



czyli Nigdy nie rób tego, czego później będziesz żałował!

DRIFTING

W naszej szkole jest wielu uczniów, którzy interesują się sportem motorowym. Często spotykają się na zlotach, podczas których oglądają „popisy” na jezdni. Jednym z najbliższych torów, gdzie bywają w sezonie, jest MotoPark Koszalin. Właśnie zbliża się sezon motorowy, który rozpoczyna się już w kwietniu i znowu atrakcją będą między innymi popisy drifterów.

Co to jest drifting...?

Drifting to obecnie najdynamiczniej rozwijający się sport motorowy. Polega na celowym zerwaniu przyczepności kół samochodu przy dużej prędkości i kontrolowaniu poślizgu na jak najdłuższym odcinku.

Drifting wywodzi się z Japonii, gdzie już w latach sześćdziesiątych uprawiany był na górskich serpentynach. Moda

na jazdę poślizgami szybko przekroczyła granice kraju Kwitnącej Wiśni i trafiła do Stanów Zjednoczonych, Wielkiej Brytanii i Australii. To Amerykanom zawdzięczamy jego globalną popularyzację, dzięki odpowiedniej oprawie - zawody to wielki show - całe rodziny pokończyły ten widowiskowy sport.

Do Europy drifting w obecnej formie trafił w pierwszej połowie lat dziewięćdziesiątych. Uroki tego sportu docenili również Niemcy, którzy rok rocznie na torze Hockenheim organizują zawody Drift Challenge.

Rok 2010/2011
numer 3

Styczeń - luty

W tym numerze:

DRIFTING 1-2

GRYPA WCIĄŻ
GROŻNA 3-4

XIX FINAŁ WOŚP 5

ROZMOWA KWALIFIKACYJNA 6

SZKOLNA DEBATA 7-8

AKTUALNOŚCI 14-19



Popularność driftingu w Polsce niebywale wzrosła w 2004 roku, po zwycięstwie Macieja Polodego we wspomnianych zawo-

Techniki driftingu:

- Linking - polega na przeniesieniu większej części masy auta na przednią część pojazdu za pomocą krótkich, lecz energicznych naciśnień pedału hamulca w momencie, gdy rozpoczyna się zakręt. Wtedy koła tylnej osi tracą przyczepność i rozpoczyna się poślizg samochodu.
- Clutch Kick - tzw. "strzał sprzęgłem", polega na chwilowym naciśnięciu pedału sprzęgła, zredukowaniu biegu i bardzo szybkim, energicznym puszczeniu go w trakcie przejeżdżania przez zakręt. Powoduje to gwałtowną utratę przyczepności kół.
- Lift Off Drift (Race Drift, Kensei Drift) - wykonuje się go przy wejściu w zakręt, puszczać na krótko pedał gazu, efektem czego jest powstanie niewielkiej nadsterowności powodującej poślizg, który kontroluje się przez operowanie pedałem gazu i kontrowaniem kierownicą. Technika ta używana jest przy większych prędkościach w łagodniejszych zakrętach.



- Feint Drift - przed zakrętem wykonuje się skręt w kierunku przeciwnym do kierunku zakrętu, a następnie gwałtownie skręca się kierownicą we właściwą

stronę, rozpoczynając w ten sposób poślizg. W tym samym roku zorganizowano pierwsze polskie zawody, które odniosły niebywały sukces.

- Dirt Drop Drift (Ground Drift) - polega na wyjechaniu tylną osią poza tor, gdzie przyczepność opon jest dużo mniejsza, co staje się przyczyną poślizgu.
- E-Brake Drift (Emergency Brake Drift, Side Brake Drift) - najbardziej znana technika, polega na zaciągnięciu hamulca ręcznego przy wciśniętym sprzęgle w momencie wchodzenia w zakręt.
- Jump Drift - tzw. "podskok", wykonuje się go na zakręcie, przejeżdżając przez tarkę tylnym kołem, które w tym momencie podskakuje i można dzięki temu uzyskać chwilowy brak przyczepności oraz nadsterowność samochodu.
- Long Slide Drift - jest to długo trwający drift, rozpoczyna się go za pomocą np. hamulca ręcznego dużo wcześniej przed zakrętem. Wymagana jest do tego duża prędkość samochodu.
- Power Over - technika polegająca na mocnym naciśnięciu pedału gazu w momencie wchodzenia w zakręt. Wskutek boksowania kół samochód traci przyczepność i przechodzi w poślizg kontrolowany. Dodatkowym efektem wizualnym jest duża ilość dymu z opon. Technikę tę można wykonać tylko wtedy, jeśli auto dysponuje wysoką mocą silnika.

Najbliższa impreza, na której spotkają się miłośnicy driftingu, odbędzie się już 17 kwietnia w MotoParku w Koszalinie – otwarcie sezonu motorowego.

W kolejnym numerze PARADY część dalsza dotycząca driftingu.

☺ GOSI

GRYPA WCIĄŻ GROŻNA

W styczniu media poinformowały nas, że w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym w Słupsku zmarł pacjent zarażony wirusem AH1N1. Był to 50-letni mężczyzna, który cierpiał na inne przypadłości, jednak bezpośrednią przyczyną jego śmierci była świńska grypa. W związku z realnym zagrożeniem warto jest zapoznać się z tym „przeciwnikiem” i dowiedzieć się, jak nie dać się mu pokonać.

Świńska grypa to zakaźna choroba układu oddechowego świń, którą powodują wirusy grypy typu A lub rzadziej wirusy grypy typu C. U świń wirusy grypy wywołują liczne zachorowania, jednak śmiertelność na skutek zakażenia jest niska. Wirus grypy świń typu A/H1N1 został wyizolowany po raz pierwszy u świń w 1930 roku. Wirus ten występuje wśród świń domowych i innych zwierząt z rodziny świniowatych. W zasadzie wirus ten nie powinien mieć możliwości rozpowszechniania się wśród ludzi, jednak z powodu jego zdolności do mutacji nastąpiło już blisko 2000 zarażeń, a na świecie istnieje zagrożenie pandemią świńskiej grypy.

Zwykle ludzie zarażają się przez kontakt z chorą swinia (szczególnie narażeni są pracownicy ubojni). Zmutowana wersja wirusa jest groźna dla ludzi, ponieważ zawiera w sobie zarówno geny świńskiej, jak i ludzkiej i ptasiej grypy. Objawy świńskiej grypy przypominają objawy grypy sezonowej.

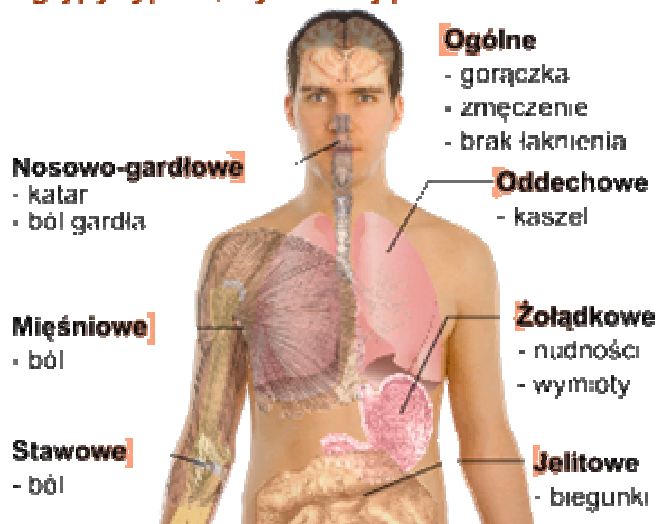
Świńska grypa rozprzestrzenia się drogą kropelkową, przez kontakt z chorym człowiekiem lub chorym zwierzęciem. Wirus może przenosić się ze zwierzęcia na zwierzę, ze zwierzęcia na człowieka, z człowieka na człowieka oraz z człowieka na zwierzę. Nie można zarazić się tą chorobą, jedząc wieprzowinę, tym bardziej jeśli jest ona prawidłowo przyrządzona oraz poddana obróbce termicznej. Osoba zarażona jest w stanie zarażać kolejne osoby nawet na jeden dzień przed wystąpieniem pierwszych objawów, tzn. jeszcze zanim zorientuje się, że sama jest chora.

