GŁOS WIELKOPOLSKI junior

Tajemnice Lochu

I LO im. św. Barbary w Chodzieży
Żeromskiego 11
64-800, Chodzież

Numer 9 09/13

WWW.JUNIORMEDIA.PL

ORGANIZATOR PROJEKTU GRUPA WYDAWNICZA polskapresse

PARTNER OPERON Edukacja jest podróżą

I Liceum Ogólnokształcące im. św. Barbary w Chodzieży

Witajcie, rozpoczął się kolejny, wspólny rok szkolny. W tym, podobnie jak w ubiegłym, będzie Wam towarzyszyła redakcja TAJEMNIC LOCHU.

Postaramy się informować Was o tym, co ważne, będziemy pisać o Waszych problemach i sukcesach. Zamierzamy polecać Wam książki warte przeczytania i filmy godne obejrzenia. Choć tym razem startujemy z małym późnieniem, to nadal chcemy, by platforma www.juniormedia.pl kojarzyła się z profesjonalizmem i dobrym stylem.
Cały czas czekamy także na tych, którzy chcą zasilić nasze redakcyjne szeregi. TAJEMNICE LOCHU potrzebują nowej energii i świeżego spojrzenia na otaczającą rzeczywistość. Zapraszamy do współpracy.

Życzymy miłej lektury.
Redakcja.

str. 6
Siatkówka - narodowy sport Polaków?

str. 13
Książki na zimowe wieczory

Naszym zdaniem 2

Nina Paśniewska

Nasza Ameryka

„Wszyscy żyjemy w Ameryce,
Ameryka jest cudowna”

Te dwa wersy stanowią refren piosenki „Amerika” niemieckiego zespołu Rammstein. Oddają one w dużej mierze stosunek reszty świata do USA, a raczej Ameryki, jak zwykliśmy mówić.
Ameryka, a może „Ziemia Obiecana”? Dokonajmy szybkiego porównania tych dwóch środowisk. Według Biblii Ziemia Obiecana była miejscem, do którego Mojżesz miał zaprowadzić Izraelitów, uwalniając ich tym z niewoli i dając szansę na lepsze życie. Takim Mojżeszem z pewnością był Kolumb – zaprowadził on Europejczyków (tu: Izraelitów) do Ameryki, nieznanego, tajemniczego lądu, na którym można było zacząć tworzyć wszystko od nowa. Trudno nie zauważyć, jak wiele Europejczycy otrzymali dzięki temu odkryciu: nie dość, że mieli do dyspozycji nowe tereny i surowce mineralne, to jeszcze w błyskawicznym tempie podporządkowali sobie tamtejszą ludność oraz zaczęli sprowadzać afrykańskich niewolników, żeby za nich pracowali! Co prawda tutaj zakończy się porównanie Ameryki z Biblijnym miejscem, bo Mojżesz z pewnością by nie chciał, aby jego ludzie mordowali tubylców, ale kogo to obchodzi, skoro pozyskaliśmy tyle różnych korzyści.
Mijają lata i co się okazuje? Że my, Europejczycy, przy drobnej pomocy Azjatów, zbudowaliśmy ogromne imperium. Pierwsze mocarstwo świata naprawdę wiele nam zawdzięcza. Ludność Starego Kontynentu dostała okazję stworzenia sobie nowej, lepszej rzeczywistości, Pozwoziliśmy do Ameryki swoje wynalazki, wyroby, zaczęliśmy nawet dogadywać się z resztkami rdzennej ludności (chociaż Murzynów, których masowo sprowadzaliśmy z Afryki, dalej się brzydziliśmy).
Stany Zjednoczone rozwijały się (i rozwijają) w bardzo szybkim tempie. Po czasie Amerykanie stwierdzili, że też chcą mieć swój własny język, więc przerobili kilka słówek w języku angielskim, dodatkowo postawili Statuę Wolności jako symbol kraju (notabene, był to prezent od Francji),

w końcu przestali prześladować czarnoskórych obywateli (przynajmniej jawnie), zbudowali bramę oddzielającą ich od Meksyku, wprowadzili wizy i stwierdzili, że naprawdę wspaniały jest ten ich kraj.
Jako że Ameryka jest krajem cudownym, niech dowie się o tym cały świat! Tak więc dzisiaj USA są chyba najważniejszym państwem na świecie, do którego wszyscy z chęcią by się przeprowadzili (gdyby nie te wizy, oczywiście). Ameryka dostarcza nam wspaniałych ludzi: filmowców (Walt Disney, Charlie Chaplin), ikon popkultury (Marylin Monroe, Audrey Hepburn, Andy Worhol), muzyków (Madonna, Elvis Presley, Michael Jackson) i samej muzyki (blues, jazz, pop, rock, grunge,…). Tylko, gdyby ktoś zapytał mnie o nazwisko jakiegoś pisarza czy malarza pochodzącego stamtąd, to po bardzo, bardzo długiej chwili namysłu wykrztusiłabym z siebie jedno, nie, dwa nazwiska: Mark Twain i Stephen King. W związku z tym przyszło mi do głowy, że Ameryka została stworzona po to, żeby bawić. Praktycznie wszystko, co trafia ze Stanów do Europy (a trafia do nas naprawdę dużo) to produkty rozrywkowe. Przytoczmy choć jeden przykład dzieła malarskiego, powieści historycznej czy nazwisko ważnej amerykańskiej osobistości (obecny prezydent i Ojcowie Założyciele się nie liczą). Sądzę, iż dziewięćdziesiąt procent czytających ma z tym spory problem. Jest to o tyle trudne, ponieważ znamy ten kraj głównie od strony popkultury i produktów kultury masowej.

