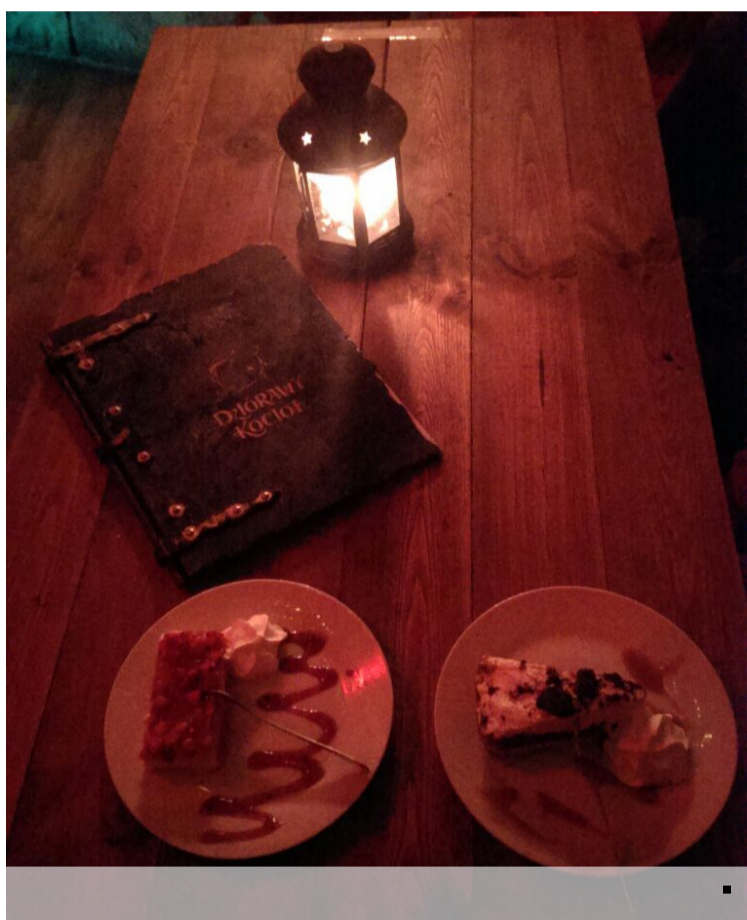


PATRYK OŁDAK POLECA NIEZWYKŁE MIEJSCE W KRAKOWIE...



Polecam Wam jechać do Dziurawego Kotła ponieważ jest tam dużo frajdy, zabawy i panuje tam klimat strikte jak w filmie o Harrym Potterze. Słowo dziurawy piszemy przez "u" pamiętajcie, ale Dziurawy Kocioł to "ó" :)

Czy zastanawialiście się, jak smakują fasolki wszystkich smaków? Ja wiem, bo odwiedziłem pewne miejsce, które występowało w filmie Harry Potter. Jest to „Dziurawy Kocioł”, gdzie porozwieszane są na ścianach zdjęcia bohaterów tego filmu. W jednej sali, są wydzielone miejsca, które mają swoją nazwę taką jak: Gryffindor, Slytherin, Ravenclow i Hufflepuff.

Na miejscu można skosztować eliksiru o trzech smakach: poziomkowy, czekoladowy i wielosokowy. Do każdego eliksiru dostaje się fasolkę wszystkich smaków. Przy każdym stoliku jest narysowane zdjęcie i ma swoją nazwę, którą należy podać kelnerowi przy składaniu zamówienia. Wtedy łatwo nas zlokalizuje, gdzie usiedliśmy. Ja z moją rodziną siedziałem przy stoliku, gdzie była fotografia profesor McDonagall. Tam, gdzie składa się zamówienia, to naprzeciwko jest konsola z dwoma padami i telewizorem. W jednym z dwóch pokoi na suficie, są przywieszane klucze ze skrzydłami.