Objawy świńskiej grypy są takie jak przy zwykłej grypie. Choroba rozpoczyna się najczęściej gwałtownie i od początku ma ostre objawy.

Objawy schorzenia:

- *bardzo wysoka gorączka (powyżej 38⁰ C), która utrzymuje się 3-4 dni, a potem spada,*
- *dreszcze,*
- *osłabienie,*
- *brak apetytu,*
- *suchy kaszel,*
- *ból gardła,*
- *nudności,*

Symptomy grypy typu A, wywołanej przez wirus H1N1



- ból w klatce piersiowej,
- bóle mięśniowe oraz kostno-stawowe,
- ból głowy, oczu, nawet nadwrażliwość na światło,
- ból w okolicy ucha,
- wymioty i biegunka,
- sztywność,
- utrata przytomności,
- dezorientacja.

Objawy u dzieci, które szczególnie powinny alarmować:

- szybki oddech lub problemy z oddychaniem,
- brak łaknienia,
- brak interakcji,
- objawy grypopodobne,
- (wysoka gorączka, kaszel),
- wysypka.

Leczenie:

W leczeniu zaleca się dwa z obecnych na rynku leki przeciwwirusowe: *oseltamiwir (Tamiflu)*, *zanamiwir (Relenza)*.

Oba środki zwalczają wirusa. Środki są najbardziej skuteczne, jeśli się je poda na początku infekcji (w ciągu dwóch dni), ale można je zastosować także później.

Polska ma zapasy obu środków. Jak twierdzą władze, wystarczające, żeby leczyć ludzi w sytuacji, gdy zachoruje 30 proc. społeczeństwa.

Leków nie należy brać profilaktycznie. To naprawdę nic nie da, a może doprowadzić do sytuacji, że z czasem, nadużywane przez ludzi nie będą działały wtedy, gdy będą naprawdę potrzebne.

Proste czynności związane z przestrzeganiem higieny osobistej zmniejszają ryzyko zakażenia, np.:

- dokładne i częstsze mycie rąk przy użyciu mydła i bieżącej wody, np. po kontakcie z chorym lub jego wydzieliną, co pozwala na usunięcie materiału zakaźnego ze skóry i uniemożliwia dalsze roznoszenie wirusa, w przypadku braku takiej możliwości należy użyć środka odkażającego, zawierającego alkohol, jeżeli kran otwierany jest brudną ręką, to należy zakręcić go przez papierowy ręcznik,
- unikanie kontaktu z przedmiotami dotykanymi przez chorego lub dokładnie ich umycie,
- używanie jednorazowych chusteczek higienicznych, które po użyciu należy natychmiast wyrzucić, następnie umyć ręce,
- zakrywanie ust i nosa chusteczką podczas kaszlu i kichania,
- unikanie dotykania rękami oczu, nosa i ust,
- stosowanie specjalnego typu masek na twarz w przypadku personelu medycznego lub osób narażonych na kontakt z licznymi chorymi,

- osoba, u której wystąpiły objawy wskazujące na gripę, powinna skontaktować się telefonicznie z lekarzem i w miarę możliwości unikać bezpośredniego kontaktu z innymi osobami.

Ludzie umierają na gripę nie z powodu zarażenia wirusem grypy, lecz

w wyniku powikłań po tej chorobie. Są to m.in. zapalenie oskrzeli i płuc prowadzące do niewydolności oddechowej, zapalenie mięśnia sercowego, zapalenie mózgu, ostra niewydolność nerek itp.

Damian Sadowski

XIX FINAŁ WIELKIEJ ORKIESTRY ŚWIĄTECZNEJ PO- MOCY



W naszej szkole tegoroczny finał WOŚP odbył się 7 stycznia. Zebrano 994zł. W bieżącym roku pieniądze przeznaczone są na sprzęt dla dzieci z chorobami urologicznymi i nefrologicznymi, czyli z chorobami układu moczowego i niewydolnością nerek.

Uroczystość prowadziły uczennice klasy II IT Dorota Synal oraz Małgorzata Czerwczak. Podczas imprezy mieliśmy okazję podziwiać zdolności artystyczne uczniów naszej szkoły. Śmiało można powiedzieć, że nie dali nam się nudzić. Zwycięzcą konkursu talentów został Michał Wasieńczuk z grupą b-boy, tańczącą breakdance. Wygrał on dla swojej klasy (II bT) „wykręt”, zwalniający całą klasę ze sprawdzianu. GRATULUJEMY ☺

Warto również wspomnieć o uczestnikach karaoke, którzy pokazali, że każdy może śpiewać trochę lepiej lub trochę gorzej HeHe☺ Zaśpiewali dla nas: Katarzyna Stanik, Paulina Daniszewska, Anna Filipowicz, ks. Tomasz Kudaszewicz, Edyta Nowak z Agatą Radziwiłowicz, Paweł Herc z Agatą Radziwiłowicz oraz pan Marcin Ślufarski.

Obejrzelismy także kabarety w wykonaniu Bartka Woźnicy, który rozśmieszył całą widownię. Pokazał między innymi kabarety MATURA, GUMA DO ŻUCIA, NAUCZYCIEL.

Zobaczyliśmy ponadto pokazy tańca: taniec nowoczesny w wykonaniu Justyny Lewko i jej siostry oraz taniec breakdance grupy b-boy.

Zgodnie z tradycją naszej szkoły, odbyły się licytacje „wykrętów”, pozwalających na zwolnienie całej klasy ze sprawdzianu. Jeden z trzech „wykrętów” posiadał BONUS – uczniowie zwolnieni z klasówki otrzymać mają oceny bardzo dobre z aktywności, oczywiście, z danego przedmiotu. ☺

Można było również nabyć za symboliczną złotówkę kupon na niewiedzę, który przyda się każdemu z nas.

Niesamowity nastrój i niezwykle emocje, które nam towarzyszyły podczas XIX finału WOŚP, na pewno przyczynią się do radości dzieci, dla których każda najmniejsza pomoc jest istotna.

Pomagajmy innym. Drobną pomoc nic nie kosztuje.

☺ Gosia :D

ROZMOWA KWALIFIKACYJNA

Mimo ciągłego rozwoju nowoczesnych technik doboru personelu, rozmowa kwalifikacyjna nadal stanowi najbardziej powszechny sposób selekcji kandydatów. Tylko w trakcie bezpośredniego kontaktu można bowiem uzyskać odpowiedź na podstawowe pytanie: Czy kandydat posiada odpowiednie umiejętności i wymagane cechy?

Każdy chciałby zrobić jak najlepsze wrażenie na swoim przyszłym pracodawcy. Wielu z Nas chciałoby poznać „zasady” obowiązujące podczas takiej rozmowy. Na co zwrócić uwagę? Jak należy się zachować?

Oto kilka przydatnych wskazówek:

- Nigdy się nie spóźniaj. Powinieneś przyjść kilka minut przed umówionym czasem. Spóźnienia zawsze są nie mile widziane.
- Bądź pewny siebie i się uśmiechaj. Pamiętaj, żeby nie przesadzić i nie wydać się zarozumiałym.
- Bądź optymistą. Jeśli Twój optymizm się udzieli Twojemu rozmówcy, to masz już połowę drogi do wygranej za sobą.
- Nie siadaj, dopóki nie zostaniesz o to poproszony i nie zostanie Ci wskazane miejsce. Usiądź na krześle wygodnie i prosto. Jeśli będziesz siedzieć na skraju, wówczas może się wydawać, że chcesz jak najszybciej opuścić to miejsce.
- Nie krzyżuj rąk ani nóg. Mowa ciała bardzo dużo mówi o człowieku. W tym przypadku wyda się, że jesteś skrupowany, masz coś do ukrycia i nie jesteś szczerzy.
- Jeśli musisz założyć nogę na nogę, postaraj się, aby Twoje nogi były zwrócone ku rozmówcy. Będzie to świadczyć o tym, że czujesz się komfortowo podczas rozmowy.
- Nie baw się długopisem, swoimi guzikami ani niczym innym. Będzie to zdradzało

Twoje zdenerwowanie. Musisz zachowywać się spokojnie.

