

Film "1408"



Jeden, cztery, zero, osiem, jeśli zsumujemy ze sobą te cyfry otrzymamy liczbę trzynastą, a gdy naszą trzynastkę połączymy z nawiedzonym hotelem? Wyjdzie mrocznie.

Mike Enslin (John Cusack), pisarz, którego ostatnim sukcesem są książki o nawiedzonych miejscach, dostaje pocztówkę z nowojorskiego hotelu "Delfin" z przestroga, która jednocześnie jest zachętą do tego, aby zatrzymać się w pokoju 1408. Mimo prób przekupstwa i próśb, a nawet po przytoczeniu krwawej historii pokoju ze strony kierownika hotelu, pana Olina (Samuel L. Jackson), Mike'owi

udaje się dostać klucz do 1408. Gdy pisarz przekracza próg, zaczyna tracić zmysły. Nie wie, że pokój zbiera krwawe żniwo, przed którym ostrzegał kierownik. Bardzo dobry horror na postawie opowiadania Stephena Kinga pod takim samym tytułem. Film mocno działa na psychikę widza, a nie powoduje wymioty czy też wstręt i odrazę. Od początku aż do samego końca widz siedzi jak na szpilkach, zastanawiając się, jak i czy w ogóle główny bohater wydostanie się z pokoju. Brak duchów czy zjaw jest tutaj czymś na miejscu, ponieważ zamiarem Kinga było to aby pokój sam w sobie był tym, czego

powinniśmy się bać najbardziej. Samoprzestawiający się zegarek, zamknięte drzwi, brak okien innych pokoi czy też pojawiające się sceny z przeszłości bohatera sprawiają, że widz sam nie jest do końca pewien, co jest w końcu prawdą, a co sprawką pokoju, który posiada własną inteligencję. Reżyser Mikael Hfstrm sprawił, że film i opowiadanie różnią się od siebie, ale nie jest to wadą filmu. Moja ocena to 10/10, gdyż film ten zawiera wszystko, co cenię w horrorach.

Julia Behen

źródło: <http://filozerca.blog.pl/id,4313833,title,pokoj-1408,index.html?icaid=6f553>

"Zebra" znowu w akcji!

Witajcie czytelnicy Junior Media!

Nasza redakcja "Zebra - czyli czarno na białym" wraca do was po wakacyjnej przerwie. Pełni zapału i chęci do pracy postaramy się tworzyć nowe numery gazetek, które chętnie będziecie czytać. Skład naszej redakcji nieco się zmienił, ale mamy nadzieję, że i w mniejszym składzie uda nam się spełnić wasze oczekiwania. Zaczynamy pełną parą - chcemy wziąć udział już w pierwszym

gazetowym konkursie. W pierwszej gazetce znajdziecie zarówno ciekawe recenzje, jak i artykuły dotyczące zdrowia, naszych hobby czy ulubionych zwierząt. Liczymy na wasze głosy i mamy ogromną nadzieję, że nasza tegoroczna współpraca będzie tak samo dobra i owocna jak w tamtym roku.

**Pozdrawiamy,
w imieniu redakcji "Zebry"
Monika Purchała**

źródło zdjęcia na dole:
<http://rysiek33.wrzuta.pl/obraz/az>

Hiszpańska Trylogia

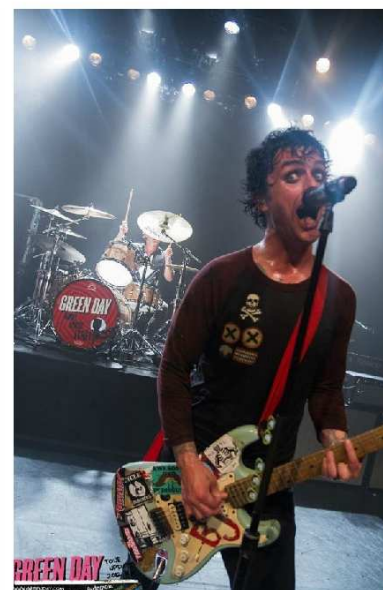
Trójka szalonych rockmanów samych w studiu nie może oznaczać niczego innego, jak tak dla nich charakterystycznego wybuchu pozytywnej energii. Pełni zapału i nowych pomysłów Kalifornijczycy ponownie dają o sobie znać zapowiedzią trylogii płyt. Jak przyznaje sam Armstrong, jest to "najbardziej twórczy okres w ich życiu", co można traktować jako obietnicę dobrej roboty wykonanej przez członków zespołu. "¡Uno!", "¡Dos!" i "¡Tre!", wychodzące kolejno 25 września,