Naszym zdaniem 3

Ameryka zarabia na nas naprawdę dobrze. Wystarczy włączyć pierwszą lepszą popularną radiostację, aby się o tym przekonać. Ile jest piosenek polskich, a ile amerykańskich i zagranicznych? Szala zdecydowanie przychyla się na tę druga stronę. Przyczyn możemy doszukiwać się praktycznie wszędzie. Najbardziej powszechną z nich jest chyba mocarstwowa pozycja Stanów Zjednoczonych. Być może Amerykanie przywykli też do tego, że ich kultura opanowuje cały świat. Zjawisko amerykanizacji jest o tyle ciekawe, iż kojarzy się ono negatywnie. Z jednej strony ludzie bardzo chcę stać się częścią USA, z drugiej strasznie wzbraniają się przed jej kulturą. Tego procesu nie da się raczej zahamować (chyba że z dnia na dzień powstanie nowe światowe mocarstwo), więc trzeba do niego przywyknąć albo zacząć szczególnie dbać o polską sztukę i kulturę. To tylko od nas zależy, ile w telewizji będzie „Gotowych na wszystko", a ile „Przepisu na życie". Naród polski słynie niestety z niedoceniania swoich osiągnięć i marnotrawstwa talentów, w związku z czym szersze grono odbiorców sięgnie szybciej po płytę Lady Gagi niż Ewy Farny czy Afromental.

Pomyślmy jednak, co by było, gdyby Ameryka nagle zniknęła. Nie ma Myszki Miki ani Coca-Coli, nie ma pierwszego lotu na Księżyc, nie ma X-Menów, Spidermana, nie ma takich zespołów jak Guns'n'Roses, Metallica. Znika połowa światowej popkultury. Znikają też Europejczycy, ponieważ w żyłach Amerykanów płynie spora dawka naszej krwi. Bo w końcu to my, mieszkańcy Starego Kontynentu, przyczyniliśmy się do budowy imperium Nowego Świata.

Przecież wszyscy żyjemy w Ameryce.

Olga Jęchorek

Bieg po spokój ducha

Artykuł wspierany pismem „Charaktery", 08/13

Ludzką psychikę można porównać do kruchego, szklanego naczynia, które jest w stanie pomieścić jedynie pewną ilość emocji. Co zrobić, gdy czujemy ich nadmiar? Jak je „wylać" z naszego umysłu. Psycholodzy polecają… bieganie.

Okres nauki w szkole to czas, gdy młodzi ludzie narażeni są na czynniki stresogenne, co może prowadzić w efekcie do depresji. Problem ten jest często bagatelizowany i utożsamiany ze zmianami w prosie dojrzewania. Wizyta u psychologa na pewno pomoże nam w rozwiązaniu problemu i powrocie do równowagi psychicznej. Leczenie jednak jest trudniejsze niż zapobieganie.

W psychologii pojawia się obecnie nowy rodzaj terapii poprzez fitness. Naukowcy są w fazie dokładnych badań, ale wyniki testów rzucają optymistyczne światło na tę metodę leczenia. Badania Blumentha pokazują, że regularne ćwiczenia dają podobne efekty, co terapia farmakologiczna. Wprawdzie żadna z zastosowanych metod nie gwarantuje całkowitego cofnięcia się depresji, jednak znacznie obniża jej poziom.

- *Wyniki solidnych studiów epidemiologicznych pokazują, że ludzie aktywni są mniej podatni na depresję, niż osoby prowadzące siedzący tryb życia czy te, które zrezygnowały z treningu* – stwierdza dr James A. Blumenthal, psycholog kliniczny z Duke University.

Na całym świecie propaguje się zdrowy styl życia i fizyczne korzyści z niego płynące. Wielu ludzi jednak rezygnuje z ćwiczeń oczekując natychmiastowych, widocznych efektów. Według badania CBOS tylko jedna czwarta Polaków spędza wolna czas aktywnie i regularnie trenuje. Problem z motywacją wynika także ze zbytniego przesilenia organizmu na początku treningu. Zaczynając trenować powinnyśmy skupić się na profitach psychicznych, czyli inaczej mówiąc, na czerpaniu zabawy i pozytywnych emocji z ćwiczeń.

Naszym zdaniem 4

Arkadiusz Wikariak

"Miłość nigdy nie ustaje"

Mówią, że „punkt widzenia zależy od punktu siedzenia". I może dobrze mówią. Wszedłem do klasy i usiadłem, tak jak prawie każdego dnia, obok okna. Była lekcja języka polskiego. Przez uchylone okno słychać było sporadycznie rozmowy przechodniów. Nie było ich wielu, bo była dopiero druga lekcja, czyli około godziny 9.00. Pożółkłe liście, jak już od kilku dni, spadały z każdym podmuchem mroźnego wiatru.
Widok szarych bloków, trawników i samochodów nie zwracał niczyjej uwagi. Mnie również nie wydał się nadzwyczajny. Nie mogłem się skupić. Polonistka próbowała włączyć nas w interpretację *Hymnu o miłości*. Słuchając przemawiającej nauczycielki, kolejny raz spojrzałem przez okno z nadzieją, że zobaczę coś innego niż tylko przejeżdżające samochody i spadające liście. I wtedy zobaczyłem pewną kobietę w podeszłym wieku. Nie byłoby w tym nic dziwnego, gdyby nie to, że zatrzymała się. Stała i patrzyła przed siebie, nie wiedziałem wtedy jeszcze na co, bo widok przysłaniał mi stojący naprzeciw szkoły blok.

kadr z filmu "Odlot"

Kobieta znajdowała się właśnie obok tego zwykłego, nienadzwyczajnego budynku. Trochę się dziwiłem. Dlaczego stoi? Patrzyłem jeszcze przez chwilę. Wtedy zza rogu bloku wyszedł staruszek. Zapewne był to mąż czekającej kobiety. I wtedy zrozumiałem, dlaczego staruszka czekała. Jej (prawdopodobnie) mąż wspierając się pomocniczą kulą stawiał bardzo drobne kroczki. Sprawiał wrażenie, jak gdyby stawiał pierwsze w swoim życiu kroki. Mężczyzna jedną ręką podpierał się o ścianę bloku, a w drugiej trzymał kulę. Jego kroki były nieudolne. W mojej głowie pojawiły się wtedy różne wyjaśnienia tej sytuacji: staruszek miał zapewne wylew, może wypadek. „Biedny" – pomyślałem. „Żal mi go"- współczułem. Wtedy usłyszałem -może trochę niewyraźnie- słowa polonistki. Tłumaczyła werset listu św. Pawła: „ miłość cierpliwa jest, łaskawa jest… miłość nigdy nie ustaje". I znowu spojrzałem na staruszkę. „Musi niesamowicie kochać swojego męża" - myślałem. Wiem, nie da się tego wyobrazić. Widać było, że jest całym jego światem. I jak ważny był dla niej on. To na pewno jest żona schorowanego mężczyzny.

