłej lektury :)

Redaktor naczelna  
Maja Pfeifer

+NIEPYTKA

70-lecie  
szkoły



Październik 09/2016

# Trochę historii...

Rok 2016 jest wyjątkowy dla wielu szkół w Polsce. W tym roku bowiem przypada 70 lecie powstania pierwszych szkół po zakończeniu II wojny światowej. Wielu młodych ludzi, a także tych starszych po ciężkich latach okupacji postanowiło zacząć lub kontynuować edukację. I tak zaczęto przystosowywać budynki do przyjęcia pierwszych uczniów. Powstały szkoły podstawowe, gimnazja i szkoły średnie. Nie inaczej było z naszą szkołą, która została utworzona 15 października 1946 roku i nosiła nazwę Trzyletnia Publiczna Szkoła Średnia Zawodowa. Pierwszym jej dyrektorem został Grzegorz Matczyszyn. Po czterech latach zmieniono jej nazwę na Państwową Szkołę Zawodową, którą znów przekształcono na Zasadniczą Szkołę Mechanizacji Rolnictwa. Później nieraz jeszcze zmieniano jej „imię”, aż w roku 2002 zgodnie z Uchwałą Rady Powiatu Myśliborskiego szkole nadano nazwę Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych im. kpt. hm. Andrzeja Romockiego „Morro” w Barlinku. I dlatego też już niedługo będziemy uroczyście obchodzić 70 -lecie szkoły. Od kilkunastu dni trwają gorące przygotowania do tej uroczystości. Nasi obecni uczniowie będą mogli dowiedzieć się więcej o historii powstania szkoły, jej rozwoju i sukcesach osiągniętych przez uczniów. Czekamy także na spotkanie z byłymi absolwentami, zwłaszcza tymi najstarszymi, czyli też takimi, którzy osiągnęli sukcesy. Bardzo chętnie obejrzymy zdjęcia z pierwszych lat szkoły, poznamy ciekawe anegdoty o uczniach i nauczycielach. Do zobaczenia na apelu.



Dyrektor szkoły to osoba bardzo zabiegana. Ma na głowie całą szkołę i wszystko, co z nią związane. Bardzo rzadko widziany na szkolnych korytarzach, zawsze ubrany elegancko i życzliwy dla wszystkich. Jednak co my tak naprawdę wiemy o osobie, która zarządza całą szkołą? Jakim uczniem był nasz dyrektor? Jakie zmiany szykują się w szkole? A także kto odgrywa najważniejszą rolę w życiu szkoły?

Na te i wiele innych pytań odpowiedzi udzielił Dyrektor naszej szkoły, Pan Jacek Szkawrek... Zapraszam :)

**Red.:** Dzień dobry. Bardzo dziękujemy, że zgodził się Pan udzielić wywiadu dla naszej gazetki. Na początek cofnijmy się w czasie i proszę powiedzieć, w którym roku rozpoczął Pan naukę w Zespole Szkół Ponadgimnazjalnych nr 1?

**P.Dyrektor:** Było to dość dawno temu. 1982r.

**Red.:** Jak Pan to wspomina?

**P.Dyrektor:** Nowa szkoła, nowi nauczyciele, nowe środowisko, nowy sposób przekazywania wiedzy, tej wiedzy oczywiście bardzo dużo, ponieważ ta szkoła zawsze była dobrą szkołą. Dawniej był to Zespół Szkół Zawodowych, a więc istniało tylko szkolnictwo zawodowe. Odbываły się zajęcia praktyczne w warsztacie szkolnym. Bardzo dużo nauki przede wszystkim pamięciowej i bardzo wymagający nauczyciele. Nie było dodatkowych pomocy w postaci wzorów, wszystko musiało być zapamiętane. Bardzo miło wspominać ten czas. Miałem bardzo fajną klasę, bardzo wymagającego wychowawcę, z którym dziś łączą mnie bardzo dobre relacje. Wielu moich szkolnych kolegów osiągnęło bardzo wysoką pozycję społeczną np. Pan Andrzej Rudnicki. Razem chodziliśmy do 5-cio letniego technikum (uśmiech) :)

**Red.:** Jakim był Pan uczniem?

**P.Dyrektor:** Byłem dobrym uczniem. Wzorcowo zdałem obronę na tytuł technika, matura również poszła mi bardzo dobrze, a średnia ocen była wysoka. Uważam, że nie było źle, jeśli chodzi o naukę.

**Red.:** Czy zawód nauczyciela zawsze był Pana marzeniem?

**P.Dyrektor:** Absolutnie nie. (śmiej) Miałem kompletnie inne pomysły na życie, inne wizje. Splot pewnych okoliczności spowodował, że rozpocząłem pracę w szkole.

**Red.:** A gdyby nie był Pan nauczycielem, dyrektorem, to kim by Pan był?

**P.Dyrektor.:** Prawdopodobnie byłbym żołnierzem zawodowym.

**Red.:** A jak to jest być dyrektorem?

**P.Dyrektor:** Ojej to pytanie można rozpatrywać na wielu płaszczyznach. Na pewno z jednej strony jest to jakaś forma wyróżnienia, ponieważ jest to awans zawodowy. Z drugiej strony człowiek nawet idąc do domu, nie zostawia problemów szkoły, tylko myślę często, co będzie się działo następnego dnia lub co ważnego jeszcze muszę zrobić? Jest wiele spraw budżetowych, remontowych, projektowych. Wielokrotnie trzeba zostać w pracy dłużej i pracować. Ma to też przełożenie na kontakty międzyludzkie. Wytwarza się pewnego rodzaju dystans między dyrektorem a kolegą z pracy.

Amandi

**Red.:** W tym roku obchodzimy 70-lecie. Co zmieniło się w tej szkole od czasów, kiedy Pan się tutaj uczył?

**P.Dyrektor:** Można by powiedzieć, że tak dużo się zmieniło, że ci absolwenci ,którzy przez te kilkadziesiąt lat nie byli w szkole i przekroczą po tych latach po raz kolejny próg naszej szkoły, to mogą wielu rzeczy nie poznać. Zmieniła się struktura szkolnictwa. Kiedyś był to tylko Zespół Szkół Zawodowych ,a więc technika i szkoły zawodowe. W tej chwili mamy jeszcze liceum, przejeżdżaliśmy Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych nr 2. Kształcimy naprawdę na wielu płaszczyznach. Warsztat szkolny wygląda zupełnie inaczej. Pojawiły się sale lekcyjne, których kiedyś nie było. Zmieniły się korytarze, toalety. Zostały wymienione rury w gruncie, zamontowaliśmy bardzo nowoczesne wymienniki ciepła, każdy budynek ma swój wymiennik ciepła i w sposób automatyczny steruje temperaturą.