13 listopada, 15 stycznia, są nowym projektem twórców punkopery American Idiot. Świeże krążki zapowiedziane są w stylu "starego" Green Day, z czasów Nimroda. Powerpopowe "¡Uno!", zapowiadane takimi singlami jak "Kill The DJ", "Oh Love", "Nuclear Family" czy "Let Yourself Go", rockandrollowe, garażowe "¡Dos!" oraz introwertyczne, epickie "¡Tre!" wydają się być wspaniałym prezentem dla wszystkich fanów zespołu. Najstarszym wielbicielem słowa "powrót do korzeni" i "trylogia" przypadły do gustu

jako idealne rozwiązanie po milczeniu od 2009 roku, kiedy to została wydana ich ostatnia płyta - "21st Century Breakdown". Europejska część trasy koncertowej, promującej najnowsze albumy, rozpocznie się najprawdopodobniej londyńskim koncertem z 01.06.2013, choć wciąż

nie wiadomo, czy daty występów nie ulegną zmianie, ze względu na zły stan zdrowia Bja. Z tego powodu zostało już odwołanych kilka najbliższych koncertów promujących "Uno". Ambitny projekt grupy bez wątplenia zadowoli wszystkich, których choć po części interesuje twórczość **Green Day**. Powrót do prostych melodii znanych nam z "Dookie" i gitarowych solówek, które opuściły nas wraz z "Kerplunk!", może powtórzyć sukces takich kawałków, jak "Boulevard Of Broken Dreams", "Basket Case" czy "21 Guns", czego im z całego serca życzę.

Anna Hamann



Dbaj o zdrowie!

Nie dajmy się nabrać na kolorowe etykiety i wspaniałe hasła zamieszczone na produktach. Czasem nawet nie mamy pojęcia, co się w nich znajduje.

Wielu z nas sądzi, że wszystko, co możemy kupić w sklepach spożywczych, jest dla nas niegroźne. W końcu - co może być złego w małym batoniku czy wafelku? Przecież to tylko odrobina cukru i czekolada, która - jak wiemy - jest bardzo bogata w magnez. Nic bardziej mylnego. Patrząc na skład czekoladowego kusiciela, możemy łatwo wywnioskować, że producent nie żałował nam różnego rodzaju składników



chemicznych takich jak bardzo szkodliwy, utwardzony tłuszcz palmowy. Pamiętajmy również, że słodycze są źródłem pustych kalorii, które powodują, że tyjemy. A więc co jeść, aby było zdrowo

i smacznie? Chyba wszyscy wiemy, że największym źródłem witamin są warzywa i owoce. Ponadto ryby, nabiał czy produkty zbożowe również powinny być elementem

codziennego jadłospisu. Należy ograniczać spożywanie żywności z dodatkiem konserwantów i sztucznych barwników oraz unikać cukru, tłuszczu zwierzęcego oraz białego pieczywa.



A więc czasem warto zamienić ciastko na jakiś owoc lub warzywo. Odpowiednia dieta jest równie ważna jak aktywność fizyczna. Nieważne, czy jest to spacer, basen, czy jazda na rowerze. Ważne,

aby ćwiczyć, bo ruch to zdrowie, a zdrowie jest najważniejsze.

Nicola Sadowska

źródła zdjęć:
http://www.sp12.gda.pl/strony/akcje/promocja_zdrowia.htm
<http://forum-fitness.pl/viewtopic.php?f=110&t=3054>
<http://www.menshealth.pl/fitness/Plynjaktorpedada-2803.html>



Kobiety - silna płeć!

Kobiety zaczęły uprawiać różne niebezpieczne dyscypliny sportu takie jak boks, kickboxing, MMA, judo, karate oraz wiele innych.