Humor 5

Żona, ale jakby matka, która uczy stawiać pierwsze kroki. Która przede wszystkim JEST. Jej obecność była starcowi na pewno bardzo potrzebna. Spojrzałem na to wszystko z jeszcze innej perspektywy. Mnie łatwo jest patrzeć, komentować, stać z boku, ale dla nich to musiało być niesamowicie trudne. Zaczynali wszystko od początku. Pod wieczór własnego życia, u jego progu, zbliżając się do tego, co nieuniknione, do spełnienia - oni zaczynali wszystko od nowa. Razem stawiali pierwsze kroki. I wtedy zrozumiałem jak kruche jest ludzkie życie. Wszystko można stracić w przeciągu kilku chwil. „Marność nad marnościami"- przypomniałem sobie tekst Eklezjasty omawiany na poprzednich zajęciach. W głowie pojawiły mi się dwa obrazy. Nietrwałe, jak mydlana bańka i kruche życie ludzkie i potężna, cierpliwa miłość pozwalająca zaczynać wszystko od początku. „Ta szklanka, która jest w połowie pusta, jest do połowy zapełniona" - pomyślałem. Z takimi mieszanymi uczuciami „powróciłem" na lekcję. Spojrzałem na tekst fragmentu listu św. Pawła: „Tak więc trwają wiara, nadzieja, miłość - te trzy: z nich zaś największa jest miłość". Przypasowałem te słowa do starców, którzy pełni nadziei, z wiarą szli (nie tylko chodnikiem) przez życie pełni miłości, która „wszystko przetrzyma".
Tak więc ja - siedząc w ławce, przy oknie widziałem starca, ponownie uczącego się chodzić i asekurującą go żonę. Oni widzieli jednak coś więcej. Patrzyli z nadzieją i postrzegali sens życia, które nie zawsze jest łatwe. Patrząc na siebie widzieli miłość...

Humor :)

Na wesoło:
Nauczycielka po latach spotyka ucznia.
- No co tam teraz robisz?
Uczeń:
- Wykładam chemię.
- Ooo no proszę. A gdzie?
- W Biedronce.

Humor z zeszytów:
1. Gospodarz kupił kozę razem ze swoją żoną, która dawała bardzo dużo mleka.
2. Obok grobów starych i zaniedbanych stały groby tętniące życiem.
3. Ludzie pierwotni mieli narządy z kamienia.
4. Lekarz przed operacją myje ręce i pielęgniarki.
5. U żaby kończyny przednie są dłuższe niż krótsze.
6. Na klimat w Europie wpływa morze, które nas olewa.
7. Była to wyspa położona z dala od morza.
8. Całymi dniami pił po nocach.
9. Konopnicka żyła od urodzenia, aż po śmierć.
10. Tytułowymi bohaterami "W pustyni i w puszczy" są: pustynia i puszcza.
11. Tatuś kupił stary samochód do spółki ze stryjem, którym dojeżdża do pracy.

Sport 6

Natalia Bornikowska

Polscy siatkarze wczoraj i dziś

Mam ogromny zaszczyt przedstawić Wam, najwspanialsi licealiści, mój pierwszy artykuł napisany d l a *Tajemnic LOCH-u.* Chciałabym go w pełni poświęcić dokonaniom i osiągnięciom drużyny, która na przestrzeni lat dostarczała nam – kibicom – wielu niesamowitych wrażeń, emocji i wzruszeń. Mowa oczywiście o naszej dumie narodowej – reprezentacji polskich siatkarzy. W obliczu zbliżających się Mistrzostw Europy, przypomnimy sobie ich największe triumfy i ocenimy szanse na przyszłość. Zapraszam na niesamowitą podróż po najpiękniejszych kartach historii naszego sportu. Ruszajmy…

Wszystko zaczęło się 65 lat temu, 28 lutego 1948 roku, kiedy to reprezentacja Polski pod okiem trenera Romualda Wirszyłły, podjęła w swoim pierwszym meczu drużynę z Czechosłowacji. Wynik meczu był nierozstrzygnięty do ostatnich minut, mimo to szalę zwycięstwa przechylili na swoją stronę nasi rywale.

Przegraliśmy swój pierwszy pojedynek i nikt nie przypuszczał, że ten dzień zapoczątkuje niesamowitą falę zwycięstw w kolejnych latach. Wszystko to, za sprawą jednego, niezłomnego człowieka. To właśnie on, jak się później okazało, zmienił oblicze polskiej siatkówki, a był to Hubert Jerzy Wagner. Kiedy przejął reprezentację Polski w roku 1973, a już rok później zdobył z kadrą mistrzostwo świata, kraj ogarnęła euforia. W roku 1976 w Montrealu, *złoci chłopcy Wagnera* dotarli na sam szczyt. W finale Igrzysk Olimpijskich pokonali niezwyciężoną drużynę z ZSRR, co miało również szeroki wydźwięk polityczny. To było coś niewiarygodnego!