OPOWIADANIE ALEKSANDRY KLITY "ZNISZCZONA"

Nazywam się Rose. Mam brata o imieniu Alex, który mieszka w New Jorku. Moja mama razem z tatą prowadzą ogromną firmę. Nie muszę chyba mówić, że mamy przez to ogromnie dużo pieniędzy jednak dzięki tej pracy rodziców nie ma zbyt często w domu. Wychodzą o 7:00 a wracają o 23:00. Dlatego w pewnym sensie mieszkam sama z czego niezbyt się cieszę. Wolałabym spędzić trochę czasu z rodziną niż mieć pieniądze. Moje życie... Nie było kolorowe. Byłam GRUBA. W sumie wszyscy mówili na mnie tłuścioch, grubasek... Było tego wiele. Ale zacznijmy od początku gdy miałam 16 lat. Liceum. Od tego się zaczęło. Nikt nie chciał ze mną rozmawiać. W sumie kto by chciał rozmawiać z kimś takim. Moja wzrost wynosił 168cm, a waga 98 kg. Miałam ogromną nadwagę. Na WF niezbyt często się pojawiałam. Nie dlatego, że nie miałam siły pobiegać. Po prostu wstydziłam się pokazać w krótkich spodenkach. Pewnego dnia, a dokładnie 21 marca moje życie się zmieniło. Postanowiłam schudnąć. Założyłam notatnik dietetyczny. Umówiłam się na cztery wizyty u dietetyka. Im więcej tym lepiej prawda ...? Oczywiście stwierdzali u mnie nadwagę, ale dali mi dużo różnych kartek z jadłospisem, treningami itp. I się zaczęło. Odpuściłam sobie słodczy i to do zera. Co dwa dni biegałam około 50 minut. Jadłam wszystko to co było podane w jadłospisie. Po miesiącu schudłam 7 kg. Było to dla mnie ogromne zaskoczenie. Z wagi 98kg przeskoczyłam na 91 kg. Oczywiście moi dietetycy to zauważyli i dostałam pochwały. Zaczęłam coraz mniej jeść. Nie miałam potrzeby jedzenia z czego się ogromnie cieszyłam. Dalej uprawiałam sport nawet zapisałam się na taniec. Po trzech miesiącach schudłam 30 kg. Wow! Wow ! Wow! Moja waga wahała się

DALSZY CIĄG OPOWIADANIA OLI...

między 60 a 59 kg. Ale to nie był dla mnie zadowalający efekt. Pewnego dnia spotkałam chłopaka Blacka, który stał się miłością mojego życia. Spędzaliśmy razem całe dni. Nie przeszkadzała mu moja waga, ale mnie tak. Poznałam też wiele koleżanek, a moją najlepszą przyjaciółką była Alex. Kolejne miesiące i kolejne spotkanie u dietetyka, który zrezygnował z dalszej diety dla mnie tak było też z pozostałymi. Moja waga wynosiła 48 kg. Ale dalej nie była wystarczająca. Moja mama mnie podziwiała mój tata także. Zauważyli moją szczupłą sylwetkę. Moja mama wzięła mnie na wybieg pierwszy raz. Była to dla mnie ogromna radość. Z dnia na dzień moje kilogramy szły w dół. Widziałam swoje zaostrome rysy twarzy. Moje palce były kościste, ale mi dalej nie byłam idealna. Minęły 4 lata, a ja zostałam matką małej Kate. Musiałam sporo przytyć. Gdybym tego nie zrobiła moje dziecko by umarło. Wyszłam za mąż za Blacka, ale moja waga spadała. Pewnego dnia zrobiłam sobie gorącą kąpiel. Myłam włosy, aż nagle zaczęły mi wypadać garściami. Potem zostało ich coraz mniej. Ważyłam zaledwie 37 kg, ale jak widziałam jedzenie czułam obrzydzenie. Postanowiłam jednak iść na terapię. Przecież mam dla kogo żyć. Po 5 miesiącach terapii przytyłam 7 kg z czego byłam zadowolona, ale znów wdziałam grubą osobę i od nowa to samo dieta, ćwiczenia... Pewnego dnia postanowiłam wyjść na spacer. Zaczęło mi się kręcić w głowie i upadłam widziałam ciemność. Gdy się obudziłam leżałam w szpitalu, z którego postanowiłam uciec. Teraz znów siedzę nad wodą i... Black...
Niestety Rose nie mogła tego dokończyć... Po ucieczce ze szpitala ważyła

