



NOWY ROK - NOWE PLANY -NOWE POSTANOWIENIA

Czas coś zmienić.

Nowy rok zaczynamy z postanowieniami.
Schudnę, zakocham się na zabój...

**"Bo w tym cały jest ambaras,
aby dwoje chciało naraz"**

Wiele osób stawia sobie w nowym roku za cel, że się zakocha. Gdy już poznamy kogoś, czujemy do niego tzw. "miętę" to pojawia się problem, że ta osoba nie chce nic więcej prócz przyjaźni. Najpierw musimy poczuć się dobrze sami ze sobą. Nie szukajmy sympatii desperacko. Miłość przyjdzie sama. Dam wam parę wskazówek, jak postępować :)



- Postaraj się odnowić kontakt ze starymi znajomymi. Może docenisz w nich coś niezwykłego lub poznają Cię z kimś interesującym?
- Nie pokazuj wokół, że szukasz sympatii. Przez to możesz stać się obiektem kpin.
- Na randki staraj się nie ubierać wyzywająco.
- Oczywiście nie znaczy to, że nie możesz delikatnie podkreślić swoich atutów.
- Podczas spotkania nie opowiadaj zbyt dużo o nieszczęśliwych miłościach. Pod żadnym pozorem nie obgaduj swoich eks.

Bulimia i anoreksja ? Same fakty !



staw czoła anoreksji i bulimii !



źródło : <http://images.google.pl/>

Anorektyczka głodzi się, bulimiczka najada do granic wytrzymałości, po czym natychmiast robi coś, co pozwala jej "oczyścić" organizm. Obie się wyniszczają. Obie przeżywają głęboki kryzys emocjonalny, gdyż zarówno anoreksja, jak i bulimia są spowodowane kłopotami psychicznymi. Na czym polega anoreksja? U anorektyczki drastyczne odchudzenie się zaczyna się zwykle

od intensywnej gimnastyki oraz ograniczenia tłuszczu i słodczy. Po jakimś czasie nastolatka w ogóle je eliminuje, podobnie jak pieczywo czy ziemniaki. Wreszcie dochodzi do tego, że zjada dziennie parę listków sałaty, beztłuszczowy jogurt, plaster sera. Mimo że chudnie błyskawicznie, ciągle uważa, że jest gruba, a przy tym panicznie boi się, żeby ponownie nie przytyć. Co to bulimia ? To jedzenie

bez umiaru. Napady objadania powtarzają się od trzech do czterech razy w tygodniu. Bulimiczka zjada jednorazowo ponad 20 tys kalorii ! Natychmiast rodzi się u niej poczucie winy, że utyje. Stara się więc zniwelować skutki obżarstwa, prowokując wymioty, przyjmując ośrodki przeczyszczające lub odwadniające. Cyklom tym towarzyszy rozpacz z powodu utraty kontroli nad swoim postępowaniem. Czasem bulimiczki

w odruchu nienawiści do siebie okaleczają się. Kto choruje najczęściej ? Najczęściej na anoreksję chorują nastolatki w wieku od 14 do 18 roku życia . Bulimia jest bardziej rozpoznawalna u kobiet od 19 do 26 roku . Udaje się wyleczyć i pomóc 50-70 proc. osób. Chora ma kłopoty z koncentracją i pamięcią. Jest rozdrażniona i przygnębiona. Bulimia niesie zaburzenia rytmu serca, obrzęki,

wiotczenie mięśni, zaparcia. Kwasy żołądkowe dostające się do jamy ustnej podczas wymiotów niszczą szklivo zębów i przełyk, stałe odwadnianie organizmu prowadzi do niewydolności nerek, a rozleniwione środkami przeczyszczającymi jelita przestają pracować. Bulimiczki popadają w głęboką depresję.

Źródło

: <http://zdrowie.gazeta.pl/Zdrowie/1,105806,7351430,>

"Leki" na nudę?

Marihuana

Działania towarzyszące używaniu konopi różnią się w zależności od nastroju przyjmującej je osoby, a także od typu użytych konopi. O różnorodności odczuć decyduje miejsce, towarzystwo oraz indywidualne predyspozycje każdej osoby. Wielu zwolenników

marihuany twierdzi, iż pozwala im ona poczuć się przyjemnie odprężonym, a czas po jej użyciu wydaje się im płynąć wolniej. Niektórzy, nawet nieśmiali z natury, stają się bardzo rozmowni, wszystko zaczyna ich bawić, często też chwytają się zdania, iż konopie uspokajają

ich, powodują bierność i wycofanie, wywołują swoisty letarg. Jednak nikt nie mówi nic o tym, że palenie marihuany może spowodować raka jamy ustnej i gardła, że utrudnia ono koncentrację, negatywnie wpływa na pamięć. Na temat szkodliwości konopi istnieje ogromny stos badań. Udowodniono, iż oprócz wzrostu

ryzyka rozwoju raka dróg pokarmowo – oddechowych, zagrożenie wadami u dzieci palących w trakcie ciąży matek, np. wzrostem podatności na białaczkę, marihuana powoduje spadek wydajności zawodowej, której oznaką jest niski próg osiągnięć w dorosłym życiu w zawodach wymagających

sprawności intelektualnej, a wcześniej obniżenie osiągnięć w edukacji. Są to prawdopodobne skutki używania tego narkotyku w sposób ciągły, chroniczny i intensywny.

Najogólniej mówiąc, narkotyk jest środkiem, który w pewien sposób oddziałuje na układ nerwowy, wpływa na nastrój, myśli oraz zachowanie osoby, która go przyjmuje.

Zmienia jej świadomość przez oddziaływanie na neuroprzekazniki obecne w mózgu, takie jak np. dopamina. Wskutek tego zmieniają się reakcje fizyczne oraz odbiór otoczenia.

Zbliżają się ferie, wielu z Was, tak samo jak my - redaktorzy gazetki Olimp - wybiera się na obozy zimowe, wyjeżdża, albo po prostu wypoczywa w domu. Oprócz mocy atrakcji, które przyniosą nam ferie, może zdarzyć się chwila nudy...

W takich sytuacjach wielu nastolatków, chce spróbować czegoś innego, nowego, np. alkoholu, papierosów, albo po prostu narkotyków. Niestety wielu z nas ulega presji otoczenia, bądź po prostu zwykłej ciekawości i po nie sięga.

Jednak narkotyki to nie tylko "dobra faza" czy "super odjazd", ale przede wszystkim niekontrolowane zmiany w organizmie, uzależnienia, choroby, a w niektórych przypadkach nawet śmierć..

NIE traktujmy więc ich jako "leku" na nudę.

Dopalacze są alternatywą dla niebezpiecznych i pochodzących z niewiadomego źródła używek. Specjaliści ostrzegają jednak, że ich zażywanie powoduje poważne konsekwencje, takie jak zaburzenia funkcjonowania mózgu czy układu krążenia. Bardzo niebezpieczne jest łączenie ich ze sobą oraz z alkoholem. Mogą wówczas spowodować porażenie ośrodka oddechowego i ośrodka krążenia, zaburzenia rytmu serca, nawet z zatrzymaniem jego akcji, a także gwałtowne skoki ciśnienia prowadzące do utraty przytomności, udaru mózgu czy zawału serca. Ich zażycie może więc okazać się śmiertelne...



<http://www.narkotyki.pl/>