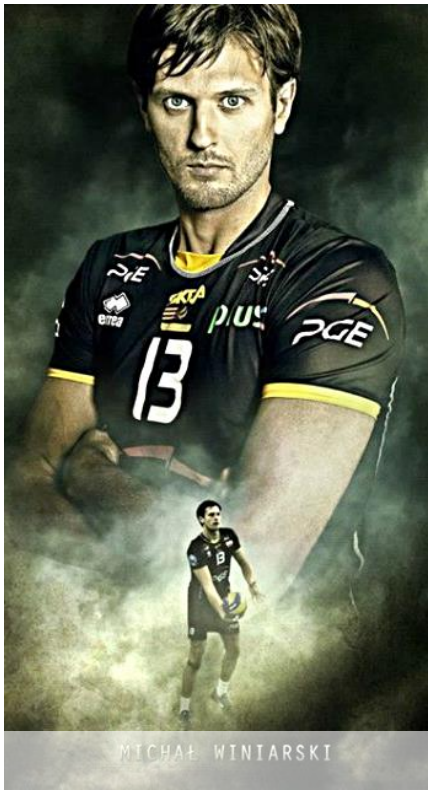
Polska siatkówka długo czekała na drugiego Wagnera, a okazał się nim trener z… Argentyny. Znany wszystkim kibicom jako *Mały Rycerz* Raul Lozano, poprowadził drużynę z Polski w roku 2006 do tytułu wicemistrzów świata. W 2009r. zostali Mistrzami Europy, a w roku 2012 zwyciężyli Ligę Światową. Nadchodzące Mistrzostwa Europy powinny być kolejną okazją do pokazania siły naszych zawodników i najlepszych polskich kibiców. Niech nasz doping poniesie naszych kochanych kadrowiczów do kolejnego sukcesu.

Drużyna olimpijska z trenerem Wagnerem (1976)

Reprezentacja Polski na Igrzyskach w Londynie

Sport 7

Swoją drogą, zostając w temacie zawodników, chciałabym przybliżyć Wam, drodzy Czytelnicy, sylwetkę jednego z nich. Uważa się go za jednego z najlepszych sportowców na świecie. Jest w naszej reprezentacji filarem przyjęcia zagrywki, a także, przyznam się nieskromnie, moim ulubionym siatkarzem. Poznajcie go bliżej. Przed Wami Michał Winiarski.
Michał Winiarski urodził się 28 września 1983r. w Bydgoszczy. Ma 200 cm wzrostu a jego zasięg w ataku to aż 355 cm. Jego pierwszym klubem był AZS Częstochowa, z którym wywalczył dwa brązowe medale mistrzostw Polski. Swoje największe sukcesy klubowe osiągnął jednak z innym zespołem – PGE Skrą Bełchatów. Razem z nimi stał się trzykrotnym mistrzem Polski, wicemistrzem Polski, a także srebrnym i brązowym medalistą Klubowych Mistrzostw Świata. Przez 3 lata występował w najlepszym klubie świata, a był to Itac Diatec Trentino. Zwyciężył z nim Ligę Mistrzów (srebro i brąz tych rozgrywek wywalczył ze Skrą), jak również został mistrzem Włoch. Od przyszłego sezonu występować będzie w klubie Fakieł Nowy Urengoj, czym zadebiutuje w Superlidze rosyjskiej. Jego osiągnięcia w kadrze są równie imponujące. W 2003r. - mistrz świata juniorów, 2006 - wicemistrz świata, 2012 - triumfator Ligi Światowej. Prywatnie ma żonę Dagmarę i 7- letniego syna Oliwiera. Co ciekawe, ten przyszedł na świat 28 listopada 2006, kiedy jego tata grał jeden z najważniejszych meczów w swoim życiu - półfinał Mistrzostw Świata, w którym wygrana z Rosją, dawała nam przepustkę do walki o medal w finale. Czy ta historia, w której kolejny raz staniemy na podium wielkiej imprezy się powtórzy? Trzymajmy za to kciuki i dopingujmy Michała i jego kolegów we wszystkich momentach Mistrzostw Europy. Do boju drużyno!!!
P.S. Mistrzostwa Europy zakończyły się 29 września w Kopenhadze. W ostatnich meczach spotkały się reprezentacje Serbii i Bułgarii (mecz o 3. miejsce) oraz w finale - Rosja i Włochy. Ostatecznie Mistrzami w roku 2013 zostali Rosjanie, srebro powędrowało do Włochów, a brąz do Serbów. Najlepszym zawodnikiem turnieju został środkowy Rosjan Dmitrij Muserski, a najlepiej punktującym – atakujący Serbii Aleksandar Atanasijevic. Nagrodę Fair Play otrzymał Serb Nikola Jovovic. Niestety, Polacy, po ciężkim barażu z Bułgarią, stracili szanse na medal, mimo to, zagrali piękny mecz. Tym razem zabrakło szczęścia, ale czekajmy cierpliwie i wierzmy, że nasza drużyna już wkrótce pokaże nam na co naprawdę ją stać.



Michał Winiarski

Podróże 8

Alicja Sułek

Korea oczami obcokrajowca

Oblane morzami pasma górskie rozcinają doliny. Hanguk, a właściwie Korea Południowa położona na Półwyspie Koreańskim - kraj o zupełnie innym pejzażu mentalnym, tak odmiennym od naszego. Egzystencja w społeczeństwie, które nie ogląda się za siebie. Głęboko zakorzeniona tradycja, dająca o sobie znać w każdym zakamarku życia codziennego. Republika Korei jest niezwykle intrygująca. Zachwyca swą kulturą, architekturą, językiem czy krajobrazem. Przyciąga innych jak ćmy do światła.

Koreańska popkultura ma coraz więcej zwolenników na świecie, zwłaszcza jeśli chodzi o muzykę czy kino. Warto zauważyć, że podstawowym celem kultury masowej jest zysk. Moim zdaniem, oglądając produkcje filmowe, możemy sporo nauczyć się o sposobie życia Koreańczyków. Wydaje mi się, że koreańskie społeczeństwo jest dobrze zorganizowane. Ludzie w Korei żyją według określonych zasad i schematów. Jednym z nich jest ważny cel - zawarcie związku małżeńskiego ,stworzenie rodziny. Jak już wspomniałam, tradycja wszędzie odgrywa istotną rolę. Korea Południowa to bardzo rozwinięty, nowoczesny kraj, ale jego ludność w dużym stopniu pozostaje konserwatywna.

Wzajemny szacunek u większości jest na porządku dziennym, ma ogromne znaczenie (jak i hierarchia jeśli chodzi o np. wiek czy doświadczenie), a zasady dobrego wychowania dotyczą najróżniejszych sytuacji życiowych.