**Red.:** Czy ma Pan może jakieś życiowe motto lub słowa, które często wspomina?

**P.Dyrektor:** Ilość powiedzeń jest tak duża, że praktycznie każde można zastosować do jakiejś sytuacji, ale wydaje mi się, że takie fajne powiedzenie to " zawsze może być gorzej" (śmiech)

**Red.:** Czy jest Pan zadowolony lub co Pan myśli o wynikach w nauce i osiągnięciach uczniów naszej szkoły?

**P.Dyrektor:** Bardzo się cieszę , że mam fajną młodzież. Wiadomo wyniki zawsze mogłyby być lepsze, natomiast ilość zadań nałożonych na szkołę np. w technikach powoduje to, że niekoniecznie nauka w pełni staje się priorytetem. Zdawalność egzaminów niektórych zawodowych mamy na poziomie 100%,lepiej się nie da :) Jeśli chodzi o maturę to bardzo dobrze wypadają języki obce, język polski. Jednak staramy się by te wyniki polepszyć.

**Red.:** Czy szykują się w szkole jeszcze jakieś zmiany remontowe?

**P.Dyrektor:** Mamy plany, nie o wszystkich narazie powiem, natomiast wiem ,co chciałbym zrobić jak najszybciej. Całkowita wymiana nawierzchni pokrycia dachu, zerwanie boazerii i położenie tynku takiego jak na parterze, dokończyć wymianę oświetlenia. W niedługim czasie planuję zmienić oświetlenie zewnętrzne na lampy z czujnikami zmierzchowymi. Zużywają one oczywiście mniej energii.

**Red.:** Na koniec dość podchwytliwe pytanie. Kto Pana zdaniem jest ważniejszy w życiu szkoły: rodzic-uczeń czy nauczyciel?

**P.Dyrektor:** Bardzo dyplomatyczne pytanie i na pewno odpowiem dyplomatycznie. (śmiech) Więc tak, jaki jest sens istnienia szkoły? Dla kogo istnieje szkoła?

**Red.:** Oczywiście dla uczniów.

**P.Dyrektor:** No właśnie, jeśli sensem istnienia szkoły jest uczeń, to wszystkie pozostałe elementy muszą się do tego dostosować. Ale oczywiście nie byłoby ucznia, gdyby nie było nauczyciela ,no i gdyby nie było rodziców. Uważam, że te wszystkie trzy elementy są bardzo ważne i myślę, że muszą one ze sobą współpracować dla dobra ogółu. Ja przywiązuję dużą rolę do ucznia, bo uważam, że sensem istnienia Oświaty jest właśnie nauczanie.

**Bardzo dziękujemy Panu Dyrektorowi za udzielenie wywiadu. Cały zarząd gazetki Słp Press życzy wielu sukcesów zawodowych :)**

**Rafał Kamiński**

# KĄCIK MATURZYSTY

Wiele maturzystów wciąż zastanawia się nad wybraniem kierunku studiów. Każdy z nas zadaje sobie następujące pytania: „*Jaki kierunek wybrać, aby znaleźć pracę?*” ; „*Co mi tak naprawdę sprawia przyjemność, w czym jestem dobry?*”. W gruncie rzeczy uświadamiamy sobie, że uzyskanie odpowiedzi na dane pytania nie jest takie łatwe.

Przedstawię TOP10 najpopularniejszych kierunków studiów w 2016 roku. Z sondaży wynika, że maturzyści najczęściej wybierają się na uczelnie techniczne, a w dziesiątce najpopularniejszych kierunków są cztery kierunki inżynierskie.

- Informatyka - 30309 kandydatów
- Prawo - 20418 kandydatów
- Zarządzanie - 19158 kandydatów
- Ekonomia - 16061 kandydatów
- Budownictwo - 15982 kandydatów
- Mechanika i budowa maszyn - 15178 kandydatów
- Finanse i rachunkowość - 15014 kandydatów
- Automatyka i robotyka - 14914 kandydatów
- Psychologia - 14700 kandydatów
- Pedagogika - 13443 kandydatów

WIESZ CO JEST LEPSZE OD

NAUKI DO MATURY???

Rekrutacja na studia to stresujący okres w życiu każdego absolwenta szkoły ponadgimnazjalnej. Trzeba pamiętać, że najważniejsze jest to, aby robić w życiu to, co sprawia nam przyjemność.

„Człowiek uczy się przez całe życie, z wyjątkiem lat szkolnych.”

- autor nieznany



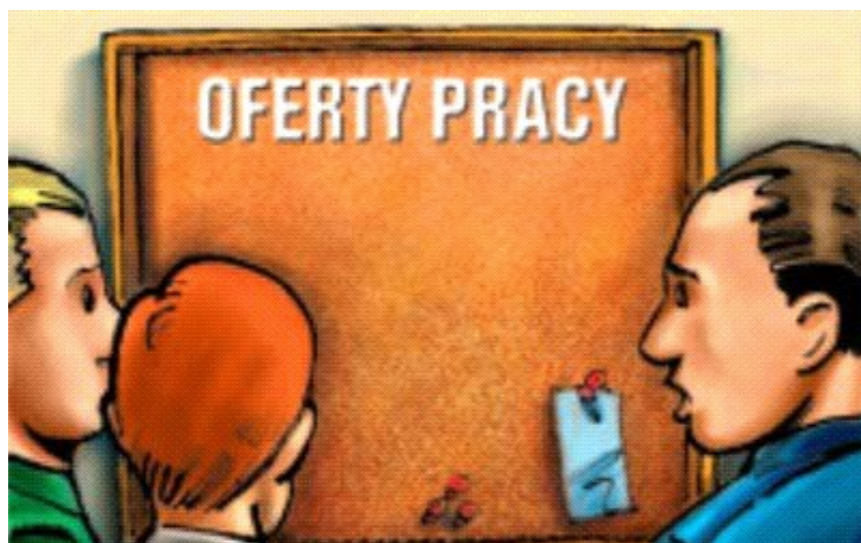
WSZYSTKO

# Najgorsze kierunki studiów - po jakich studiach najciężiej znaleźć pracę

*Czasami ciekawe kierunki nie dają gwarancji pracy. A to powinien być najważniejszy atut Waszych studiów. Zanim zdecydujecie się, jak potoczy się Wasza edukacja, zastanówcie nad tym bardzo dobrze.*

*Kierunki po których ciężko znaleźć pracę, według statystyk z 2016 roku to:*

- pedagogika
- filologia polska
- filozofia
- ekonomia
- zarządzanie i marketing;
- administracja publiczna
- socjologia
- psychologia
- zdrowie publiczne
- biologia
- geografia
- europeistyka
- politologia