zaledwie 30 kg. Zaczęli ją ratować niestety nie udało się. Moja kochana Rose jest teraz bezpieczna w niebie. Nic już nie dało się zrobić. Ja wierzyłem, że jednak się uda. Niestety nie.

Nasza kochana Kate nie ma mamusi ale musi ją dobrze zapamiętać... Przecież Rose starała się dla niej wyjść z tej okropnej przebrzydłej ANOREKSJI

Rose end Black

Pamiętajcie aby nie głodzić się, by ćwiczyć z umiarem ... by nie doprowadzić się do takiego stanu jak Rose. Oczywiście historia nie jest prawdziwa, ale niektórzy doprowadzają się do takiego stanu. Mam nadzieję, że ta historia Was czegoś nauczyła.

ANOREKSJA ???

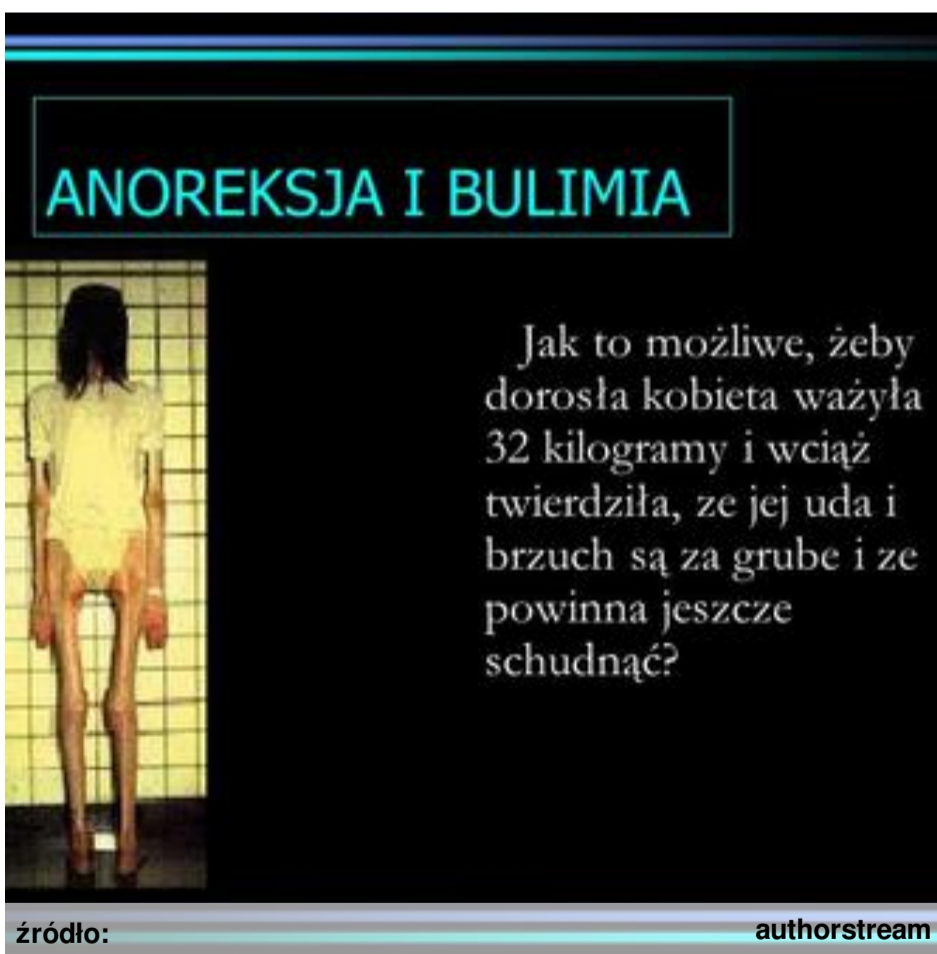
Anoreksja ? Pewnie spotkaliście się z tym terminem, to jedno z zaburzeń odżywiania. Prowadzi do drastycznego spadku masy ciała, a czasem nawet do śmierci. U podłoża choroby leży głęboki kryzys emocjonalny. Leczenie anoreksji jest trudne i długotrwałe, a terapii wymaga zarówno ciało jak i psychika osoby chorej.