Kuchnia koreańska zachęca swym bogactwem i różnorodnością. Nie brakuje w niej rozmaitych warzyw czy mięs jak i urozmaiconych przypraw. W Korei dominują potrawy o smaku ostrym lub słodkim. Ważne, aby było obficie oraz kolorowo. Na koreańskim stole wszystkie dania mają swoje konkretne miejsca. Na hasło koreańskiej kuchni przychodzi mi na myśl kimch'i i kimbap (tradycyjne koreańskie danie składające się głownie z kiszonych/fermentowanych warzyw i papryczek chili oraz ryż z nadzieniem owinięty prasowanymi wodorostami).

Nie wszyscy wiedzą, iż LG, Samsung, KIA czy Hyundai są południowokoreańskimi markami.

Chciałabym również dodać, że język koreański klasyfikuje się jako izolowany. Myślę, iż jest niezwykle trudny, ale stwierdzam to z perspektywy osoby, dla której aglutynacyjna forma języka pozostaje obca. Język koreański dzielimy na dwie odmiany: południową
z dialektem seulskim oraz północną z dialektem pjongjańskim.

Uważam, że warto jeszcze bardziej przybliżyć sobie obraz Korei Południowej, gdyż jest bardzo tajemnicza i ciekawa. Zauroczyła mnie już dawno temu i do dziś nie przestaje mnie zadziwiać.

Psychologia 9

Julia Wróblewska

Potęga podświadomości

Zapewne większość czytelników po przeczytaniu tematu tego artykułu będzie
się zastanawiać, dlaczego zdecydowałam się na przybliżenie tego akurat problemu. Mogłoby się wydawać, że zagadnienie to wpisane jest wyłącznie w dziedzinę nauki, zamierzam jednak uświadomić Wam, jak ściśle jesteśmy z podświadomością związani – zarówno jako młodzież, uczniowie czy też po prostu istoty ludzkie i pokazać jej wpływ na nasze codzienne życie, zaczynając już od najbardziej, z pozoru banalnych, decyzji.
Nie zniechęcajcie się na samym początku, bo temat, choć wygląda na poważny, jest również niezmiernie fascynujący i mam nadzieję, że uda mi się skłonić Was do pogłębienia swojej wiedzy w tym kierunku – a, zaufajcie mi, wyniesiecie z tego same korzyści. Nie zamierzam bombardować Was naukową terminologią ani przytaczać skomplikowanych równań czy schematów połączeń między nerwami – jak na humanistkę przystało, postaram się ubrać to wszystko w słowa i przelać na papier w jak najbardziej przystępnej formie. Zanim jednak zacznę, odpowiedzmy na pytanie: czym właściwie jest podświadomość…?

Podświadomość. Posłuszny sługa, czujny doradca, źródło mocy lub bezsilności. Powiew wiatru niosący cię w stronę szczęścia zgodnie z rytmem wszechświata i twojego przeznaczenia, lub niosący zniszczenia huragan unicestwiający wszystko, co pojawi się na twojej drodze. To w niej kryją się nasze przekonania, lęki i obawy oraz najskrytsze pragnienia, których czasem nie jesteśmy nawet świadomi, stąd właśnie nazwa – PODświadomość. Na pewno słyszeliście kiedyś, że potrafimy wykorzystywać tylko 10% możliwości naszego umysłu. Jakie tajemnice zakorzeniły się więc w pozostałej części i przede wszystkim – co nad nimi czuwa? Myślę, że znacie już odpowiedź, teraz należą się wyjaśnienia.
Nasze sny, samopoczucie, stosunek do innych ludzi i do samego siebie, wszystkie sukcesy i porażki – mogłabym wymieniać w nieskończoność. Nic nie dzieje się bowiem bez powodu, a wszystkie te zjawiska są odbiciem naszych myśli i zostają wcielone w życie zgodnie z kaprysem podświadomości. Ona stanowi wewnętrzną bazę danych gromadzącą zapis wszystkich wspomnień, doświadczeń, informacji i wiedzy zdobytej w naszym dotychczasowym życiu i, w przeciwieństwie do nas, podświadomość koduje każdą myśl i emocję, która zostawiła chociażby nikły cień w naszej psychice. Największą siłą odznaczają się jednak wzorce, które goszczą w naszym umyślę najczęściej. Powiedzenie „Przez powtarzanie się utrwala” znajdzie niezaprzeczalne potwierdzenie w przykładzie podświadomości – im częściej są powielane pewne zachowania czy myśli, tym chętniej podświadomość je realizuje oraz uznaje za najlepsze i prawdziwe. W jaki sposób to działa? Im więcej dobra stworzysz i im bardziej optymistyczne będzie twoje spojrzenie na świat, tym więcej dostaniesz od życia. Zawsze masz to, co wypełnia twoje egzystencja opiera się na złości, nienawiści i fałszu, to podświadomość - twój wewnętrzny ogrodnik – będzie te bodźce pielęgnować i obdarzy cię… no właśnie, owocem gniewu i niezadowolenia. Wnioski nasuwają się same.

Psychologia 10

Aby współpraca z podświadomością była możliwa, należy najpierw zapoznać się z czynnikami, które ją kształtują. Jak już było to tutaj wspomniane, ogromne wpływy mają nasze wspomnienia, bo to na nich opiera się system działania podświadomości, a ich wyrzucić z pamięci przecież nie można. Najlepszym sposobem jest szukanie pozytywnych aspektów nawet w najczarniejszych i najgorzej kojarzących się nam przebłyskach sytuacji. Przede wszystkim: akceptacja tego, co się już wydarzyło i wybaczenie sobie oraz innym; wyciągnięcie wniosków. To z całą pewnością nie bagatela, a podświadomość będzie się bronić, wyrywać i krzyczeć. Ludzie to przecież sentymentalne istoty i zostaliśmy tak stworzeni, że wydarzenia z przeszłości zawsze wydają nam się lepsze i chcemy do nich powracać, a przez to sami zagradzamy sobie drogę do szczęścia – jeśli ciągle będziemy powracać do wspomnień i ubolewać nad minionymi dniami, nigdy nie uda nam się zaaklimatyzować i docenić, że teraz możemy być w korzystniejszej sytuacji! Zamiast chować w sobie zgorzkniałą i niemożliwą do spełnienia chęć powrotu, pozwólmy ponieść się rześkiemu podmuchowi i wstąpmy na ścieżkę przyszłości: uśmiechajmy się, szukajmy pozytywnych rozwiązań, inspiracji i powodów do radości, kochajmy siebie i innych oraz pamiętajmy: świat ma zawsze dobre intencje. Trzeba tylko pozwolić mu działać i zaufać temu, co będzie. Moc jasnych i owocnych myśli oraz działań ma o wiele większą moc od tych pesymistycznych, ale te z kolei potrzebują naprawdę niewiele, żeby zaistnieć… Jak więc znaleźć siłę, aby pozostać w blasku naszego wewnętrznego słońca?