## Jesień



Nie każdy lubi tę porę roku, ale nie ma się co dziwić. Jesień jest trudnym okresem, ponieważ to właśnie wtedy towarzyszą nam spadek formy i nagłe zmiany nastroju. Ponura aura, w tym deszcz oraz niskie temperatury sprawiają, że potrzebujemy czegoś, co szybko poprawi nam samopoczucie. **Ale co może wpłynąć na poprawę nastroju w jesienne wieczory?** Na pewno dobre towarzystwo i słodczyce sprawiają, że nudne wieczory miną szybciej w korzystnej atmosferze. Ponure dni, chłodne poranki i wieczory, brak odpowiedniej ilości snu, należytej ilości witamin, życie w biegu sprawia, że mimo ogólnie dobrej kondycji stajemy się bardziej zmęczeni, trudniej nam o koncentrację. Najlepszym sposobem na jesienne przygnębienie jest **wyjazd w ciepłe i słoneczne miejsce**. Niestety nie każdy ma możliwość, więc warto samemu zadbać o to, aby każdy długi jesienny wieczór stał się dla nas przyjemnym czasem, a nie tylko jednym z wielu jesiennych końców dnia. **Proponujemy więc kubek gorącej herbaty z cytryną siedząc w wygodnym fotelu, otulając się przyjemnym w dotyku kocem i oglądając ulubione programy w telewizji.** Wyjście to jest jak najbardziej efektywne, ale wszystko z biegiem czasu staje się nudne i monotoniczne. Na takie jesienne chwile dobre są **też spotkania w gronie przyjaciół czy rodziny, które** na pewno dostarczą pozytywnej energii. Osoby przy których czujemy się najlepiej sprawiają, że jesienne wieczory miną szybko, a energia zostanie w nas przynajmniej na kilka kolejnych dni. Oczywiście sprawą jest, że spotkania z najbliższymi wprawiają nas w dobry nastrój, a wieczorowe pory przestaną być nudne! Organizując spotkanie nawet z najbliższymi osobami, należy pamiętać o tym, aby nie siedzieć przy pustym stole. Aromatyczna kawa i herbata z cytryną sprawiają, że rozmowa stanie się przyjemniejsza. Dodatkowo warto pamiętać o słodkich przekąskach, takich jak czekolada czy ciasteczka. Najlepszym rozwiązaniem oczywiście byłoby **samodzielne upieczone ciasto (np. sernik),** **lecz** w ostateczności możemy skorzystać z gotowych rozwiązań. Nie musimy się martwić o ilość spożywanych kalorii, ponieważ zapewne w ciągu wieczora zostaną one spalone. 15 minut śmiechu pozwala pozbyć się aż 40 kalorii! Jeżeli towarzystwo będzie odpowiednio dobrane, wieczór musi być udany! Naładujemy baterie, a po nudzie w jesienne wieczory zostaną tylko wspomnienia...

**Klaudia i Monika**

# Sposoby na rodziców

Ile razy słyszeliśmy “marsz do swojego pokoju” albo “nie pyskuj”, nawet wtedy, kiedy to my mieliśmy rację? Często, prawda? Ale luzik, każdy z nas musi to przeżyć. Takie sprzeczki to norma, ale wszystko można załatwić na spokojnie i bez krzyków. Rodzice też ludzie, prawda? A o co kłócimy się z nimi najczęściej?

Szkoła i oceny - uczyliście się całą noc i znowu wam nie wyszło. Wiecie, że w domu nie obędzie się bez kłótni na temat tego, że wcale się nie przykładasz. Jak uniknąć kolejnego wykładu? Przyjdź do domu i powiedz od razu, że sprawdzian poszedł ci fatalnie i że nie ma co liczyć na dobrą ocenę. Wytłumacz im też, że oprócz tego przedmiotu masz tysiące innych rzeczy i po prostu nie przygotowałeś się tak porządnie, jakbyś chciał, ale możesz poprawić tą ocenę i zrobisz to na pewno.

Zachowanie - rodzice nie raz upominali cię, że źle się do nich odnosisz, ale ty nadal uważasz, że nie mają racji. Pod wpływem emocji zaczynasz kłótnię, która oczywiście i tak kończy się twoją przegraną. Gdybyś jednak na spokojnie przemyślał swoje postępowanie, na pewno doszedł byś do wniosku, że tym razem trochę przesadziłeś. Pamiętaj, twoi rodzice chcą dla ciebie jak najlepiej i należy im się szacunek.

Pieniądze - kieszonkowe nie zawsze starcza nam na cały miesiąc. Nieraz wypada nam jakiś niezaplanowany zakup albo wyjście gdzieś ze znajomymi. Jesteśmy wtedy zmuszeni do pożyczania pieniędzy od rodziców, którzy zaraz zaczynają temat, że i tak dostajesz więcej niż powinieneś. Denerwuje cię to, bo wszyscy twoi znajomi mają wyższe kieszonkowe i nie muszą się prosić o coś dodatkowego. Ale zamiast podnosić głos spytaj spokojnie, czy nie dałoby się z tym czegoś zrobić. Możesz więcej pomagać w domu, co na pewno zostanie zauważone przez twoich rodziców i docenione. Pomyśl także o pracy dorywczej, takiej jak roznoszenie gazet czy ulotek. Może nie będzie tego dużo, ale na pewno oszczędzi ci to wiele kłótni z rodzicami i powiększy twoje kieszonkowe o kilka groszy.

Przyjaciele - rodzice nie akceptują twoich znajomych i uważają, że są dla ciebie nieodpowiednim towarzystwem. Twierdzą, że przez nich się nie uczysz i spędzasz mniej czasu w domu. Na pewno nie znają ich zbyt dobrze i po prostu martwią się o ciebie. Pokaż im, że nie muszą! Opowiadaj dużo o swoich przyjaciółach, mów o tym, jak się uczą, co razem robicie. Możesz zorganizować też grilla, na którym będą i twoi rodzice i przyjaciele. Dzięki temu spędzicie miło czas i rodzice przestaną się martwić.

Te rady nie zapewnią wam życia bez kłótni, ale pomogą je ograniczać. To wcale nie musi być aż tak trudne. Pamiętajcie, wasi rodzice też chcą mieć święty spokój!

**Natalia i Angelika**

# „Witamy w kraju, gdzie depresja jest częstsza niż przeziębienie”

Smutek, przygnębienie są emocjami, których doświadcza każdy człowiek wielokrotnie w trakcie swojego życia. Jednak czy to oznaka depresji? Otóż nie. Rozpoznać to zaburzenie można dopiero, gdy stanom obniżonego nastroju towarzyszą dodatkowo inne objawy m.in. poczucie braku energii, niemożność przeżywania radości, niska ocena własnej wartości oraz gdy trwają odpowiednio długo. Osoba cierpiąca na depresję jest smutna, nie jest w stanie wykrzesać z siebie energii do działania. A nawet jeśli potrafi, to robi to z dużym wysiłkiem. Zmusza się do wszystkiego. Nie umie się skoncentrować na wykonywanych czynnościach, co powoduje częste skargi na osłabioną pamięć. Podaje poczucie niskiej wartości, czuje się niepotrzebna. Czarno widzi swoją przyszłość. Może oskarżać się o niepowodzenia własne lub z osób z otoczenia. W stanach najgłębszego obniżenia nastroju może dojść wręcz do pojawienia się myśli i tendencji samobójczych. Złe samopoczucie występuje szczególnie rano. Po południu może ulec nieznacznej poprawie. Często w depresji występują zaburzenia snu. Osoba chora budzi się wcześniej rano i nie potrafi już zasnąć. Brak apetytu powoduje spadek masy ciała. Depresja maskowana jest stanem, w którym w obrazie chorobowym dominują objawy somatyczne.

Dlaczego depresję należy leczyć (czyli skorzystać z pomocy psychiatry)?