Niedawno spotkałam się z takim pytaniem: "Czy również uważacie, że niektóre sporty walki np. boks, kickboxing, karate, itp. czynią kobiety bardziej "męskimi"?" Słyszając odpowiedzi, jakie padły, byłam pod ogromnym wrażeniem. Niektórzy uważali, że kobiety nie powinny trenować takich sztuk walk, że powinny siedzieć w domu, wychodzić na dwór z przyjaciółkami, sprzątać czy też gotować

obiady. Uzasadnieniem było to że są to brutalne sporty - zgadzam się z tym, iż te sztuki walki nie należą do łatwych i bezpiecznych. Inni zaś mieli odmienne zdanie, takie jak: "Mamy równouprawnienie, więc nie zakazujemy niczego. Chcą ćwiczyć boks, MMA, kulturystykę, podnoszenie ciężarów czy sumo, to niech to robią, jeśli tylko się realizują i spełniają. A jeśli kogoś brzydzi oglądanie tego, to po prostu niech nie ogląda - proste" oraz: "Nie powiedziałbym, że to są typowe sporty tylko dla facetów. Jak trenowałam karate, mieliśmy w grupie bardzo dużo dziewczyn i radziły sobie one bardzo dobrze, niektóre nawet lepiej od facetów".

źródła zdjęć:
https://encrypted-tbn1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRWZX8LtrEsnKgH_wdtVHmWILs2DX457AWqKpTCX_YAeFDev1
<http://bi.gazeta.pl/im/0/10602/z10602190AA,domowesposoby.jpg>

Jak widać, każdy ma swoje zdanie na ten temat.

Zarówno kobiety, jak i mężczyźni są skazani na ten sam wysiłek psychiczny i fizyczny. Obydwie płcie muszą bardzo ciężko trenować, aby coś osiągnąć.

Nie ukrywam - treningi są bardzo ciężkie, **sama wiem, bo trenuję boks** i na własnej skórze przekonałam się, że w takich sportach nie ma taryfy ulgowej. Nikt nie może nas zmienić na ringu, to nie jest koszykówka czy też siatkówka, żeby można wejść za kogoś.

Niedawno w Gliwicach, na ulicy Akademickiej 26,



odbyły się **VII Międzynarodowe Mistrzostwa Śląska Kobiet w Boksie.**

Przyjechały różne kluby z innych krajów. Wtedy każda zawodniczka, która przybyła, mogła się pokazać

Jak widać, kobiety nie należą do słabej płci!

Paulina Chorążewicz

Recenzja kinowego hitu "JESTEŚ BOGIEM" + BOKS!

Kiedy dowiedziałam się, że film "Jesteś Bogiem" wszedł do kin, postanowiłam, że muszę na nim być.

Już dwa lata wcześniej słyszałam o początkach jego powstawania. Film ten opowiada o potędze polskiego hip-hopu-

Paktofonice - oraz o tragicznej śmierci jednego z założycieli, Piotra Łuszcz (Magika). W skład zespołu wchodzili: wcześniej już wymieniony **Piotr Łuszcz (Magik)**, **Wojciech Alszer (Fokus)** i **Sebastian Salbert (Rahim)**. Ich przygoda muzyczna zaczyna się pod koniec lat 90. XX w. (w czasach, gdzie dobrym sprzętem muzycznym mogli się pochwalić tylko ci bardzo zamożni) i kończy w 2003 r. Przez te kilkanaście lat w zespole wydarzyło się bardzo wiele, co doskonale i bardzo szczegółowo przedstawia film. Początki ich kariery są bardzo trudne.