Anoreksja czyli jadłowstręt psychiczny (z grec. an – „brak”, orexis – „apetyt”), to zaburzenie odżywiania polegające na celowej utracie wagi wywołanej i podtrzymywanej przez osobę chorą. Obraz własnego ciała jest w znacznym stopniu zaburzony. Osoba chorująca traci wagę a wciąż wydaje się jej, że jest za gruba. Wiadomo każdy chce wyglądać szczupło, ale nie za wszelką cenę!

WILCZY APETYT CZY TO BULIMIA ???



Choroba przez bardzo długi czas może pozostawać niezauważona. Często chorzy objadają się w ukryciu przed bliskimi najczęściej w nocy. Bulimia to poważne zaburzenie odżywiania. Niebezpieczne jest to, że objawy bulimii są często trudne do zauważenia nawet przez najbliższych. Bulimia sprawia, że osoba chora ma od kilku do kilkunastu w tygodniu napadów wielkiego apetytu. W międzyczasie stara się utrzymać dietę. Bulimiczna uczta to najczęściej potrawy wysokokaloryczne pochłaniane bez opamiętania, a potem celowe wywoływanie wymiotów, gdy pojawi się poczucie winy, że zbyt dużo jedzenia zostało pochłonięte. Starajmy się rozmawiać z bliskimi, przyjaciółmi, akceptujmy siebie nawzajem by nikt nie czuł się odrzucony.



NIEDZIELA W GALERII - AURELIA ADAMCZYK I JEJ REFLEKSJE NA TEMAT SPĘDZANIA NIEDZIELNEGO POPOŁUDNIA

Niedziela 29.04.2018 w związku z tym, iż w miesiącu kwietniu wszystkie galerie w niedzielę były zamknięte za wyjątkiem tej 29-go postanowiłam wybrać się do galerii Factory i sprawdzić czy będę jedną z niewielu tam osób. A może ludzie postanowili spędzić ten dzień w inny sposób czy może jednak zważając na fakt jedynej niedzieli w tym miesiącu handlowej odwiedzili galerię???

Pojechałam z mamą i siostrą. Ruch na drodze był spory. Im bliżej wjazdu do galerii tym większy korek. Wjechać to jedno, a zaparkować to cud. Po kilkunastominutowych poszukiwaniach miejsca udało się zaparkować. Oblężenie parkingu świadczyło znacząco gdzie wiele osób postanowiło spędzić niedzielę. Po wejściu do galerii ludzi było nie mniej niż samochodów na parkingu. Godziny południowe, a dokładnie 13:00, czyli większość osób zdecydowała się również na niedzielny obiad w otoczeniu mnóstwa innych ludzi zamiast w rodzinnym zaciszu. Odwiedziłam kilka sklepów, w których były ogromnie długie kolejki do kasy. W kawiarniach brak miejsc. Ruch, gwar. Jedni spacerowali posilając się lodami, inni obłożeni mnóstwem zakupów. Spędziłam tam trzy godziny przyglądając się ludziom. Zastanawiałam się dlaczego tak wielu ludzi wybrało wyjazd do galerii i spędzenie czasu w przysłowiowych "murach" niż spacer lub jakąkolwiek inną formę wypoczynku w niedzielny dzień, zważywszy na piękną wręcz gorącą aurę na polu. Tęsknota ludzi do niedzieli w galerii widać jest ogromna. Nie ma dla ludzi znaczenia czy jest pięknie i ciepło na dworze i można np. się poopalać. Ja polecam jednak wszystkim spacer i rower, a do galerii można się wybrać np. gdy będzie padać.