- depresja jest ogromnym obciążeniem,
- znacznie ogranicza zdolność do pracy i nauki,
- negatywnie wpływa na przebieg innych schorzeń,
- istnieje realne ryzyko popełnienia samobójstwa.



**Wiktoria Egier**

# Kącik informatyczny

## DROPBOX

Dropbox jest bezpłatną usługą, która pozwala zabrać ze sobą wszystkie swoje zdjęcia, dokumenty i wideo w dowolne miejsce. Po zainstalowaniu na komputerze aplikacji Dropbox, wszystkie pliki zapisane w Dropbox będą automatycznie zapisywane na wszystkich Twoich komputerach, urządzeniu z systemem Android, a nawet w witrynie Dropbox! Dzięki aplikacji Dropbox, możesz mieć przy sobie wszystko to, co jest dla Ciebie ważne.

Czytaj dokumenty lub przeglądaj albumy przebywając w plenerze. Zapisuj zdjęcia lub filmy wideo w Dropbox i udostępniaj je przyjaciołom dosłownie kilkoma kliknięciami. Nawet jeśli przypadkowo zostawisz swoje urządzenia z systemem Android w taksówce, Twoje materiały dzięki Dropbox będą zawsze bezpieczne.

Funkcje:

- zawsze masz przy sobie swoje dane, bez względu na to, gdzie się znajdujesz
- zapisujesz zdjęcia i filmy dzięki usłudze Dropbox
- udostępniasz zdjęcia i dokumenty rodzinie i przyjaciołom
- zapisujesz załączniki wiadomości e-mail bezpośrednio w Dropbox
- w Dropbox łatwo edytujesz dokumenty

**Jedyną wadą tego oto programu jest tylko łatwość wykradnięcia twoich danych przez hakerów.**



# Sportowe newsy

Real Madryt strzelił pięć goli, ale nie zachwyił w meczu z mistrzami Polski. Piłkarze Zinedine'a Zidane'a wykonali zadanie, ale Cristiano Ronaldo nie udało się zdobyć bramki. Francuz wystawił bardzo ofensywny zespół spodziewając się cofniętej Legii, ale warszawiacy atakowali i zdołali nawet trafić w słupek. Przy wyniku 2:0 dla Królewskich wydawało się, że jest po meczu, ale Miroslav Radović strzelił gola. Real dalej dominował, ale już ostrożniej podchodził do groźnych kontrataków Legii. Różnica między obiema drużynami była jednak w polach karnych, gospodarze byli dużo skuteczniejsi i w końcu dobili warszawiaków. Legia miała swoje okazje i zdecydowanie zrobiła dużo więcej, niż pokazuje to rezultat. Real rozbił Legię, ale nie potwierdził swojej zdecydowanej wyższości nad rywalem. Po wtorkowym meczu Królewscy pozostawili zdecydowanie więcej powodów do smutku niż do radości, którymi niewątpliwie były gole. Zinedine Zidane wystawił ofensywny skład i chciał jak najmniejszą liczbą kontaktów z piłką przedzierać się pod bramką Legii. Warszawiacy uwypuklili jednak jak zła jest defensywa Królewskich. Nikt nie grał pressingiem i mistrzowie Polski łatwo przedzierali się pod bramkę Keylora Navasa, ale brakowało im skuteczności. Po голу Radovicia na 2:1 na Santiago Bernabéu pojawiło się wrażenie, że Real wygra dzięki stawianiu stempli (zdobywaniu bramek), nie ze względu na dobrą grę, a Legia będzie sprawiać niespodzianki. Potem Danilo zdobył niesłuszną bramkę i przez cały mecz gospodarze dominowali tylko na tablicy wyników.



# Trenuj z Piotrkiem

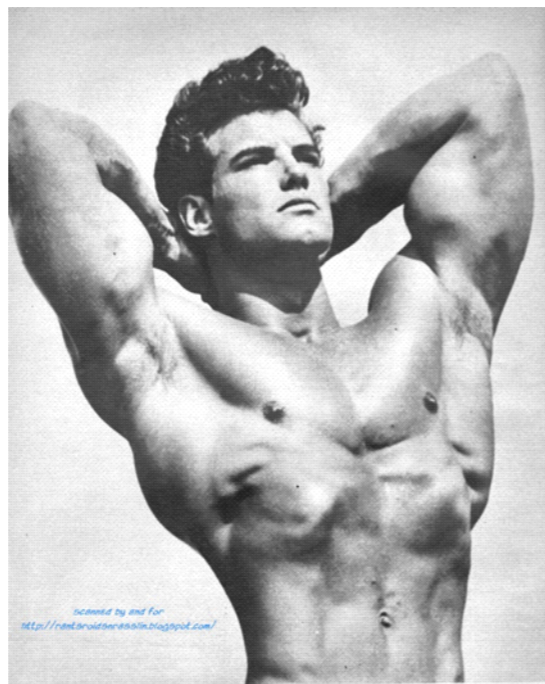
## Dlaczego tak ważny jest PLAN?

### 1. Plan treningowy

Plan treningowy to odpowiednio przygotowany pod własne możliwości spis ćwiczeń siłowych z uwzględnieniem posiadanego somatotypu, celu, jaki się przed sobą stawia, aktualnych możliwości fizycznych. Plan układa się też pod możliwości czasowe danej osoby. Posiadanie takowej rozpiski, jest bardzo istotne, ze względu na kontrolę własnego progresu. Licząc „na oko” niejednokrotnie można się znacznie pomylić. Równie dobrze możemy zapomnieć, o swoich ostatnio zanotowanych wynikach. Dlatego warto wziąć się za rozpisanie planu treningowego i stopniowo go modyfikować, oraz dopisywać liczby, które poprawiamy co jakiś czas.

### 2. Plan żywieniowy

Plan żywieniowy dostosowany jest do indywidualnego celu treningowego, somatotypu oraz aktualnej formy. Uwzględnia on także aktualną aktywność fizyczną, co jest ściśle powiązane z planem treningowym, płęć, wzrost i wagę. Plan żywieniowy opiera się przede wszystkim na odpowiedniej kaloryczności, którą czerpie się ze zbilansowanych w diecie makroskładników: białek, węglowodanów oraz tłuszczu. Oczywiście warto wybierać produkty, które są zdrowe i pozytywnie wpłyną na formę, przybliżą do realizacji sportowego celu oraz wprowadzą osobę ćwiczącą w dobry nastrój, choć nie zawsze będzie można zjeść to, na co ma się aktualnie ochotę! W menu ważne jest także dostarczanie odpowiednio wysokich ilości witamin i minerałów. Należy też unikać produktów, które w określonym przypadku nie wniosą nic pożytecznego. Ogółem powinniśmy starać się unikać cukrów, tłuszczu nasyconych i trans, a raczej korzystać z produktów pełnowartościowych. Dobrze ułożona dieta zapewnia jednocześnie odpowiednie nawodnienie organizmu.