Paktofonika nie cieszy się powodzeniem u słuchaczy. Rahim i Fokus poddają się na każdym kroku, kiedy coś im się nie udaje, za to Magik zawsze wytrwale walczy do końca. Często w ich

zespole wybuchają kłótnie (i kto by pomyślał, że nawet o piosenkę *Jestem Bogiem*, która jest teraz uważana za najlepszy ich utwór i od której nazwę zaczerpnął film). Z biegiem czasu stają się oni sławni. Magik zmienia stan cywilny, rodzi mu się syn - Filip. I mniej więcej w tym właśnie momencie zaczynają się naprawdę duże kłopoty związane w większości z finansami. Na każdym kroku są oni poniżani i traktowani przez swojego wydawcę jak mali chłopcy. Psuje się również małżeństwo Piotra i jego żony Justyny. Z całego zespołu to on najbardziej przejmują się problemami i może właśnie dlatego nie potrafi sobie z tym wszystkim poradzić. Boże Narodzenie Magik spędza w drętwej atmosferze razem ze swoją żoną i synkiem. 26 grudnia 2000 r. popełnia samobójstwo. Tragiczna wiadomość obiega całą Polskę. Zespół trwa jeszcze 3 lata do 2003 r., kiedy to 21 marca w katowickim Spodku odbywa się pożegnalny koncert. Film *Jesteś Bogiem* według mnie miał fantastyczną obsadę aktorską, która bardzo dobrze odzwierciedlała zarówno prawdziwe

postacie, jak i przeżycia całego zespołu. **Magika** zagrał **Marcin Kowalczyk**, **Fokusa** - **Tomasz Schuchardt**, a **Rahima** - **Dawid Ogrodnik**. Po obejrzeniu *Jesteś Bogiem* można wywnioskować, że nie trzeba mieć w życiu nie wiadomo ile, żeby stworzyć coś pięknego i żeby świat o tobie usłyszał. Nie można również poddawać się po porażkach, które zdarzają się nam wszystkim. Film daje wiele do myślenia i ja sama po jego obejrzeniu nie mogłam wyrzucić ze swojej głowy myśli o Magiku, o tym, co przeżył, i jak bardzo jego życie było skomplikowane. Cieszę się, że fani Paktofoniki nie zapominają o Magiku i mam nadzieję, że tak pozostanie. A kto wie, może niedługo jego syn Filip zrobi karierę muzyczną i godnie zastąpi swojego tatę.

Monika Purchała

Miłość do sportu, poświęcenie, ciężka praca i pasja. Te wszystkie rzeczy łączy jedno - boks.

Niektórzy z nas zastanawiają się, jak naprawdę jest w boksie. Czy na takim treningu

można odnieść kontuzję, mieć podbite oko czy nawet złamany nos. W tym artykule dowiedziecie się wszystkiego o boksie: jak wygląda trening, jak wyglądają sparingi oraz wielu innych rzeczy, na które warto zwrócić uwagę. Mogę się wykazać niezłą wiedzą o tej dyscyplinie, ponieważ trenuję boks i uczęszczam regularnie na treningi.

Boks jest to jedna z trudniejszych dyscyplin sportowych. Trzeba najpierw nauczyć się podstaw takich jak **pozycja bokerska**. Gdy się jej nauczymy, możemy zrobić kolejny krok, czyli technikę.

Technika jest bardzo ważna, bo gdyby nie ona, nie można byłoby wygrywać walk. Na takim treningu nie uczymy się tylko bokowania, ale również **szacunku do innych**. Każdy klub ma swój tak zwany "rygor". Na treningu trzeba odpowiadać za to, co zrobiliśmy. Oczywiście, że gdy przyjdziemy pierwszy raz na trening, to nie dadzą nas do grupy zaawansowanej. Treningi są podzielone na grupy, aby każdy rozwijał swoje umiejętności. Przychodzimy na daną godzinę do danej grupy. Trening wygląda

tak, iż najpierw robimy rozgrzewkę: skaczemy na skakance, podnosimy różne ciężary, szkolimy technikę. Trzeba mieć bardzo dobrą kondycję. Gdy będziemy już gotowi, możemy iść na **sparing**. Jest to podobne do walki czy też pokazówki. Polega to na tym, że boksujemy - tyle że nie na punkty. Na sparingi obowiązkowo ubieramy ochraniacze na zęby (każdy ma swój), ochraniacz na głowę, owijki na ręce i rękawice bokerskie. Trenerzy pilnują, aby nikomu nie stała się krzywda. Wiadomo, że nie zawsze można się ochronić przed ciosem. Czasami zdarza się, że oberwiemy tak, że mamy siniaka pod okiem. Ale to nic wielkiego. Kontuzje również się zdarzają. Gdy trener uzna, że jesteśmy gotowi na walkę, wtedy możemy zawalczyć. Jest to bardzo miłe i niewyobrażalne uczucie, gdy można zaboksować. Na treningu, gdy nie zrobimy pompek, brzusków czy czegoś innego, nie oszukujemy trenera, lecz samego siebie. Trening to niesamowity wysiłek zarówno fizyczny, jak i psychiczny. Jedynie ciężką pracą możemy coś osiągnąć. Ja i