- Podczas odpowiedzi na pytania nie kieruj ręką w stronę ust, ucha, karku - mogłoby to dać do zrozumienia, że nie udzielasz prawdziwych odpowiedzi.

- Patrz w oczy rozmówcy. Przez około 70% czasu rozmowy powinien być utrzymany kontakt wzrokowy.

Pamiętaj!

Nawet jeśli jesteś genialnie przygotowany do rozmowy i masz gotową odpowiedź na większość pytań, nie wolno Ci tego okazywać. Odpowiedzi muszą być udzielane z przemyśleniem. Musisz przekonać swojego rozmówcę, że właśnie w tym momencie zastanawiasz się nad odpowiedzią i powoli z namysłem jej udzielić. Udzielaj zwięzłych odpowiedzi. Twoja odpowiedź na jedno pytanie nie powinna trwać dłużej niż 4 minuty.

Wykazuj zainteresowanie rozmową. Jeśli osoba przeprowadzająca rekrutację spyta, czy masz jakieś pytania, dowiedz się więcej na temat stanowiska, o jakie się ubiegasz. Czy jest nowe? Czy ktoś inny z niego zrezygnował i dlaczego? Nigdy nie zaczynaj od pytań na temat zarobków, premii i świadczeń.

Bądź dobrym słuchaczem. Patrz w oczy, uśmiechaj się i okazuj zrozumienie. Jeśli czegoś nie rozumiesz, to powiedz to otwarcie. Będzie to dobrze o Tobie świadczyło.

Podziękuj za poświęcenie Ci czasu i spytaj, kiedy możesz się spodziewać wyników rozmowy.

A.N.A.

SZKOLNA DEBATA

W debacie poświęconej przygotowaniom do egzaminu potwierdzającego kwalifikacje zawodowe, która odbyła się dnia 4 stycznia 2011 r., wzięli udział: wicedyrektor ZSP nr 4 pan mgr inż. Leszek Forysiak, przedstawicie gromady pedagogicznego CKP, nauczyciele przedmiotów zawodowych i wychowawcy ZSP nr 4, uczniowie klas trzecich zawodowych i czwartych technikum. Debatę przygotowali i poprowadzili pani mgr Monika Szczepkowska i pan mgr inż. Ryszard Ograbek.

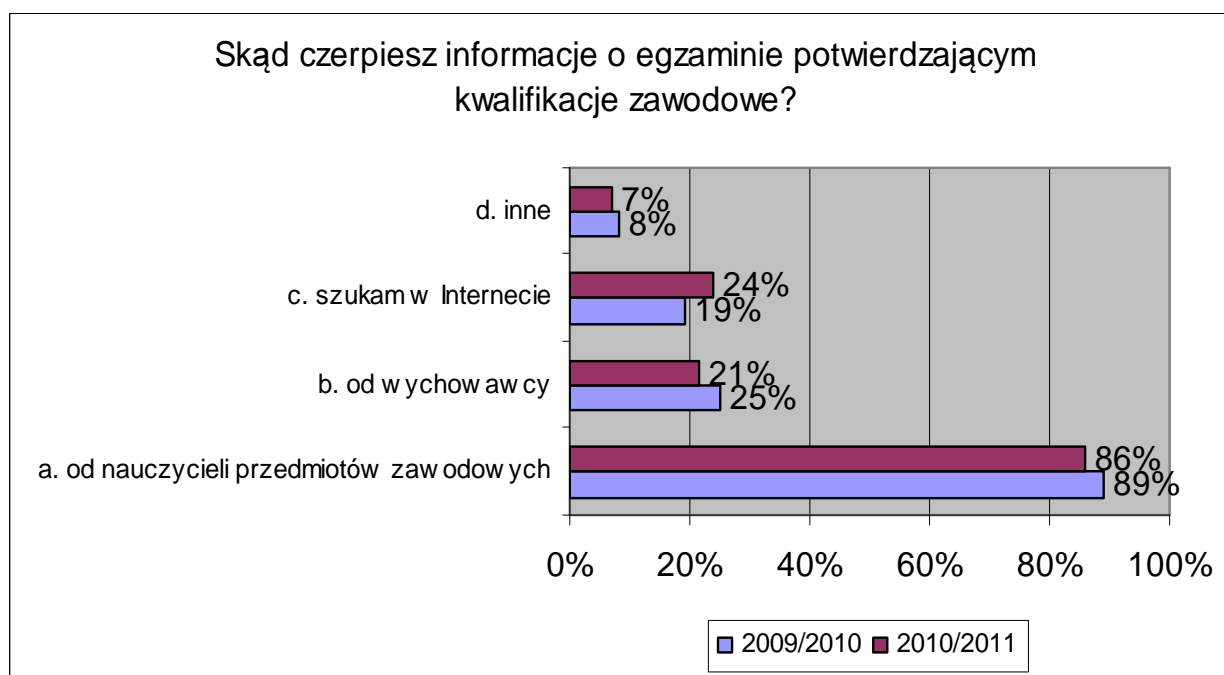
Punktem wyjścia do dyskusji stała się prezentacja, na której przedstawiono między innymi wyniki egzaminu potwierdzającego kwalifikacje zawodowe w roku szkolnym 2009/2010, porównano wyniki uczniów technikum i ZSZ w kolejnych latach oraz omówiono wyniki ankiety przeprowadzonej wśród uczniów klas czwartych technikum i trzecich ZSZ.

Z ankiety wynika, że motywacja uczniów wzrasta. W roku szkolnym 2009/2010 na pytanie: „Czy warto zdać egzamin potwierdzający kwalifikacje zawodowe?” odpowiedziało 97 % uczniów,

w roku szkolnym 2010/2011 – 100%. Swoje stanowisko uzasadniali w sposób następujący:

- Można znaleźć lepszą pracę.
- Gdybym nie zdał egzaminu zmarnowałbym lata, które chodziłem do szkoły.
- Egzamin zawodowy jest potwierdzeniem naszej wiedzy.
- Taki jest sens ukończenia technikum.
- Łatwiej znaleźć pracę, zwiększę swoje szanse dostania się na uczelnię.
- Z „papierami” mamy większy zakres wyboru pracy.
- Po zdaniu egzaminu będę miał dokument potwierdzający moje kwalifikacje zawodowe.

Uczniowie są dobrze poinformowani o zasadach przeprowadzania egzaminu zawodowego, co obrazuje poniższe zestawienie:

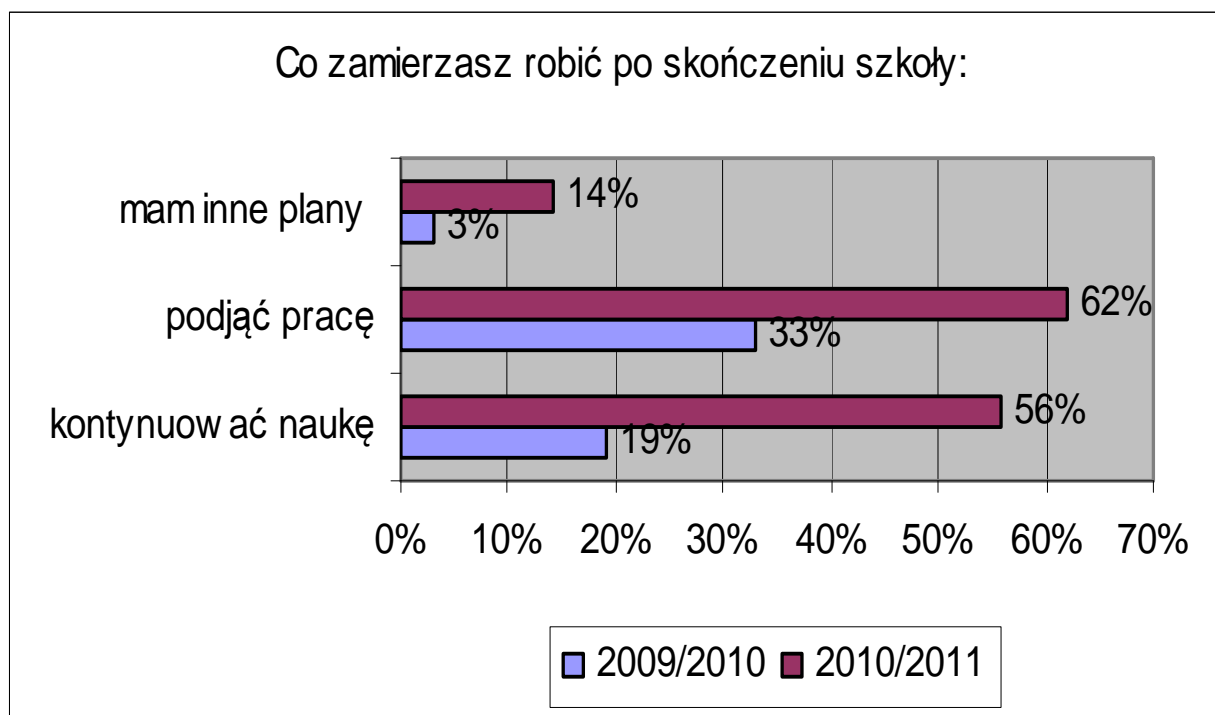


Wiedzą również, że mogą liczyć na pomoc swoich nauczycieli w przygotowaniu do egzaminu. Zapytani, czy „Do egzaminu przygotowują Cię lekcje z przedmiotu, konsultacje u nauczyciela, zajęcia w CKP, lekcje projektowania, korepetycje, nauka własna”, wskazali na lekcje z przedmiotu (80% uczniów).

Na pytanie: „Jakiej pomocy oczekujesz do szkoły w lepszym przygotowaniu do egzaminu?” odpowiedzieli:

- Praktyki bardziej związanej z egzaminem.
- Chciałbym uzyskać więcej informacji o egzaminie zawodowym.
- Dobrze by było, gdyby na początku nauki kładziony był większy nacisk na naukę, później się nie chce, brakuje dyscypliny i ciężko się zmotywować.

- Większe zainteresowanie nauczycieli egzaminem.
- Oczekuję zajęć dodatkowych. Każdy uczeń powinien podchodzić do tablicy i otrzymywać wskazówki od nauczyciela.
- Więcej godzin praktyki w CKP.
- Więcej rzeczowych informacji na temat egzaminu, rozwiązywania arkuszy z nauczycielem.
- Oczekuję zaangażowania od nauczycieli, żeby mogli wskazać mi drogę i zachęcić mnie do pracy.
- Nauczanie tylko z materiałów, które mogą wystąpić na egzaminie.
- Więcej testów.
- Większego nakładu na tłumaczenie.
- Dodatkowych konsultacji.
- Więcej czasu poświęconego na rozwiązywanie projektów.



Przedstawiony materiał ukierunkował debatę, w trakcie której omawiane były następujące zagadnienia: Czy nauczyciele regularnie informują o kryteriach i wymaganiach egzaminacyjnych? Czy sposoby nauczania są efektywne i przystępne? Uczniowie mieli głównie zastrzeżenia do planu. Uważają, że w klasie

czwartej powinni mieć wyłącznie te przedmioty, które przygotowują ich do egzaminu. Wypowiadali się również pozytywnie na temat sposobu nauczania niektórych nauczycieli. Chwalili ich cierpliwość i uczenie samodzielnego myślenia. Czwartoklasiści natomiast krytycznie wypowiedzieli się o stosunku swoich kolegów do

nauki. Większość z nich jeszcze nie zaczęła powtarzać materiału. Brak im motywacji. Na zakończenie debaty zaproponowano, by na lekcjach wykorzystywać arkusze

elektroniczne, zapraszać na godziny wychowawcze i inne zajęcia absolwentów „Mechanika” i rodziców.

M. D.

Pokaz fryzjerski

Dnia 3 grudnia 2010r. w Centrum Kształcenia Praktycznego w Słupsku odbył się pokaz fryzjerski pt. „ Sylwester tuż, tuż...”. W pokazie wzięło udział 12 dziewcząt z klas drugich technikum usług fryzjerskich. Pomagały im dwie młodsze koleżanki z klasy pierwszej.

Widowisko trwało trzy godziny. W finale można było podziwiać modelki w sukniach wieczorowych

i w znakomicie wykonanych fryzurach. Dominowały upięcia w warkocze i loki. W ozdobach do włosów królowały diademy, kwiaty, wstążki i kokardki.

Ciężką pracę dziewcząt widzowie nagrodzili ogromnymi brawami, a na koniec programu prezydent Słupska, Maciej Kobyliński, wręczył uczestniczkom upominki.



Gabi & Siwa

KĄCIK WYCZESANYCH

MĘSKIE GŁOWY DAMSKIM OKIEM

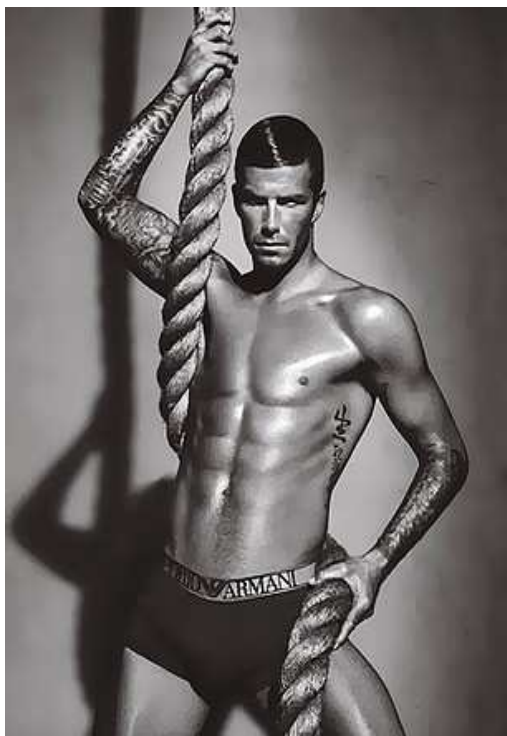
Mistrzowskie cięcie

Kobiety twierdzą, że najseksowniejsi są łysi (o ile mają aparycję Bruce'a Willisa)

oraz szpakowaci (George Cloney). Jeśli jednak nie pasujesz do tych kanonów urody, zamiast golić się na zero lub udawać, że włosy same się ułożą bez ingerencji grzebienia i nożyczek, zainwestuj w swój nowy look. O ile kobiety mogą poszaleć

z kolorami i stylizacjami, o tyle u mężczyzn liczy się cięcie.

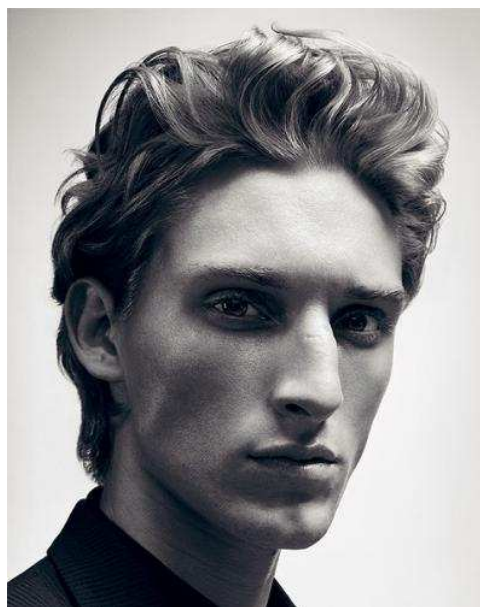
Polacy ciągle jakby nie dowierzali, że **elegancki mężczyzna, to dobrze ostrzyżony mężczyzna**. Większość ma swoje ulubione panie Kasie czy osiedlowych panów Wojtków, do których od czasów dzieciństwa chodzi raz w miesiącu na tradycyjne: *"skrócić trochę z tyłu i boków, ale nie za bardzo"*. Kiedy kobieta wydaje kilkaset złotych na fryzjera (oops, nie wiedziałeś, że tyle kosztowała ta burza blond loków Twojej ukochanej?), facet najchętniej sam ogoliłby się maszynką w domu lub wydał maksymalnie 20 zł w osiedlowym zakładzie.