### 3. Plan działania

Reasumując, plan żywieniowy i plan treningowy pomogą ustalić właściwy plan działania, który zaprowadzi osobę ćwiczącą – wprawdzie nie będzie to łatwa droga – ku końcowemu sukcesowi! Nim jednak to nastąpi, trzeba uzbroić się w cierpliwość i zapas motywacji, gdyż nie zawsze będzie się miało ochotę na trening oraz odpowiednie odżywianie. Właśnie takie dni kształtują charakter i są niezbędne, aby osiągnąć formę godną modela z męskich magazynów!

**Piotr Bartoszewicz**

# Strach

Brookey Lee West nie miała łatwego życia. Pochodziła z patologicznej, toksycznej rodziny. Jej rodzice byli alkoholikami i narkomanami, dodatkowo ojciec, był policjant, był praktykującym satanistą. Od niego Brookey nauczyła się, że najważniejsze są jej potrzeby, nawet kosztem innych osób. Brat dziewczyny nie miał stałej pracy, podobnie jak rodzice nadużywał alkoholu i narkotyków. Brookey jako jedyna w tej rodzinie miała szansę na normalne, lepsze życie. Zaczęła się uczyć i odkryła, że posiada niezwykły talent do pisania książkowych instrukcji do sprzętu komputerowego. Wkrótce firmy informatyczne odkryły jej zdolności i zabiegały o jej usługi. Kobieta wyszła z biedy i bardzo dobrze zarabiała. Kiedy już wydawało się, że wychodzi na prostą, wszystko się zmieniło. Ojciec kobiety założył nową rodzinę, zaś jej brat zniknął. To Brookey zmuszona była zamieszkać z nieźrównoważoną matką - Christiane Smith. To okazało się złym posunięciem. Obie panie miały na siebie fatalny wpływ. Matka była nimfomanką i złodziejką. Wmówiła córce, że w ich żyłach płynie indiańska krew. Ta wiedza i satanistyczne nauki ojca sprawiły, że Brookey uwierzyła, że ma prawdziwą, szamańską moc. Uważała się za wiedźmę. Uwielbiała przebierać się za królową wampirów i w takim stroju wychodziła w nocy do miasta. Poszukiwała kolejnych mężów. A panowie łatwo ulegali urokowi tej demonicznej kobiety. Wykorzystywała ona kolejnych kochanków i mężów do zdobycia coraz większych pieniędzy, wpływów i przede wszystkim mocy. Wierzyła, że może wszystko, nie bała się konsekwencji, sądziła, że dzięki magii jest ponad ludzkim prawem. Uważała, że jest niepokonana i wszechmocna. Wszystko zmieniło się w lutym 2001 roku, kiedy policja odnalazła beczkę z rozkładającymi się zwłokami Christiane. Okazało się, że kobieta zaginęła w roku 1998, a córka przez trzy lata pobierała jej świadczenia i utrzymywała, że matka pojechała do syna. Brookey Lee West została skazana na dożywocie. W 2012 roku jeszcze raz próbowała wykorzystać swoją magiczną moc i uciec z więzienia. Niestety, nadnaturalne siły tym razem jej nie pomogły.

**Paulinka**

# Recenzja książek

To jedna z najbardziej znanych spraw kryminalnych z nawiedzeniem w tle. 14 listopada 1974 roku policja w Amityville dostała zgłoszenie, że w domu przy ulicy Ocean Avenue 112 znaleziono sześciu martwych członków rodziny DeFeo. Mordercą miał być jedyny ocalały DeFeo, syn i brat ofiar - Ronald "Butch". On sam twierdził, że to nie było zabójstwo, tylko samoobrona, bo wyraźnie słyszał głosy spisujące przeciwko niemu i namawiające go do zastrzelenia rodziny. Został uznany za niepoczytalnego. Jednak kilka faktów zastanowiło śledczych. Wszystkie ofiary znaleziono leżące w łóżkach, twarzami do dołu. Według badań z całej szóstki tylko matka i jedna z córek w momencie śmierci nie spały. Karabin, z którego strzelał Butch nie miał tłumika. Rodzice dostali po dwa strzały, dzieci po jednym. Jak możliwe było, że odgłos wystrzałów nie obudził pozostałych domowników? Badania wykazały, że rodzinie nie podano środków uspokajających. Sąsiedzi również nie słyszeli strzałów. Niektórzy z nich mówili o szczekającym psie. Sam Butch przez lata wielokrotnie zmieniał swoje zeznania. Przedstawiał wiele wersji wydarzeń i usilnie próbował obarczyć winą za masakrę swoją siostrę Dawn. Jednak eksperci, po zbadaniu zwłok Dawn, wykluczyli jej udział w mordowaniu najbliższych. Rok po morderstwie dom wystawiono na sprzedaż. Ponieważ budynek cieszył się złą sławą, jego cena była bardzo niska. Kupiło go młode małżeństwo - George i Kathy Lutz. Wprowadzili się do niego wraz z trójką dzieci. Problemy zaczęły się już pierwszego dnia. W domu słychać było kroki, szepty oraz inne tajemnicze odgłosy, zaś szafki same zamykały się i otwierały. Lutzowie zdecydowali się wezwać na pomoc pastora. Podobno został on przepędzony z domu przez diabelski głos. Wkrótce koszmar zaczął się pogłębiać. Ze ścian spływała krew i kleista maź. W domu pojawiały się stada much i wszędzie unosił się okropny odór. Rodzina zaczęła widywać zakapturzone postaci. Córka Lutzów twierdziła, że ma niewidzialną koleżankę, która kiedyś mieszkała w tym domu i została zamordowana przez brata. Skontaktował się z nimi również demon. Po czterech tygodniach koszmaru rodzina uciekła z domu. Zaczęto podejrzewać, że opowieści Lutzów to zwykła mistyfikacja. Kolejni lokatorzy domu twierdzą, że nie dzieje się w nim nic niezwykłego. Dodatkową ciekawostką w tej historii jest fakt, że w krótkim czasie w dziwnych okolicznościach zmarło kilka osób zajmujących się badaniem nawiedzonego domu.

**Kasia**

## **Never Never**

Colleen Hoover, Tarryn Fisher

Czasem wspomnienia mogą być gorsze niż zapomnienie. Charlie i Silas są jak czyste karty. Nie wiedzą, kim są, co do siebie czują, skąd pochodzą ani co wydarzyło się wcześniej w ich życiu. Nie znają swojej przeszłości. Pomięte kartki, tajemnicze notatki i fotografie z nieznanymi miejsc muszą im pomóc w odkryciu własnej tożsamości. Ale czy można odbudować uczucia? Czy można chcieć przypomnieć sobie... że ma się krew na rękach? A jeśli prawda jest tak szokująca, że tylko zapomnienie chroni przed szaleństwem? Umysły Silasa i Charlie pełne są mrocznych tajemnic. On zrobi wszystko, by wskrzesić wspomnienia.

## **Niebezpieczne kłamstwa**

Becca Fitzpatrick

"Niebezpieczne kłamstwa" to obowiązkowa pozycja autorstwa Becci Fitzpatrick, która powinna znaleźć się na półce każdego młodego czytelnika. Jest to książka tej samej autorki, spod pióra której wyszła bestsellerowa saga "Szeptem".