Do tego potrzebne są odpowiednie ćwiczenia, bowiem kody zapisane w podświadomości są w niej bardzo mocno zakorzenione i trudno odmienić ich sens, filarem pozostaje jednak pozytywne myślenie. Prawdziwe pozytywne myślenie, to znaczy nie tylko wtedy, kiedy wiedzie ci się w życiu naprawdę dobrze, za oknem piękna pogoda, a przed tobą cały dzień słodkiego lenistwa. Największą sztuką w życiu jest

odnaleźć się w tym, co ma się teraz, bo dopiero wtedy można dostać więcej i być prawdziwie spełnionym. Wierzcie lub nie, ale to właśnie optymiści prowadzą cięższe życie – narzekać i izolować się od problemów potrafi każdy, a podjęcie wyzwania okazuje się działaniem przewyższającym możliwości wielu z nas. Oczywiście, jest to złudne wrażenie, gdyż w rzeczywistości każdy ma taki potencjał, pozostaje on zwyczajnie niewykorzystany, a winowajca jest chyba wszystkim znany. Myślenie, że podświadomość okazała się teraz naszym wrogiem, jest jednak błędne. Podświadomość zawsze stara się być naszym najlepszym doradcą i pracować na naszą korzyść – ze wszystkich docierających do niej bodźców i zmagazynowanych wspomnień wysnuwa wniosek, że lepiej i wygodniej będzie dla nas, jeśli przykładowo zamiast chwycić podręcznik i przeczytać ostatnio przerabiany na lekcji temat, położymy się w cieplutkim łóżku i obejrzymy kolejny odcinek serialu (typowe działanie: utarte przekonanie, że wiedza szkolna jest nieatrakcyjna i zabiera czas wolny – podświadomość „słyszała" o tym wiele razy, a więc przekonana o słuszności tego twierdzenia, podsuwa nam ciekawsze pomysły). Spacer, ćwiczenia fizyczne? Podświadomość nie chce nas przemęczać, a za to, że taki przebłysk w ogóle zajął nasze myśli, zaproponuje nam tabliczkę czekolady. Czyż nie ma ona racji?

Psychologia 11

No właśnie. Ale czy każde łatwiejsze rozwiązanie jest również tym właściwym? Na to pytanie musicie odpowiedzieć sobie sami.
Jeśli chcecie przemówić do waszej podświadomości w jeszcze inny sposób, proponuję obrazy i uczucia; jej królestwem są emocje. Dla żądnych doświadczeń (lub zdesperowanych, bo wszystkie poprzednie próby zakończyły się porażką) mam radę: szukajcie też ciszy. Cisza jest wolna od manipulacji i kłamstwa, a więc można w niej znaleźć prawdę – prawdę o samym sobie. Można wtedy uciec od codziennych myśli, stresu; być może to jest odpowiedni moment, aby zadziałać na podświadomość.
Teraz, gdy zostaliście już zapoznani z tajnikami tej materii, zaczniecie zapewne zadawać mnóstwo pytań, a refleksje na ten temat zajmą wam całe godziny. Chciałabym, abyście nie poprzestali na samym myśleniu, a zmobilizowali się do wcielenia swoich pomysłów w życie. Aby odpowiednio się do tego przygotować, polecam najpierw prześledzić chociażby kilka artykułów w Internecie, bo już tam odnajdziecie propozycje ćwiczeń z podświadomością i porady. Jeśli jednak nie zaspokoi to waszej ambicji, podaję przykłady pozycji, w których z całą pewnością znajdziecie odpowiedzi na nurtujące was pytania i bezsprzecznie wzbogacicie swoją wiedzę o wiele interesujących faktów i zagadnień związanych nie tylko bezpośrednio z podświadomością:

- *Klucz do podświadomości* – Paula Świątek
- *W dżungli podświadomości* i *Księga kodów podświadomości* – Beata Pawlikowska
- *Mózg emocjonalny* - Joseph LeDoux

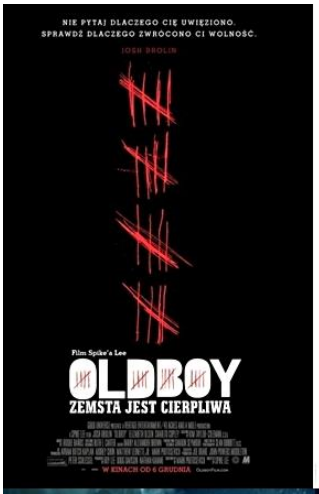
Myślę, że wszyscy rozumiecie teraz potęgę podświadomości i będziecie zdawać sobie sprawę z jej znaczenia. Może pewnego dnia uświadomicie sobie, jak bardzo jesteśmy od niej zależni i jak wiele możemy dzięki niej osiągnąć… lub stracić. Wszystko zależy od nas, wystarczy tylko wziąć sprawy w swoje ręce, wystarczy chcieć. To my jesteśmy rzeźbiarzami własnego losu i trzymamy dłuto, uderzając nim we wszystkie kierunki jak ślepiec lub starannie, z cierpliwością i nadzieją kujemy każdą pojedynczą dróżkę na mapie naszego życia.
Zadając wciąż to samo pytanie: „dlaczego jest tak źle?” wcale nie szukamy odpowiedzi, nie chcemy jej znać; podświadomość – nasz naczelny obrońca – zatyka nam uszy, a świat krzyczy ze wszystkich stron, bezskutecznie próbując dobić się do zamkniętych drzwi. Odpowiedź jest jednak prosta. Świat nie jest zły. Jest dokładnie taki, jaki powinien być. Problem leży w innym punkcie – w naszym sposobie patrzenia na rzeczywistość, na ludzi i na samego siebie.
Przyszedł czas, aby się ocknąć. **JEDYNE WIĘZIENIE, JAKIE NAPRAWDĘ CIĘ OGRANICZA, ISTNIEJE W TWOICH MYŚLACH.**