Na szczęście powoli polscy mężczyźni, goniąc swoich zachodnich kolegów, przestają uważać wizytę w salonie stylisty fryzur za zamach na ich męskość. Kiedyś było to obciachem, dziś zaczyna być modne. Ale uwaga: z fryzurami jest jak ze strojami: modni są nie ci, którzy ślepo podążają

za trendami, tylko **znawcy wybierający z modowych nowinek to, w czym czują się i wyglądają najlepiej**. Zanim więc odwiedzisz Pracownię Dobrego Nastroju, sprawdź, który z trendów jest najbliższy Twojej naturze.

Look klasyczny



Doskonale skrojony garnitur, teczka z drogiej skóry, drogi zegarek na nadgarstku, w kieszeni kluczyki do... (tu wpisz swoją wymarzoną markę). Jeśli tak wyglądasz (lub chciałbyś wyglądać), można Cię uznać za wielbiciela klasyki. I od razu mamy dla Ciebie dobrą wiadomość: klasyka wraca do łask także w męskim fryzjerstwie. **Przedziałek i włosy lekko zaczesane do tyłu, zawsze nabłyszczone i wyglądające jak wilgotne**, czyli inspiracje fryzurami ze złotych amerykańskich lat 50. Fryzura, niczym z reklamy bielizny Armani (David Beckham w roli modela), będzie idealna i łatwa dla Ciebie, pod warunkiem, że masz gęste i proste włosy. Kreatorzy nastroju, w zależności od stopnia Twojej odwagi, lekko podgola włosy na karku lub ostrzej wygola boki i tył, nadadzą teksturę włosom na górze i nauczą Cię używać nowoczesnego utrwalacza - nabłyszczacza (np. wosku w żelu) lub starej, dobrej brylantyny.

Look naturalny

Co nie znaczy zarośnięty jak troglodyta na twarzy i głowie, czy z zaczeską na czeskiego piłkarza. Dla stylistów **fryzura naturalna to fryzura out of bed: idealnie dobrana długością i formą do struktury włosów, stwarzająca wrażenie, że nic z nią nie robimy, a jednocześnie modna i łatwa w obsłudze.** Najlepiej z dłuższą grzywą i włosami lekko zakrywającymi uszy. Delikatny kosmetyk do stylizacji, korekta strzyżenia raz na 4-6 tygodni wystarczy, abyś wrodzonym wdziękiem i niewymuszonym lanserstwem olśniewał tłumy.



Taka fryzura odejmuje lat, pod warunkiem, że masz jeszcze włosy na całej głowie (przy dużych zakolach trzeba już kombinować z zaczeskami, ale to jest niedopuszczalne dla modnego faceta) i nie jesteś siwy, niczym prowadzący Milionerów (na co, całe szczęście, możemy zaradzić delikatną koloryzacją, przykrywającą pierwsze siwe włosy).

Look militarny

Wersja na dresiarza, czyli wszędzie 1-2mm, jest dopuszczalna tylko dla facetów, którzy stracili już dużo włosów i nie chcą narażać się na śmieszność różnej maści zaczeskami i treskami.

Dla pozostałych jest mnóstwo innych wersji fryzury na amerykańskiego żołnierza. Generalnie **boki zawsze pozostają bardzo krótkie, pozostałe partie nieco dłuższe**, ale nieprzekraczające 1-2cm. Nie jest więc ważne, czy zdecydujesz się na irokeza czy tylko dłuższe na górze, styl militarny to przede wszystkim wygoda na co dzień (stylizacja zajmie maksymalnie 2 minuty). Ale żeby wyglądać schludnie, musisz odwiedzać fryzjera maksymalnie co 3-4 tygodnie. Fryzurę trzeba też dopasować do kształtu czaszki.

Look rockowy



Chodzi o **świetnie obcięty i starannie wypiełgnowany bałagan na głowie**. Pozorny oczywiście! Według nas, jest to fryzura perfekcyjna dla mężczyzn o wyrazistej osobowości i tych, którzy nie lubią klasycznych krótkich cięć. Lekko odrośnięte włosy na górze, najlepiej z tendencją do falowania, do tego dość krótki tył i tro-

chę dłużej z boku, odrobina pasty matującej i lakieru i wyglądasz jak gwiazda rocka nowego pokolenia (tak tak, rockmeni z długimi piórami i trwałą ondulacją są już passe), a każda kobieta ma ochotę wsunąć dłoń w rozkoszny nieład na Twojej głowie. Świetny wybór, jeśli jesteś studentem lub przedstawicielem wolnego zawodu.

SEKRET PIĘKNYCH WŁOSÓW

Piękne włosy to zadbane włosy - błyszczące, gładkie i zdrowe. Żeby robiły nam dobrą reklamę, trzeba im poświęcić czas. Im dłuższe włosy, tym więcej czasu, ale też i satysfakcja większa.



Gęste, lśniące włosy, sięgające za ramiona wyglądają pięknie. **Grube włosy należy jednak wycieniować**. Łatwiej je będzie ułożyć, a cała fryzura nabierze lekkości. Wycieniowanie pasm na całej długości nie przeszkodzi w upięciu czy zrobieniu końskiego ogona wtedy, gdy nie masz ochoty nosić ich rozpuszczonych. Cieńsze włosy lepiej podcinać częściej i nie zapuszczać na siłę. Ładniej i zdrowiej będą wyglądały nieco krótsze, o mocnej linii cięcia.

Długie włosy wyglądają interesująco, jeśli ich jednolitą barwę **ożywiają nieco jaśniejsze albo ciemniejsze pasemka**. Nudnym popielatym blond uroku dodadzą ko-

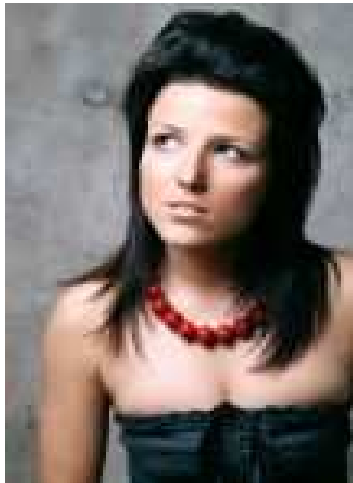
smyki w kolorze bursztynu, starego złota lub słonecznego jasnego blond. Włosy w odcieniach brązu znakomicie będą wyglądać z miedzianymi, czekoladowymi lub miodowo-brązowymi pasemkami. Jeśli boisz się eksperymentowania z pasemkami, wybierz **delikatne tonowanie włosów**. Szybki 20-minutowy zabieg ożywi naturalną barwę włosów, nawilży i nada im połysk.