Tym razem mamy do czynienia z historią Stelli, dziewczyny, która została objęta programem ochrony świadków. Ma już nowe życie, przed sobą nowe miasto i inne nazwisko. Jest już kimś zupełnie innym, kimś całkowicie odmienionym, nowym. Niestety - jej codzienne życie zmieniło się na zawsze, od kiedy jej oczy ujrzały brutalne morderstwo. W jej nowym życiu nie ma już matki i ukochanego chłopaka.

Tutaj, w Nebrasce, poznaje Cheta i to właśnie do niego zbliża się coraz bardziej. Wydawać by się mogło, że Nebraska, która teraz jest dla niej domem, da jej bezpieczeństwo, ukojenie i nową miłość, lecz z czasem okazuje się, że niebezpieczeństwo wciąż czai się tuż za rogiem. Co więcej, czyha na nią i przyjdzie jej o tym przekonać szybciej niż myśli. Dynamika, zaskakujące zwroty akcji, szczególna atmosfera i historia, która wciąga - te cechy sprawiają, że tę książkę po prostu trzeba mieć!



# Wołyń

Odcięte siekierami ręce, nogi i głowy, ludzie rozrywani końmi i przybijani do drzwi, rozcinane nożami brzuchy ciężarnych kobiet, studnie wypełnione ciałami – całe to okrucieństwo pokazane w filmie „Wołyń” można traktować dosłownie. Jest to trudny film w reżyserii Wojciecha Smarzowskiego, który wzbudza wiele kontrowersji. Cała historia o rzezi wołyńskiej jest przedstawiona z perspektywy młodej kobiety, Zosi Smarzowskiej i buduje opowieść wokół miłości młodej Polki do ukraińskiego chłopaka.

Mamy pokazaną rzeź wołyńską w taki sposób, że może się ona śnić po nocach. Smarzowski nie cofa się przed niczym, pokazując totalne barbarzyństwo. To nie było zabijanie, tylko prawdziwa rzeź. Po seansie trudno cokolwiek powiedzieć, bo po prostu zostawia to w takim stanie emocjonalnym.



## Jesienna melancholia

Jesień... Słońce nie świeci już takim blaskiem, pojawia się rosa, po polach srebrzy się babie lato, a ludzie schowani w płaszczach, okryci samotnością.

Dla wrażliwców jesienną melancholii wiersz pt. „Deszcz Jesienny” Leopolda Staffa, a dla melomanów wersja audio *Buldog – Deszcz Jesienny*.

*O szyby deszcz dzwoni, deszcz dzwoni jesienny  
I pluszcze jednaki, miarowy, niezmienny,  
Dżdżu krople padają i thuką w me okno...  
Jęk szklany... płacz szklany... a szyby w mgle mokną  
I światła szarego blask sączy się senny...*

*O szyby deszcz dzwoni, deszcz dzwoni jesienny...  
Wieczornych snów mary powiewne, dziewicze  
Na próżno czekały na słońca oblicze...  
W dal poszły przez chmurną pustynię piaszczystą,  
W dal ciemną, bezkresną, w dal szarą i mglistą...  
Odziane w lachmany szat czarnej żaloby  
Szukają ustronia na ciche swe groby,  
A smutek cień kładzie na licu ich miodem...  
Powolnym i długim wśród dżdżu korowodem  
W dal idą na smutek i życie tułacze,  
A z oczu im lecą łzy... Rozpacz tak płacze...*

*To w szyby deszcz dzwoni, deszcz dzwoni jesienny  
(...)*

*Ktoś dziś mnie opuścił w ten chmurny dzień słotny...  
Kto? Nie wiem... Ktoś odszedł i jestem samotny...*

*Ktoś umarł... Kto? Próżno w pamięci swej grzebię...  
Ktoś drogi... wszak byłem na jakimś pogrzebie...*

*Tak... Szczęście przyjąć chciało, lecz mroków się złękło.  
Ktoś chciał mnie ukochać, lecz serce mu pękło,  
Gdy poznał, że we mnie skrę rozłic chce próżno...*

*Zmarł nędzarz, nim ludzie go wsparli jałmużną...  
Gdzieś pożar spopielił zagrodę wieśniaczą...  
Spaliły się dzieci... Jak ludzie w krąg płaczą...*

*To w szyby deszcz dzwoni, deszcz dzwoni jesienny  
(...)*

*Przez ogród mój szatan szedł smutny śmiertelnie  
I zmienił go w straszną, okropną pustelnię...  
Z ponurym, na piersi zwieszonym szedł czołem  
I kwiaty kwitnące przysypał popiołem,  
Trawniki zarzucił bryłami kamienia  
I posiał szal trwogi i śmierć przerażenia...  
Aż, strwożon swym dziełem, brzemieniem ołowiu  
Położył się na tym kamiennym pustkowiu,  
By w piersi łkające przytłumić rozpacz,  
I smutków potwornych płomienne łzy płacze...*

*To w szyby deszcz dzwoni, deszcz dzwoni jesienny  
(...)*

**Maja A.**

# MODA

## *Trendy manicure! Które kolory na paznokciach będą popularne w sezonie jesień-zima 2016/2017?*

Trendy jesień-zima 2016/2017! Jaki manicure będzie modny? Powoli żegnamy słodkie pastele, ale część kolorów dobrze nam znanych latem nadal będą "in" w jesiennym sezonie. Projektanci mają dla nas sporo propozycji. Króluje czerwień i jej odcienie (od maliny, przez cegłę po ciemne bordo), czerń w matowej i perłowej odsłonie, srebro oraz złoto (nawet zestawione razem jak na pokazie Creatures of the Wind), beże, brązy, zielonie (zwłaszcza khaki), a także delikatna biel i... żółć! Tak, projektanci z DSquared2 chętnie nawiązują do ciepłych miesięcy. Dizajnerzy lansują też (tak, jak w poprzednich sezonach) naturalne, ale zadbane paznokcie.



## *Modne buty z sieciówek*

Jesienią nosić będziemy buty pokryte futrem, baleriny z wiązaniami niczym prawdziwe baletnice i grunge'owe botki wzorowane na Martensach. Projektanci wcale nie lansują łatwych wzorów. Buty w nadchodzącym sezonie mają być przede wszystkim wyraziste, bo to właśnie na ich bazie tworzyć będziemy stylizacje. Sprawdziłyśmy, gdzie w sieciówkach kupicie modne buty. Zara stawia na futro, projektanci Mango wolą styl boho i eleganckie modele, a marki takie jak Pull & Bear czy Bershka w swojej ofercie mają przede wszystkim sneakersy.



# URODA

## *Make-up*



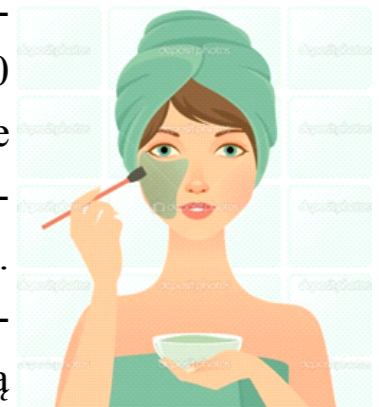
Od mocnego smoky eyes, karminowych ust, po delikatnie podkreślone policzki i naturalną cerę. Brzmi nudno? Skądże! Znane nam już trendy, tej jesieni i zimy zostały odświeżone. Fanki makijażu z artystyczną duszą również będą zadowolone. Światowej sławy wizażystki puścili wodze fantazji - stworzyli zarówno graficzne, jak i malarskie kreski, a także własną interpretację pawiego oka. Koniecznie sprawdźcie!