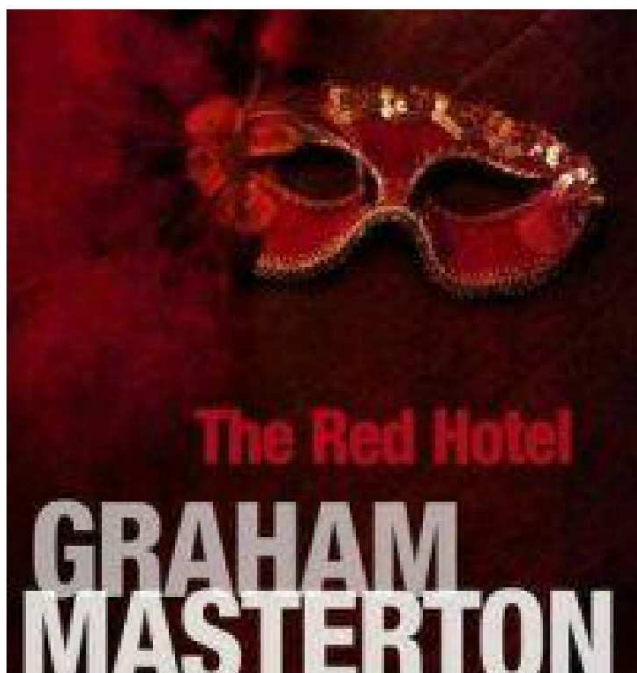
niektóre pięściarki i pięściarze nie odczuwamy wysiłku fizycznego. Z czasem można się przyzwyczaić do ostrego treningu i nie sprawia nam to żadnego problemu, lecz przyjemność. Pierwsze treningi nie są łatwe. Najważniejsze jest to, żeby przetrwać to, co jest najgorsze, to, co wydaje się niemożliwe. Cały czas się uczymy. Z każdym dniem przybywa nam coraz więcej doświadczenia. Boks jest moją pasją, mogę powiedzieć, że nawet miłością. Moi trenerzy powtarzają: "Jeżeli nie będziesz dla siebie katem na ringu, to twój przeciwnik będzie dla ciebie katem w ringu" i mają rację. Kiedyś nienawidziłam każdej minuty treningu, ale powtarzałam sobie, że z każdym dniem będzie coraz lepiej, że dzięki temu wysiłkowi kiedyś będę mogła żyć jako mistrz. Dziś jestem tego samego zdania co kiedyś, tyle że każda minuta treningu jest dla mnie cenną minutą. Tam mogę się odstresować, wyżyć. Klub jest moim drugim domem, bez którego nie potrafiłabym żyć. Warto przyjść na taki trening i zobaczyć, jak ciężką pracujemy.

Paulina Chorążewicz

"Czerwony hotel"

Krótką recenzja książki "Czerwony hotel" o tajemniczej i mrocznej fabule.

"Czerwony hotel" Grahama Mastertona to książka trzymająca w napięciu do ostatniej strony. Opowiada ona o Sissy Sawyer, która ma zdolności parapsychiczne



i umiejętność czytania z kart DeVane. Pewnego dnia przyjeżdża do niej dziewczyna o imieniu T-Yon, której śnią się koszmary związane ze swoim bratem i hotelem, w którym pracuje. Sissy wyczytuje z kart przyszłość dziewczyny i jest przerażona tym, co w nich zobaczyła. Postanawia pomóc dziewczynie. Obie przyjeżdżają do Czerwonego hotelu.