Niska temperatura na dworze, wiatr, czapka, szalik, suszarka powodują, że **zimą włosy są szczególnie narażone na zniszczenie**. Należy zatem pamiętać o przestrzeganiu kilku zasad:

- używajmy nawilżających szamponów i odżywek z proteinami, które zapobiegą przesuszeniu włosów;

- nakładajmy na dolną partię długich włosów (zwykle suchą, z uszkodzonymi łuskami) maskę regenerującą 2-3 razy w miesiącu;



- rozczesuj włosy, chwyc pa-smo dłonią i najpierw rozczesz splątane końcówki. Dopiero potem rozczesz włosy od nasady. Dzięki temu nie wy-

rwiesz sobie mnóstwa włosów;

- stosuj **produkty termoochronne** (w formie spray'u lub serum). Są niezmiernie wydajne, gdyż nakładamy ich niewielką

ilość. Zabezpieczają włosy przed przegrzaniem oraz puszeniem się podczas suszenia i prostowania;

- susząc włosy, nie machajmy suszarką na wszystkie strony - należy kierować strumień powietrza z góry na dół, zgodnie z kierunkiem, w którym rosną włosy. Dzięki temu łuski włosa zostaną zamknięte, włosy nie będą się puszyć, a pozostaną gładkie i lśniące. Nawet jeśli zapuszczasz włosy, podcinaj je co miesiąc o pół centymetra. Zapuszczanie potrwa nieco dłużej, ale za to **będziesz czuła się świeża i zadbana**, a okres zapuszczania przetrwasz bezstresowo. Bardzo długim włosom nie zaszkodzi podcięcie ich po zimie o kilka centymetrów. Nie zmieni to zbyt ich długości, za to będą o wiele **lepiej wyglądać i układać się**.

Gabi&Siwa

Ferie na sportowo w „Mechaniku”

Tegoroczne ferie w naszym województwie przypadły od 17 do 28 stycznia. Nauczyciele wychowania fizycznego zaproponowali uczniom spędzenie dni wolnych od zajęć dydaktycznych na sportowo. Informacje na ten temat można było przeczytać z plakatów wywieszonych na tablicy ogłoszeń. Ponadto do wzięcia udziału w zajęciach sportowych zachęcali uczniów nauczyciele wychowania fizycznego. Okazało się, że znalazło się wielu chętnych do

wzięcia udziału w tych zajęciach. Uczniowie spędzili czas na grze w siatkówkę, koszykówkę oraz piłkę nożną.

Z sondażu przeprowadzonego wśród uczniów wynika, że zajęcia były bardzo interesujące, uczniowie miło spędzili czas, w przyszłym roku także z chęcią wezmą udział w zajęciach sportowych.

Kasia Labuda z kl. I IT

AKTUALNOŚCI

2 lutego – Dzień Pozytywnego Myślenia

"Nasze życie jest tym, co zeń uczynią nasze myśli".

Marek Aureliusz

Pamiętaj!

- * Nie unikaj oceny innych i poprawiaj to, co możesz poprawić.
- * Słuchaj raczej tych, którym udało się coś zrobić, niż tych, którym to się nie udało.
- * Bierz pod uwagę fakt, że ci, którym nie wyszło, po prostu częściej i głośniej o tym mówią, pomyśl jednak, ilu osobom udaje się osiągać to, co zamierzyły.
- * Zauważ, że więcej ludzi pracuje, niż nie pracuje, a pracę dostają ci, którzy naprawdę wytrwale jej szukają.
- * Nie narzekaj i nie słuchaj tych, którzy narzekają, najłatwiej jest bowiem obarczać odpowiedzialnością za swoje niepowodzenia innych i - generalnie - świat; nie zatrzymaj siebie i innych negatywnym stosunkiem do rzeczywistości.
- * Posługuj się faktami i staraj się używać jak najmniej określeń wartościujących i oceniających o negatywnym zabarwieniu, gdy mówisz o zdarzeniu, które nie było pozytywne.

8 lutego - Dzień Bezpiecznego Internetu

* Miej odwagę ryzykować i zgadzać się na zmiany.

Jeśli otaczają Cię ludzie niezadowoleni ze swojego życia, narzekający i mówiący o jego "ciężarze", będziesz musiał włożyć w swoje pozytywne nastawienie więcej pracy.

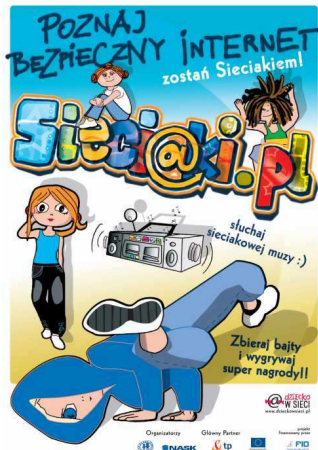
Radzimy:

- * jak najrzadziej oglądaj wszelkiego typu sensacyjne programy telewizyjne,
- * nie oglądaj filmów pełnych przemocy i agresji,
- * nie graj w brutalne gry komputerowe,
- * słuchaj wiadomości podawanych raczej w spokojnym tonie,
- * nie używaj bezmyślnie negatywnych określeń i słów,
- * zadbaj o ładny język.

Niezależnie od tego, jak mocno wierzylibyśmy w to, że wszystko będzie dobrze, życie niesie nam od czasu do czasu - z różnych powodów - nieprzyjemne doświadczenia, których nie chcemy; czasami są to wręcz doświadczenia naprawdę trudne, ciężkie, bolesne. Trzeba sobie uświadomić, że wartość życia mieści się również w doświadczaniu cierpienia i bólu; a w związku z tym - są one czymś, co trzeba przeżyć.

Internet to kopalnia wiedzy i plac zabaw. Jednocześnie jednak sieć jest, jak to określił Stanisław Lem, "wielkim śmietnikiem". Oprócz wielu wartościowych

rzeczy, dzieci mogą znaleźć też treści, z



którymi kontakt jest dla nich po prostu szkodliwy. Można długo wymieniać rodzaje szkodliwych materiałów dostępnych dla dzieci w Internecie: pornografia, przemoc, wulgarność, rasizm i ksenofobia, sekty i inne formy psychomanipulacji, używki, broń i hazard.

Taka już jest specyfika Internetu, że łączy w sobie kopalnię wiedzy i wielki śmietnik. Rolą nas, dorosłych, jest jednak zadbanie o to, by chronić dzieci przed tym, co jest dla nich szkodliwe. Przed wszystkimi tymi szkodliwymi treściami chronimy dzieci w realnym świecie. Zapominamy jednak, że dzieci mogą bez trudu trafić na nie w świecie wirtualnym, a szkodliwe treści nie będą zabezpieczone przed dostępem najmłodszych internautów. Pokazujemy techniczne sposoby ochrony dzieci, ale przede wszystkim zachęcajmy do tego, by rozmawiać z dziećmi. Pamiętajmy bowiem: nie ma lepszej ochrony dla dziecka niż mądra, troskliwa opieka rodziców.

10 lutego - Światowy Dzień Przytulania

Przytulanie pozwala wyrażać uczucia, przynosi ulgę i ukojenie. Zobacz, dlaczego jeszcze warto okazywać bliskość i co dzięki temu zyskujemy! Być może już dziś poprawisz humor w tak przyjemny sposób sobie i ukochanemu!



Kilka lat temu amerykańscy naukowcy przeprowadzili eksperyment, podczas którego odizolowali małe małpki od ich matki. W klatce, w której przebywały młode, ustawiono dwie atrapy małpiej matki – jedną drucianą, umożliwiającą

pobieranie pokarmu, drugą – z gąbki. Małe małpki zrezygnowały z jedzenia i picia, wybierając tę atrapę, do której mogły się przytulić.

O wpływie dotyku i przytulania na stan naszego zdrowia można wiele powiedzieć. Dotyk drugiej osoby przynosi ulgę, łagodzi napięcie, przyspiesza gojenie się ran. Pomaga w leczeniu takich chorób, jak astma czy nadciśnienie. Ma wpływ na nas od początku: noworodki, które są często przytulane i głaskane, szybciej się rozwijają. Dotykowi zawdzięczamy lepsze samopoczucie - bo kto, przytulając się do bliskiej osoby, nie zapomina choć na chwilę o swoich problemach?

Pozytywny wpływ przytulania to wynik wydzielania oksytocyny, zwanej hormonem dotyku i przywiązania. Produkcja znacznej ilości tego hormonu odbywa się właśnie wtedy, gdy przytulamy i głaszczemy. W takich chwilach spada napięcie. W wyniku działania oksytocyny, zmniejsza się ilość produkowanego kortyzolu, zwanego hormonem stresu. Jeżeli więc czujesz, że wszystko idzie nie po Twojej my-

śli, terminy Cię gonią, a stres nie pozwala zebrać myśli - przytul się do bliskiej Ci osoby.