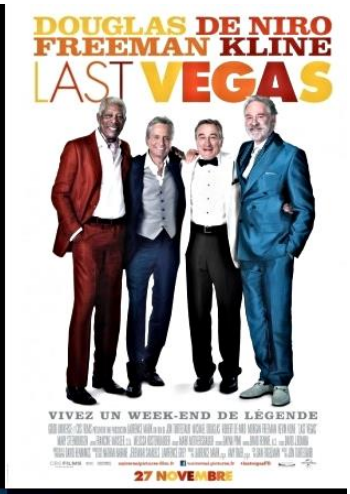
Recenzje filmowe 12

Kinga Rogala, Kinga Żulewska

Filmy i książki na zimowe wieczory

22 grudnia rozpoczyna się kalendarzowa zima, jednak już od pewnego czasu dni stają się coraz krótsze, a noce bardzo długie, zaś temperatura spada poniżej zera. Często jesteśmy senni, zmęczeni, nie mamy na nic ochoty. Oprócz codziennej nauki i odrabiania prac domowych, nieustannie próbujemy znaleźć sposoby na zwalczanie nudy w mroźne, zimowe popołudnia. Może zamiast przesiadywać bezczynnie przed komputerem, rozejrzyjmy się za jakąś ciekawą książką lub filmem? Oto kilka nowości filmowych i książkowych ostatniego miesiąca:





Last Vegas

jest najnowszą komedią wyreżyserowaną przez Jona Turteltauba z gwiazdorską obsadą. Główni bohaterowie - grupa przyjaciół, którzy nie zamierzają zachowywać się jak przystało na ich wiek, wpadają na niecodzienny pomysł. Kiedy jeden z nich postanawia się wreszcie ożenić, wyruszają do Las Vegas, by urządzić mu pamiętny wieczór kawalerski. Być może ich czasy już przeminęły, a największe show robi obecnie Cirque du Soleil, lecz czwórka mężczyzn sprawi, że Las Vegas padnie do ich stóp! Ten pełen zwrotów akcji film, rozbawi wszystkich do łez. Przekonaj się o tym!

Thor: Mroczny świat

to kontynuacja przygód Thora, reżyserii Alana Taylora. Bohater nie ustaje w walce o ocalenie Ziemi i pozostałych Ośmiu Królestw przed tajemniczym, starszym niż wszechświat, wrogiem. Po wydarzeniach z poprzednich części, Thor próbuje zaprowadzić porządek w kosmosie, ale starożytna rasa, dowodzona przez mściwego Malekitha powraca, by zepchnąć wszechświat w ciemność. Stając do walki z wrogiem, którego nie może pokonać nawet Asgard pod wodzą Odyna, superbohater musi udać się na niebezpieczną wyprawę, podczas której ponownie zjednoczy siły z Jane Foster i poświęci wszystko, by ratować świat. Jednak czy mu się to uda?

Oldboy. Zemsta jest cierpliwa

to przepełniony mroczną atmosferą tajemnicy thriller, dwukrotnie nominowanego do Oscara Spike'a Lee. Oparty jest na motywach kultowego filmu Park Chan-Wooka.

Joe Doucett z nieznanych sobie powodów zostaje porwany i uwięziony. Nie wie, kto jest jego oprawcą i jakie ma wobec niego zamiary. Po 20 latach niewoli Joe zostaje niespodziewanie wypuszczony na wolność. Owładnięty obsesyjną żądzą zemsty, próbuje odkryć, jakie siły stały za jego cierpieniem. Domyśla się, że niewola była formą kary, nie wie tylko, za jakie winy. Nie jest świadomy także tego, że uwolnienie jest kolejnym etapem okrutnego planu…

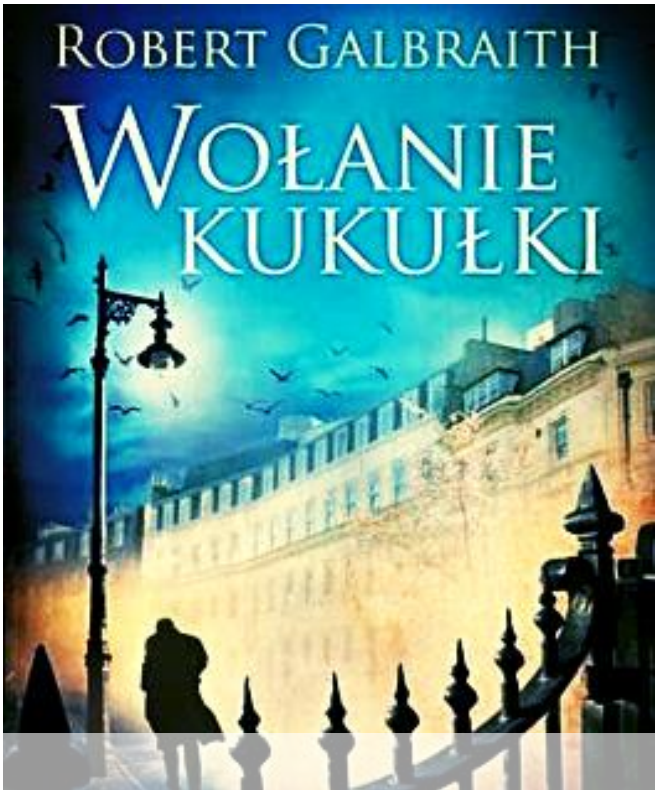
Recenzje książek 13

Mechaniczna księżniczka

to trzeci, ostatni tom cyklu “Diabelskie Maszyny”, autorstwa Cassandry Clare. Nocni Łowcy ponownie są w niebezpieczeństwie. Mortmain próbuje za pomocą swych diabelskich maszyn zniszczyć Nefilim. Aby jego przebiegły plan się udał, potrzebuje jeszcze Tessę Gray. Charlotte Branwell, która kieruje Londyńskim Instytutem za wszelką cenę stara się znaleźć wroga, zanim ten spełni swoje groźby. Niestety jest za późno i dziewczyna zostaje porwana przez Mortmaina. Will i Jem, oboje zakochani w nastolatce, bez zbędnego namysłu rzucają się w pogoń za sprawcą. Czeka ich nie tylko walka z porywaczem, ale także starania o serce Tessy. Kogo wybierze dziewczyna? I jakie niespodzianki czekają na dwóch śmiałków?