Drodzy Czytelnicy warto w niedzielę odpocząć na łonie natury daleko od tłumnie obleganych galerii.

WARTO OBEJRZEĆ ! HELENA ŁYTEK POLECA FILM MIŚ PADDINGTON

Polecam wszystkim film, który obejrzałam w czasie ferii. Co to za film? „Paddington”! Jest to brytyjsko-francuski film z 2014 roku, który wyreżyserował Paul King. Akcja ma miejsce w Peru i Anglii. Bohaterami są : Miś Paddington, ciocia Lucy, wujek Pastuzo , Henry Brown, Judy Brown, Mary Brown, Jonathan Brown.

Bohaterem jest miś, który mieszkał w Peru, lecz stała się rzecz straszna - było trzęsienie ziemi i Paddington musiał wyjechać do Londynu, by szukać domu. Gdy dojechał na stację kolejową, znalazła go rodzina Brown i zabrała do swojego domu. W domu nie było wesoło dla pana Brown, ponieważ miś Paddington nie umiał obsługiwać łazienki i ją całą zalał. Pan Brown powiedział, że miś jest zagrożeniem domu i miś sobie poszedł. Lecz była panna Millicent, która chciała zabić i wypatroszyć misia, ponieważ jej ojciec nie zdążył zrobić tego, bo został zwolniony z misji. Następnego dnia gdy rodzina Brown dowiedziała się o tym od razu poszła ratować misia, ale Paddington poradził sobie sam. Rzucił kanapkę (którą miał w kapeluszu na tzw. czarną godzinę) i całe stado gołębi poleciało ku kobiecie, lecz nic jej się nie stało. Później przyjechała policja i wszystko było jak dawniej.

Polecam obejrzeć film, ponieważ jest w nim dużo śmiesznych sytuacji.



Paddington

Miś

ZUZANNA SETKOWICZ NAPISAŁA DLA WAS DRODZY CZYTELNICY KILKA PIOSENEK. MIŁEGO CZYTANIA :)

„Przejdziemy Cały Świat”

1:Przejdziemy cały świat i ten nieznany ląd i już nikt nie nakaze nam słuchać tych bezsensownych rad
RFN: Przejdziemy cały ten nieznany ląd ja już chcę uciec stąd i nie wracać już!!!

2:Chcę odkryć z tobą nieznane morza i zaprowadzić cię do Gwiazd latać tak jak ptak! O tak!!!

RFN:.....

"Bo To Jest Dzień"

RFN: Bo to jest ten dzień kiedy ludzie śmieją się X2

1. Pamiętaj mnie bo zdobywaliśmy góry, chmury i nic nie zatrzymało naaaas.

2. Nic nie zatrzyma nas bo to jest ten czas!!!!!!!!!!!!X2

RFN: Bo to jest ten czas.....X3

„Dotkniemy gwiazd”

1.Chciałam dotknąć gwiazd, żeby nikt nie zatrzymał nas X2

RFN: Dotkniemy gwiazd
dotkniemy gwiazd

i już nikt nie zatrzyma nas yyy yyy yyy

2.Żywioty dwa ogień i woda choć różnią się to i tak razem są na na na na na

3.Lecz odszedłeś i już nie będzie tak jak dawnieeeej.

RFN: Dotkniemy gwiazd
dotkniemy gwiazd

i już nikt nie zatrzyma nas yyy yyy yyy X2

Drodzy Czytelnicy pisanie piosenek to super zabawa, zachęcamy Was sami spróbujcie napisać piosenkę to wcale nie jest takie trudne:) Życzymy udanego pisania tekstów piosenek. Jak już napiszecie tekst to spróbujcie wymyślić do niego melodię. Może kiedyś Wasza piosenka będzie hitem???