Okazuj czułość jak najczęściej! Przytulaj się do rodziców - chociaż już nie jesteś małą dziewczynką, to nadal jesteś ich dzieckiem. Idąc ulicą z ukochanym, weź go za rękę, a w trakcie oglądania filmu, przytul się do niego mocno. Nie wstydź się okazywania uczuć! Mężczyźni sami przyznają, że potrzebują czułości ze strony swoich kobiet. Jeżeli jednak Ty je-

14 lutego – Walentynki - Dzień Zakochanych

Walentynki są obchodzone w południowej i zachodniej Europie od średniowiecza. Europa północna i wschodnia dołączyła do walentynkowego grona znacznie później.



steś tą stroną, której brakuje bliskości, powiedz o tym ukochanemu. Często wystarczy zwykła rozmowa, by Twój mężczyzna zrozumiał, jak bardzo Ty lubisz być przytulana.

Dotyk, bliskość, przytulanie, głaskanie - to niezbędne gesty, ułatwiające zrozumienie drugiej osoby i przezwyciężenie największych kryzysów. Jeżeli kochasz - przytulaj! Wszak to najprostszy sposób okazywania miłości...

Pomimo katolickiego patrona tego święta, czasem wiązane jest ono ze zbieżnym terminowo zwyczajem pochodzącym z Cesarstwa Rzymskiego, polegającym głównie na poszukiwaniu wybranki serca, np. przez losowanie jej imienia ze specjalnej urny. Współczesny Dzień Zakochanych nie ma jednak bezpośredniego związku z jednym konkretnym świętem starożytnego Rzymu, choć jest kojarzony z takimi postaciami z mitologii, jak Kupidyn, Eros, Pan czy Juno Februata.

Możliwe, że zwyczaje związane z tym dniem nawiązują do starożytnego święta rzymskiego, zwanego Luperkaliaми, obchodzonego 14 - 15 lutego ku czci Junony, rzymskiej bogini kobiet i małżeństwa, oraz Pana, boga przyrody.

Z kolei Brytyjczycy uważają to święto za własne z uwagi na fakt, że rozślawił je na cały świat sir Walter Scott żyjący w XVIII wieku. 14 lutego to dzień, kiedy na Wyspach Brytyjskich ptaki zaczynają łączyć się w pary.

Do Polski obchody walentynkowe trafiły w latach 90. XX wieku z kultury francuskiej i krajów anglosaskich, a także wraz z kultem świętego Walentego z Bawarii i Tyrolu. Święto to konkuruje o mia-

no tzw. święta zakochanych z rodzimym świętem słowiańskim, zwanym potocznie Nocą Kupały lub Sobótką, obchodzonym w nocy z dnia 21 na 22 czerwca.



Krytyka walentynek

Część polskiego społeczeństwa krytykuje walentynki jako przejaw amerykanizacji, obcy polskiej kulturze i wypierający rodzime tradycje. Walentynki są też krytykowane za ich komercyjne i konsumpcjonistyczne nastawienie. Są one wykorzystywane przez biznes i media do przełamania stagnacji handlowej pomiędzy Bożym Narodzeniem a Wielkanocą.

Dla osób niepozostających w związkach, tzw. singli (szczególnie określających się jako quirkyalone), walentynki mają charakter opresyjny, związany z "tyranią bycia w związku" i piętnujący osoby żyjące w pojedynkę. Z tego powodu 14 lutego został uznany przez społeczność quirkyalone za *International Quirkyalone Day*, mający być w zamierzeniu antywalentynkami.

21 lutego - Międzynarodowy Dzień Języka Ojczystego



Język ojczysty powinien być dumą każdego narodu. Powinno się go szanować i chronić jak drogocenny klejnot. Coraz więcej osób nie szanuje go. Jest to bardzo przykre. Głośne przekleństwa, wyzwiska na ulicy, w telewizji słowa polskie zastępuje się wyrazami obcego pochodzenia. Większość spikerów mówi niepoprawnie i źle stawia akcent. Wynika to z ogólnego braku czasu i niedbalstwa, a przecież nasz język ojczysty jest bardzo piękny.

23 lutego – Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją

Depresja jest poważną chorobą psychiczną, która wymaga odpowiedniego leczenia. Jest to schorzenie, które w większości kojarzone jest z zaburzeniami na-

stroju, smutkiem i wewnętrznym cierpieniem. Jednak ciało ludzkie jest nierozdzielnie związane z umysłem. Dlatego też nie można oddzielić sfery psychicznej od somatycznej. Mówiąc o problemach psychicznych, należy mieć na uwadze fakt, iż wiele schorzeń psychicznych wywołuje zaburzenia somatyczne. Również w depresji mogą one występować.

Depresja a szkoła

Zgodnie z obserwacjami klinicznymi ostatnich lat, depresja dziecięca i depresja młodzieńcza stanowią coraz bardziej znaczącą część psychopatologii dziecięcej. Depresja u dzieci dotyka bezpośrednio uczuciowości i jej przejawów, ma związek ze sferą patologii psychosomatycznej i ze światem dziecięcych psychoz. Ponadto towarzyszy wielu chorobom fizycznym, ukrywa się pod różnymi zaburzeniami w zachowaniu i towarzyszą jej problemy w uczeniu się i niepowodzenia w szkole.

A oto kilka wskazań pozwalających unikać depresji:

- Nie wierz samemu sobie! Naucz się, jak zbierać informacje! Rzeczy, które widzimy, słyszymy i czujemy, przepuszczamy zawsze przez nasze osobiste filtry interpretacji. Inaczej mówiąc: danego zdarzenia nie spostrzegam takiego, jakim jest w rzeczywistości, ale tak, jakim nauczyłem się je i podobne mu zjawiska widzieć! Każdy z nas inaczej odbiera świat, choć często je-

steśmy świadkami tych samych rzeczy; inaczej myśli, choć wykazujemy się podobnym ilorazem inteligencji; każdy także innych zdarzeń się spodziewa. Należy nauczyć się odróżniać rzeczywistość od naszego stylu interpretacji, dobrze jest umieć wpływać na wyuczony przez nas z dawien dawna sposób odbierania różnych sytuacji.

- Myśl z wyprzedzeniem - wielu problemom da się zapobiec; spróbuj projektować swoje obecne działania w przyszłości i zastanowić się, jak będzie wyglądało Twoje życie za 5, 10, 20, 30 lat, jeśli niczego w nim nie zmienisz.
- Pamiętaj o pielęgnowaniu swoich związków z ludźmi; ironią jest, że w coraz bardziej zatłoczonym świecie ludzie umierają z samotności...
- Unikaj ludzi mających inny system wartości niż Ty; poznaj dobrze samego siebie i unikaj sytuacji, które Ci "nie leżą", rób rzeczy sensowne z Twojego punktu widzenia.

Gabi&Siwa

WARTO PRZECZYTAĆ

Ono - jedna z bardziej zaskakujących powieści ostatnich lat, książka inna od tych, które Terakowska kierowała dotychczas do młodzieży, inna też od adresowanej do starszych czytelników *Poczwaraki*, choć, podobnie jak ta ostatnia, przeznaczona jest dla dojrzałych odbiorców. Po raz pierwszy Dorota Terakowska przedstawia świat tak dotkliwie realistyczny, choć niepozbawiony magii i niezwykłości. Umieszcza w nim na pozór niewyróżniającą się żadnymi szczególnymi cechami osobowości czy zdolnościami boha-

terkę, w której każdy może odnaleźć mniej lub bardziej sobie znaną "dziewczynę z sąsiedztwa". Dziewiętnastoletnia Ewa, mieszkanka małego polskiego miasteczka, pozbawiona zainteresowań i jakichkolwiek większych ambicji, staje nagle przed bardzo poważnym problemem życiowym. To, co jej się przytrafia, nie jest, niestety, czymś niespotykanym. Zaskakująca jest natomiast jej reakcja na ów problem - postawa niewiele mająca wspólnego z wyborem, jakiego moglibyśmy się po "takiej dziewczynie" spodziewać.