## *Maseczka odżywcza z płatków owsianych!*



3 łyżki płatków owsianych zalać 3 łyżkami wrzącej wody, przykryć, odstawić w chłodne miejsce do ostygnięcia. Kiedy płatki napęcznieją i papka stanie się letnia, wymieszać ją z łyżką płynnego miodu. Maseczkę nałożyć na twarz, szyję oraz dekolt. Po 20 min. zmyć ją letnią wodą, a następnie spłukać skórę strumieniem zimnej wody. Płatki owsiane spośród wszystkich płatków mają największą wartość odżywczą. Zawierają najwięcej składników mineralnych, takich jak: żelazo, magnez, cynk, a także witamin z grupy B. Zawierają również dużo witaminy E.



# Z ŻYCIA GWIAZD

Wczoraj w nocy Julia Kuczyńska lepiej znana jako Maffashion pochwaliła się na Snapchacie pierścieniem zaręczynowym. Okazało się, że dostała go od swojego chłopaka, Cezarego Józwika z grupy youtuberów Abstrachuje. Czarek pojechał do Londynu specjalnie, żeby poprosić ją o rękę. Przypomnijmy: Czarek z Abstrachujów oświadczył się Maffashion!

Julka ze Złotowa i młodszy od niej o 5 lat Czarek z Abstrachujów są publiczną parą od ponad roku. Na Instagramie i Snapchacie pokazują jak "pracują", jeżdżąc na kolejne festiwale i sponsorowane imprezy. Zarabiają na tym fortunę, czym imponują swoim fanom.

Kilka dni temu polskich fanów Ariany Grande przeszył dreszcz emocji. Piosenkarka opublikowała europejską część trasy Dangerous Woman Tour. Wśród krajów, do których przyleci gwiazda, znalazła się między innymi Polska.

Ariana Grande w Polsce - gdzie i kiedy koncert?

Koncert Ariany Grande zaplanowano na 1 czerwca 2017 roku w łódzkiej Atlas Arenie. Przedaż biletów na imprezę rusza w środę, 26 października o godzinie 10.00. Dwa dni później rozpocznie się regularna sprzedaż. Najtańsze bilety na

koncert Ariany Grande będą kosztować 199 złotych. Ceny droższych sięgną 349 złotych.



Oktawia i Pamela

# Jaglana słoiczki a'la Snickers

Składniki:

- kasza jaglana surowa 1 szklanka
- mleko roślinne 4 szklanki
- cukier trzcinowy do smaku (ok 6 łyżek)
- orzeszki ziemne solone 1 szklanka
- gorzka czekolada 2 tabliczki (po 100 g)
- Daktyle



Wykonanie:

1. Daktyle zalewać szklanką gorącej wody na dwie godziny lub na noc.
2. Kaszę dokładnie przepłukać wodą i zalewać 4 szklankami mleka roślinnego.
3. Gotować, aż kasza się rozgotuje (około 20 minut).
4. W międzyczasie zblendować daktyle razem z wodą, w której się moczyły, a orzeszki rozdrobnić w moździerzu, malakserze albo tłuczkiem.
5. Pod koniec gotowania kaszę posłodzić, a następnie zblendować
6. Czekoladę połamać na kostki, wrzucić do małego garnka, dodać ok. 10 łyżek mleka roślinnego lub wody i podgrzać, mieszając, aż czekolada się rozpuści.
7. Do słoiczków nałożyć na zmianę warstwy kaszy, karmelu z daktyli, czekolady i orzeszków.
8. Po ostygnięciu wstawić do lodówki.

SMACZNEGO!! :)

# CIASTEczKA OWSIANE

Ciasteczka są idealne, pyszne, zdrowe, pełne błonnika, witamin, są pożywne, a co najważniejsze słodycz którą zrobicie z pieczeniem w 20 minut , gorąco polecam :)

Składniki ( na około 10szt):

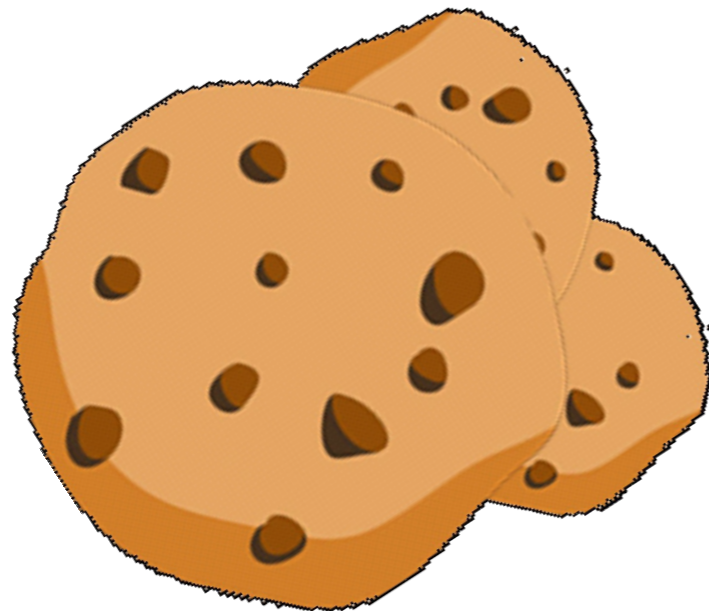
1 dojrzały banan

50g płatków owsianych np. górskich

50g pokrojonych suszonych moreli

50g pokrojonych suszonych śliwek

garść słonecznika jakies 2 łyżki



Wykonanie:

1. Banana blendujemy na papkę
2. W drugim naczyniu łączymy pozostałe składniki czyli płatki owsiane, suszone morele i śliwki oraz słonecznik ,następnie dodajemy papkę bananową, całość mieszamy ,aż wszystkie składniki się ze sobą połączą i stworzą spójną masę
3. Łyżeczką lub dłońmi formujemy ciasteczka , które układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia
4. Pieczemy 10-15 minut na złoty kolor w temperaturze 180°C.