Kocham Paryż

Catherine, bohaterka bestsellerowej powieści “Kocham Nowy Jork” wraca do rodzinnego miasta. W Paryżu czeka na nią wymarzona praca w domu mody Christiana Diora, ukochany Antoine i stęskniona mama. Świat znów należy do niej! Wystarczy jedynie upewnić się, co aktualnie nosi się w mieście miłości i voilà! Czy aby na pewno? Catherine dzięki nowej pracy pozna świat mody od podszewki. Listy i telefony z pogróżkami, potyczki z oszustami, do tego coraz bardziej wymagający związek – przed bohaterką kolejne nie lada wyzwania. *Kocham Paryż* kanadyjskiej pisarki Isabelle Laflèche to energetyzująca podróż do urzekającego świata haute couture pełnego luksusu i bezwzględnych fałszerzy.



Wołanie kukułki

to powieść detektywistyczna autorstwa J. K. Rowling, opublikowana pod pseudonimem Robert Galbraith.
Ciało supermodelki Luli Landry zostaje znalezione pod balkonem jej londyńskiej rezydencji. Policja stwierdza samobójstwo, ale brat celebrytki w to nie wierzy, dlatego zatrudnia prywatnego detektywa, Cormorana Strike’a. Mężczyzna jest weteranem wojennym, który ucierpiał, zarówno fizycznie, jak i psychicznie, podczas służby w Afganistanie. Ma kłopoty finansowe, a ponadto właśnie rozstał się z kobietą swojego życia. Sprawa jest dla niego szansą na odbicie się od dna, ale im bardziej detektyw wikła się w skomplikowany świat wyższych sfer, tym większe grozi mu niebezpieczeństwo. Wciągająca intryga zanurzona w atmosferze Londynu - od spokojnych uliczek Mayfair, przez ciasne bary East Endu, aż po zgiełk Soho - sprawia, że “Wołanie kukułki” jest niewątpliwie nadzwyczajną książką.

Felieton 14

Dominik Pawelec

Gry komputerowe

zagrożenie czy sposób na biznes?

Jak mówi Wikipedia, uzależnienie to silna, nabyta potrzeba wykonywanie jakiejś czynności lub zażywania jakiejś substancji. Czy można więc być uzależnionym od gier komputerowych? Oczywiście, że tak, jest to choroba jak każda inna. Niestety, tak jak rodzice nie potrafią pojąć takich chorób jak dysgrafia czy ADHD, tak uzależnienie od gier widzą wszędzie i zawsze. Jest to zapewne spowodowane nagłośnieniem sprawy i jej popularyzacją w mediach nieinternetowych. Powstają kliniki leczenia uzależnień. Już na samym początku do jednej z tego typu placówek w Holandii zgłosiło się tysiące chętnych. Na szczęście 90 procent przypadków okazało się być przewrażliwieniem rodziców. Niestety, nie wszyscy lekarze zwracają na to uwagę i po prostu zacierają ręce na myśl o tak dużej ilości „chętnych". W ślad Holendrów szybko poszli Amerykanie, Chińczycy, Kanadyjczycy czy Koreańczycy. W Chinach miesięczny koszt leczenia to równowartość 1200 dolarów, co ponad dwukrotnie przewyższa przeciętne zarobki typowego Chińczyka. Ale to i tak nic w porównaniu z leczeniem w amerykańskim stylu, gdzie za swoje innowacyjne metody lekarze każą sobie płacić prawie 15 tysięcy dolarów miesięcznie. Gracz przynajmniej jest bezpieczny, bo w Chinach nowoczesne sposoby leczenia doprowadziły do co najmniej trzech śmiertelnych przypadków. Pacjenci zostali po prostu pobici na śmierć. Są to jednak oficjalne dane, w rzeczywistości nie wiemy, co dzieje się w ośrodkach zamkniętych. Niestety, większość dorosłych ludzi za przejaw uzależnienia uważa sesję z grą dłuższą niż dwie godziny. A przecież gry stają się coraz popularniejszą formą rozrywki i spędzania wolnego czasu. Jednocześnie elektroniczny biznes pochłania coraz większe pieniądze i przynosi ogromne zyski. Dlatego musimy zacząć tolerować graczy i ich zainteresowania. Wiele osób nawet dorosłych, spędza godziny przed ekranem monitora, ale nie możemy od razy mówić, że są uzależnieni. Dla niektórych gry to nawet sposób na życie, jako twórca, tester czy zawodowy e-sportowiec. Bo przecież gry komputerowe w USA zostały niedawno oficjalnie uznane za sport taki sam jak piłka nożna, koszykówka czy szachy i kwestią czasu jest to kiedy tak samo postąpią Europejczycy czy Azjaci.
Dlatego zacznijmy traktować graczy poważnie. Uznajmy ich zainteresowania i nie rzucajmy oskarżeniami, że są uzależnieni tylko dlatego, że spędzają przy komputerze trochę więcej czasu niż inni ludzie.

opiekun:
mgr Monika Skrzypczak

REDAKCJA:
Bornikowska Natalia
Disterheft Oliwia
Jęchorek Olga
Kranc Jakub
Paśniewska Nina
Pawelec Dominik
Rogala Kinga
Sułek Alicja
Wikariak Arkadiusz
Wróblewska Julia
Żulewska Kinga

Stopka redakcyjna