Powieść jest zadziwiająca, wielowymiarowa i pełna napięcia. Autorka po mistrzowsku wykorzystuje w niej wypróbowaną w prozie realistycznej ideę ukazania wewnętrznego rozwoju młodego bohatera na tle jego środowiska. Mamy tu do czynienia z realizacją nie tylko udaną, ale

i pod wieloma względami nowatorską. Misterna, przemyślana w każdym szczególe konstrukcja oraz znakomicie nakreślone, wyraziste postaci sprawiają, że powieść czyta się jednym tchem.

Ono, oprócz typowego dla Terakowskiej klimatu i symboliki, jest powieścią przejmująco realistyczną. Nie pozwala na obojętność, porusza, sięga do najgłębszych emocji każdego czytelnika. Dotyka problemów bliskich nam wszystkim i zmusza do głębokich refleksji. Po tę książkę powinien sięgnąć każdy, bo dla wszystkich ta literacka rzeczywistość jest światem, w którym żyjemy. *Ono* zmusi do odpowiedzi na pytanie: "Jakie jest nasze miejsce w świecie?" i w każdym z nas pozostawi ślad na bardzo długo.

Gabi&Siwa

SZTUKI I SYSTEMY WALKI

Witam wszystkich czytelników. W numerze 2 „Parady” ukazał się artykuł na temat sztuk walki, który mnie zainteresował, postanowiłem więc podzielić się moją fascynacją wrestlingiem. **Wrestling** jest to zawodowa odmiana zapasów, ciesząca się największą popularnością w Stanach Zjednoczonych, Japonii, Kanadzie, Meksyku Wielkiej Brytanii, od niedawna promowany w Polsce.

Pewnie wszyscy, którzy uważnie śledzą wydarzenia dziejące się na RAW i SMACKDOWN czekają na galę Elimination Chamber, którą będzie można zobaczyć w Polsce 20 lutego na kanale extreme. Z RAW wiemy, że pretendentem do tytułu mistrza WWE został Randy Orton, ponieważ zwyciężył w walce z celtyckim wojownikiem Sheamus'em i liderem grupy NEXUS Wade'm Barrett'em. Zobaczyć także mogliśmy plan CM Punk'a, który może zostać nowym liderem tej grupy po porażce Barretta w starciu trzech rywali.

Czy CM Punk'owi pozwoli na to Dawid Otunga? Powinniśmy się tego niedługo dowiedzieć. Prawdopodobnie na zbliżającej się gali będziemy mogli zobaczyć również przepiękne starcie między żmiją a Miz'em, chociaż ja nie daję Miz'owi zbyt dużych szans na utrzymanie tytułu mistrza WWE. Nie zapominajmy także o wydarzeniach ze SMACKDOWN. Widzieliśmy, w jak nieprawdopodobny sposób Kofi Kingston został nowym mistrzem interkontynentalnym w walce z Dolphem Ziggler'em. Mogliśmy być świadkami kolejnego podstępu, przebiegłości i chytryści Vicki Guerrero, gdy zażądał walki rewanżowej od razu po zakończeniu starcia Ziggler vs. Kingston. Jednak Kofi wyszedł z tej sytuacji obronną ręką i zachował tytuł mistrzowski. Poznaliśmy również pretendenta do tytułu mistrza wagi ciężkiej. Uważam, że Ziggler'owi jako pretendentowi będzie ciężko osiągnąć swój cel, ponieważ mi-

strzem jest ten, który zawsze dostaje to, czego chce, nieważne w jaki sposób.

Informacja z ostatniej chwili: wyniki Elimination Chamber 2011:

WWE TAG TEAM CHAMPIONSHIP

Heath Slater & Justin Gabriel /w. Ezekiel Jackson pokonali Santino Marella & Vladimir Kozlov (c)

NON-TITLE MATCH

Alberto Del Rio pokonał Kofi Kingstona (IC Champion)

RAW ELIMINATION CHAMBER MATCH

John Cena pokonał Sheamus, John Morrison, R-Truth, Randy Orton & CM Punk

SMACKDOWN ELIMINATION CHAMBER MATCH FOR THE WORLD HEAVYWEIGHT CHAMPIONSHIP

Edge (c) pokonał Drew McIntyre, Big Show, Kane, Rey Mysterio & Wade Barrett

WWE CHAMPIONSHIP

The Miz (c) /w. Alex Riley pokonał Jerry "The King" Lawler

Krzysztof Żurawski

ENERGA CZARNI SŁUPSK

Energa Czarni Słupsk odniosła kolejne ligowe zwycięstwo. Tym razem podopieczni Adomaitisa pokonali jeden z najsłabszych teamów TBL – Siarkę Tarnobrzeg aż 96:66. Czarne Pantery po 17. kolejkach są nadal liderem rozgrywek Polskiej Ligi Koszykówki.

Pierwsza kwarta przez pierwsze pięć minut była wyrównana, ale goście „odpuścili”, co doprowadziło do skutecznej gry Czarnych w ataku jak i w obronie. Bardzo dobrze zagrali Zbigniew Białek i Krzysztof Roszyk, którzy celnie rzucali za 3 punkty. Kilka asyst zapisał na swoim koncie Jerel Blassingame, który dołożył także 4 punkty. Swoją skuteczność z linii rzutów osobistych pokazał nowy nabytek Czarnych Panter - Jazvin Ermin. W ekipie gości wyróżnił się Louis Truscott, zdobywając 10 punktów. Po pierwszej kwarcie wynik wynosił 25:15 dla Energi Czarnych.

W drugiej kwarcie słupszczanie z minuty na minutę powiększali swoją przewagę. Szkoleniowiec Czarnych Panter postawił na sprawdzony skład i przyniosło to efekty. Na parkiecie znajdowali się Blassingame, Bennerman, Białek oraz Davis. Szczególną uwagę trzeba zwrócić na tego ostatniego, pokazał się on z dobrej strony i skutecznie kończył akcje spod kosza. W szeregach tarnobrzeżan prym wiedli Truscott, któremu pomagał Stanley Pringle, jednak tych dwóch zawodników nie mogło powstrzymać dobrej gry gospodarzy. Druga kwarta zakończyła się wynikiem 27:15 dla Czarnych i po pierwszej

połowie nasza drużyna miała już 22 punkty przewagi nad Siarką (52:30).

W trzeciej kwarcie gra nieco się wyrównała, ale Czarni konsekwentnie parli do przodu, zdobywając punkty. Ciągłe utrzymywali wysoką przewagę nad rywalem. W drużynie gości świetnie radził sobie Pringle, jednak nie miał wsparcia ze strony kolegów. W ekipie ze Słupska drugą szansę od trenera dostał nowy środkowy Jazvin, który nie pudłował w akcjach za 2 punkty oraz w rzutach osobistych. Na boisku pojawił się także William Avery – skutecznie wykończył jedną akcję i trzy razy niecelnie rzucał zza linii 6,75m. Dobrej mecz również zagrał Paweł Leończyk, który rzadko się mylił. Po zmianie stron ponownie zwyciężali Czarni – 18:17.

W czwartej kwarcie słupszczanie „mogli sobie odpuścić”, ale do końca drużyna była skoncentrowana na grze i walczyła o każdą piłkę. Wysoka przewaga pozwoliła na swobodną rotację w składzie. Pod koniec meczu na boisku pojawili się Hubert Pabian oraz Patryk Przyborowski, który zdobył ostatni punkt w meczu.

Energa Czarni: Białek 16, Leończyk 14, Jazvin 13, Blassingame 12, Bennerman 11, Davis 8, Szawarski 8, Roszyk 5, Cesnau-skis 3, Pabian 3, Avery 2, Przyborowski 1.

Siarka Tarnobrzeg: Truscott 15, Pringle 14, Blaszczyński 8, Goffney 8, Wall 7, Rajewicz 5, Deloach 5, Taylor 4.

Robert Sadowski