Życzę smacznego :)



# KĄCIK MUZYCZNY TOP 10

1. Feel - Mahmut Orhan, Sena Sener
2. This Girl - Kungs
3. Closer - The Chainsmokers, Halsey
4. Let Me Love You - DJ Snake, Justin Bieber
5. Human - Rag'N'Bone Man
6. Heathens - Twenty One Pilots
7. Would I Lie To You - David Guetta, Cedric
8. Sub Pielea Mea - Carla's Dreams
9. Sucker For Pain - Lil Wayne, Wiz Khalifa

tekstury  
SQLPRESS

UTWORY Z TOP LISTY

SŁUCHAJ SQLPRESS ON

# Wykreślanka

Znajdź 10 słów o tematyce halloweenowej w pionie i poziomie :

X	A	Z	I	G	Y	D	R	Z	V	Z	Y	M
S	T	R	A	C	H	Y	V	Z	X	G	K	E
C	Z	A	R	O	W	N	I	C	A	O	X	K
U	O	K	O	S	T	I	U	M	Q	K	T	L
K	H	F	I	T	B	A	L	H	I	U	G	E
I	G	K	J	Y	L	V	A	A	S	A	Q	P
E	Z	Z	J	V	X	T	M	H	C	J	U	X
R	O	X	B	J	F	Y	P	S	I	K	U	S
E	M	Y	W	L	V	B	I	C	T	E	L	P
K	U	T	S	Q	Z	K	O	G	E	B	C	U
J	U	O	M	Q	X	Y	N	A	E	D	A	F

Weronika Wasiak

# Zatory oddechu

Jasio do taty policjanta:

- Tato gdzie leży Afryka?

Ojciec długo myśli, w końcu mówi:

- Chyba niedaleko, bo u nas na komendzie pracuje murzyn i dojeżdża do pracy na rowerze.



Jaka jest ulubiona bajka Bin Ladena?

Kapitan Bomba

Brunetka pyta się blondynki:

-Robili ci może badanie mózgu?

Blondynka na to:

-Ta... I nic nie znaleźli.

Co robi blondynka w samochodzie ze Snickersem w ręce?

Jedzie dalej

- Kochanie, chciałem Ci coś powiedzieć...

- Tak wiem, ja Ciebie też.

- Z kim?!

Co to jest: małe, niebieskie i skwierczy?

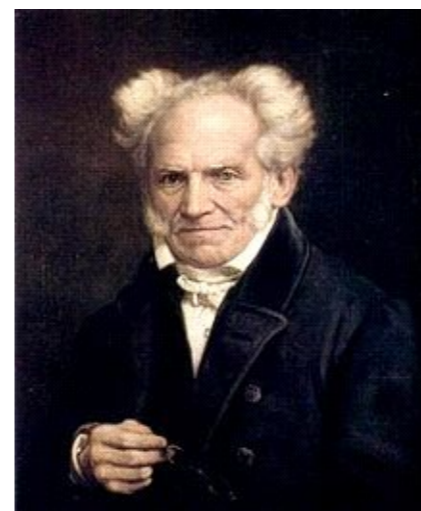
Dziecko liżące kontakt.

Jakie grzyby Strasburger lubi najbardziej?

Suszone

Dlaczego blondynka nie obchodzi świąt?

bo idzie przez sam środek



# Pozdrowionka

Pozdrawiam Panią Martę :)

Pozdrawiam Julitę Pe :)

Pozdrawiam wszystkich ludzi ze szkoły :D

Pozdrawiam Anię ;)

Pozdrawiam moją najlepszą psiapsi :\*

Pozdrawiam kreta i norke z 3loa

Pozdrawiam Izę ;)

Pozdrawiam cały zarząd gazetki :D

Pozdrawiam Rafała hehe :)

Pozdrawiam Amelę z 3lob <3

Pozdrawiam niewyróżnioną osobę :D

Pozdrawiam Kasię ;)

Pozdrawiam Magde be :D

Pozdrawiam Aleksandrę :)

Pozdrawiam Matiego ;d

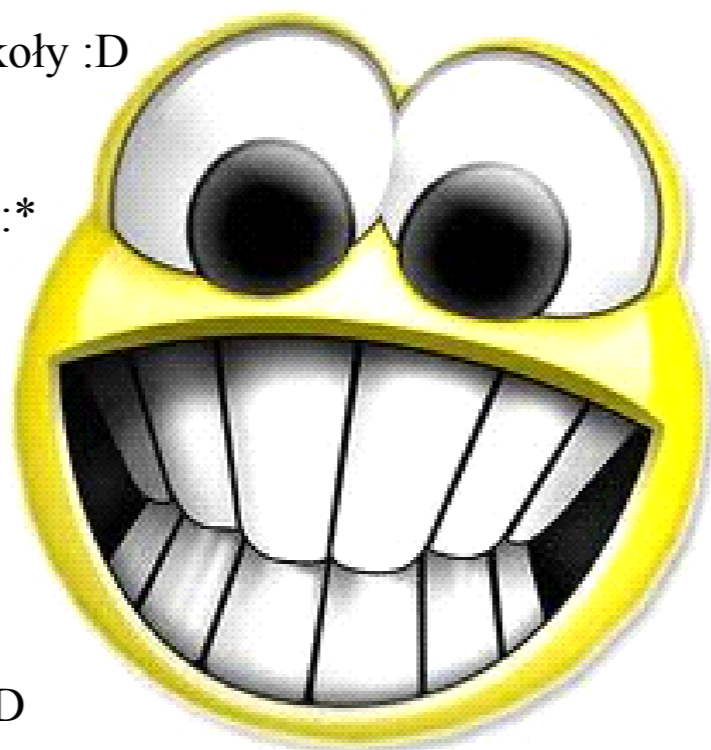
Pozdrawiam Madzię :D

Pozdrawiam alkapone!

Pozdrawiam Gosię :)

Pozdrawiam spoko ludzi xd

Pozdrawiam moje kozelanki :DD



Pozdrawiam ciepłutko

## **Stopka redakcyjna**

### **Dział techniczny:**

Damian Ladra II Ti

### **Redaktor naczelny:**

Maja Pfeifer III Ob

### **Z-ca red. Naczelnego:**

Damian Ladra II Ti

### **Opiekun:**

Pani Marta Szafkowska

### **Redaktorzy:**

Maja Axman I Ob

Angelika Ostrowska I Ob

Natalia Nogalska I Ob

Mateusz Zatorski II Ti

Mateusz Durlak II Ti

Robert Zima II Ti

Amanda Majewska II LOa

Alicja Fatyga II LOa

Damian Maciąg III LOa

Paulina Brożek II LOa

Natalia Jabłońska II LOa

Maja Pfeifer II Ob

Ania Sierant III Ob

Paulina Stanisławek II Ob

Klaudia Jastrzębska II Ob

Monika Kwiaton III Ob

Wiktoria Egier II Ob

Ewa Wiśniewska II Ob

Zuzanna Maćkowiak III Ob

Martyna Sitek II Ob

Oktawia Paluch II Ob

Pamela Kazecka II Ob

Weronika Motyka II Ob

Wiktoria Bednarczyk II Ob

Weronika Wasiak III Ob

Roksana Szmiel II Ob

Katarzyna Lewandowska III Ob

Julita Podsiedzi III LOa

Magdalena Bunda III LOa

Katarzyna Szczerba III LOa

Małgorzata Strzemecka III LOa

Magdalena Olszacka III LOa

Rafał Kamiński III LOa

Izabela Heyser III LOa

### **Zarząd gazetki:**

Jakub Nawolski III LOa

Denis Nogalski III Ob

Piotr Bartoszewicz III LOa

MAILE NA ADRES:

sqlpress@gmail.com