Nie wiedzą jednak, że od jakiegoś czasu dzieją się w nim straszne rzeczy ... Czy uda im się powstrzymać zło znajdujące się w hotelu? Książka ta jest tajemnicza, zaskakująca i momentami przerażająca. Poleciłabym ją osobom, które lubią wszelkiego rodzaju horrory. Polecam również

inne książki Mastertona np. "Zła

przepowiednia", "Czerwona maska". Mają one podobną fabułę i główną bohaterką jest Sissy Sawyer.

Aleksandra Wojnarowska

źródło zdjęcia: <http://www.kawerna.pl/recenzje/ksiazka/item/4778>

Napisz do nas: zebra.gazeta@gmail.com

Ten numer "Zebry" przygotowali dla Was:

Julia Behen
Paulina Chorążewicz
Anna Hamann
Julia Lewicka
Konrad Nowara
Monika Purchała
Nicola Sadowska
Aleksandra Wojnarowska
pod opieką p. Alicji Ciury

Curiosity - "Ciekawość" na Marsie

Wszyscy już to wiedzą - właściwie cały świat. Łazik "Curiosity" wylądował na Marsie! Jest to wielki krok dla ludzkości. Łazik jest interpretowany jako "robot" - dlaczego? Ponieważ pojazd posiada wszystkie funkcje potrzebne, aby

zaobserwować każdy ruch na Marsie. Fotografie, filmy, poruszanie się - to główne zalety naszego robota. NASA wysłało "Ciekawość", aby zbadać próbki tamtejszej planety, zamierza się dowiedzieć, czy kiedykolwiek istniało tam życie, stąd też nazwa "Ciekawość". Jest to do

tej pory najdroższa i najbardziej zaawansowana technologicznie tego typu misja. Niesamowite jest zobaczyć koryto rzeki, góry, zastygłe na zawsze wulkany, wszystko to filmuje nasz metalowy przyjaciel. Co świadczy o tym, że znajdowała się tam

rzeka? Jeśli jest woda, to jest i życie. Na pewno nie znajdziemy tam uformowanych istot, ale kiedyś, takie rzeczywiście mogły istnieć.

Jak to możliwe, że łażak wciąż działa? Otóż odpowiedź jest prosta, w tym modelu znajdują się "radioizotopowa bateria termoelektryczna", która odpowiada za przetwarzanie ciepła w energię elektryczną. Nie należy pomijać faktu, że "Curiosity" wygląda identycznie jak

przeciętne auto, poza drobnymi szczegółami. Waży tonę i jedzie z prędkością 20 kilometrów na godzinę. Jak to będzie zobaczymy. Wkraczamy w nową erę, która kojarzyć się może z science fiction.

Konrad Nowara

źródło zdjęcia: <http://wyborcza.pl/51,75476,12259936.html?i=0>



Dzień Nauczyciela w naszej szkole

12 października w naszej szkole obchodzony był **Dzień Nauczyciela**, który w tym roku wypada akurat w niedzielę. Tegoroczny apel różnił się nieco od wcześniejszych, ponieważ grali w nim nauczyciele. Wszyscy byli w ogromnym szoku, kiedy powychodzili na scenę poprzebierani i zupełnie nie do poznania. Spektakl pokazywał, jak będą wyglądały szkoły oraz uczniowie za parę lat. Oczywiście pokazane to było w sposób bardzo humorystyczny oraz ciekawy. Publiczność nie mogła powstrzymać się od śmiechu. Aktorami byli: pani wicedyrektor, panie polonistki, pan od fizyki,

ksiądz (który chyba zrobił największe wrażenie, ponieważ wcielił się w postać Gotha), pani anglistka, pani bibliotekarka, pan od historii, pani pedagog oraz pani od plastyki. Wszystkie postacie brawurowo odegrały swoje role. O tegorocznym przedstawieniu nie słyszałam chyba żadnych słów krytyki. Wszystkim się bardzo podobało, a apel chyba na długi czas zapadnie w pamięć zarówno uczniów, jak i nauczycieli.

Monika Purchała

fot: Magda Gawleta na zdjęciu opiekunka naszej gazety, pani Alicja Ciura, z przewodniczącą szkoły, Klaudią Boksą, tuż po przedstawieniu

