

SZKOLNE

ABC...

Nr 4

marzec – kwiecień 2023



W tym numerze:

- Wiosenne ciekawostki
- Wielkanoc na świecie
- Dzień Wody
- Refleksja Klaudii na temat Boga
- Jak zrobić stroik wielkanocny
- Tajka faszerowane na trzy sposoby
- O negatywnych skutkach stosowania używek
- Garść humoru



Wszystkiego co najlepsze w Święta Wielkiej
Nocy,
wiosennych nastrojów, ciepłej, radosnej
atmosfery,
miłych spotkań z najbliższymi
oraz smacznego jajka
i mokrego lanego poniedziałku

życzy Redakcja



W wiosennym nastroju



Po długiej zimie wszyscy cieszymy się słońcem, ciepłem, śpiewem ptaków i budzeniem się przyrody do życia. Wraz z nadejściem wiosny odzyskujemy energię i chęć do działania. Dla wielu jest to czas wielkich zmian i nowych początków. Pablo Neruda powiedział, że „można wyciąć wszystkie kwiaty, ale nie można powstrzymać wiosny przed nadejściem”.

Na półkuli północnej, czyli w Europie, Azji, Ameryce Północnej oraz częściowo w Ameryce Południowej i Afryce, pierwszy dzień kalendarzowej wiosny przypada zawsze 21 marca. Z kolei na półkuli południowej, obejmującej Antarktydę, Australię oraz częściowo Czarny Ląd i Amerykę Łacińską, 23 września. Zupełnie inaczej jest w przypadku pierwszego dnia astronomicznej wiosny, która nie ma stałej daty. W naszej części świata może zaczynać się 20 lub 21 marca (22/23 września na półkuli południowej), a decyduje o tym ruch Słońca. Astronomiczna wiosna rozpoczyna się w dzień przesilenia wiosennego, gdy dzień i noc trwają tyle samo.

Już w powietrzu wiosnę słyszę...

Czy ty też?

Serce patrzy w me zacisze...

Czy ty wiesz?

Świat wiosnieje, w słońcu cały,

W świtach zórz...

Wróble się rozświergotały:

„Cóż, czy już?”

Wiosna... Kwiaty mam i słońce...

Czy ty też?

A w oczach mam łzy gorące...

Czy ty wiesz?

Julian Tuwim



Astronomiczna wiosna kończy się wraz z letnim przesileniem (najdłuższy dzień i najkrótsza noc w roku) – 20 lub 21 czerwca. Wiosną powodów do świętowania nie brakuje. 21 marca przypada zwyczaj topienia Marzanny, kukły wykonanej ze słomy. W kulturze słowiańskiej Marzanna była boginią zimy i śmierci, a nasi przodkowie niszczyli ją, by w ten sposób pożegnać najmniej urodziwą porę roku. Starsi uczniowie celebrują pierwszy dzień wiosny nieco inaczej. 21 marca obchodzą Dzień Wagarowicza – opuszczają lekcje w szkole i spędzają dzień na łonie natury.

Pierwszy dzień wiosny w wielu kulturach postrzegany jest jako nadejście czegoś nowego i radosnego. Święto powitania nowej pory roku ma bogatą tradycję na całym świecie. W **Bułgarii** tego dnia przekupuje się Babę Martę, czyli złośliwą staruszkę, która za wszelką cenę chce opóźnić odejście wiosny. Bułgarzy w tym dniu obdarowują się gałgankami-amuletami, które mają kształt laleczek, są pomponikami lub wstążkami. Z kolei w **Macedonii** to dzień miłości oraz młodości. Nadejście wiosny kojarzy się z życiem, które zwyciężyło nad śmiercią utożsamianą z zimą. W **Japonii** najważniejszym punktem obchodów wiosny jest odpędzanie demonów. **Norwegowie** z kolei świętują wiosnę słodkim poczęstunkiem. Z wiosną związane jest też święto Holi w **Indiach**, początek Chińskiego Roku oraz Festiwal Ognia w **Hiszpanii**.

Najważniejszym wiosennym świętem jest **Wielkanoc**, gdy chrześcijanie na całym świecie upamiętniają śmierć i zmartwychwstanie Jezusa Chrystusa. Jest to uroczystość ruchoma, dlatego nie ma stałej daty w kalendarzu. Najwcześniej może być obchodzona 22 marca, najpóźniej – 25 kwietnia. Wypadają one jednak bardzo rzadko. W ramach ciekawostki chcemy dodać, że Święta Wielkanocne 22 marca będą celebrowane dopiero w 2285 r., a 25 kwietnia nieco wcześniej, bo w 2038 r.



Czy wiesz, że....

❖ **Najzimniejszy początek wiosny miał miejsce w 1942 roku. Termometry pokazywały wówczas 24 st. C na minusie.**

❖ **Najcieplejszy pierwszy dzień wiosny zanotowano w 1974 r., gdy za oknem było 25 st. C.**

- ❖ **Węgierscy naukowcy z Uniwersytetu Semmelweisa w Budapeszcie wykazali, że osoby urodzone wiosną to życiowi optymiści i ludzie sukcesu, a na dodatek wykazują się niezwykłą kreatywnością.**
- ❖ **Okres wiosenny jest szczególnie trudny dla alergików. W tym okresie zwiększa się stężenie pyłków roślin.**

Gdzie kwitnie kwiat – musi być wiosna, a gdzie jest wiosna – wszystko wkrótce zakwitnie – Friedrich Rückert.



CZY WIECIE, JAK WIELKANOC ŚWIĘTUJE SIĘ NA ŚWIECIE?

Okres wielkanocny to wiele zwyczajów ludowych, w tym: śniadanie wielkanocne, pisanki, święconka, palma czy śmigus-dyngus. Korzenie niektórych z nich sięgają święta znanego jako Jare Gody, czyli słowiańskich obrzędów związanych z zakończeniem zimy i przywitaniem wiosny.

Dziś przedstawiamy Wam tradycje związane z obchodami świąt wielkanocnych z różnych rejonów Europy i świata. Wymieniając zwyczaje, zaczniemy od Polski!

POLSKA

Dawniej Niedziela Palmowa znana była jako wierzbowa – wierni przychodzili do kościoła nie z palmami, ale z gałązkami wierzby. Nie każdy też zdaje sobie sprawę z tego, że w naszym kraju tak zwaną rezurekcję jeszcze do XVIII wieku odprawiano o północy.



Jedną z najbardziej brutalnych (współcześnie zakazanych przez Kościół) była tradycja topienia Judasza, zwana także jako wieszanie Judasza. Obrzęd zaczynał się w Wielki Czwartek. W tym dniu kukłę przedstawiającą zdrajcę umieszczano na wieży kościelnej. W Wielki Piątek strącano ją z dachu świątyni, a następnie bito, kopano, rzucano w nią kamieniami i podpalano. W kulminacyjnym momencie obrzędku topiono zdrazieckiego Judasza w rzece.

W Krakowie znany był zwyczaj Rękawki, kultywowany we wtorek zaraz po Wielkiej Nocy (dawniej trzeci świąteczny dzień). Święto to przypominało nieco Dziady i wiązało się z wiarą w to, że w tym czasie zmarli proszą o modlitwę i wypominki swoich krewnych. Na kartach historii Rękawka zapisała się jako dzień, w którym rozdaje się ubogim resztki pokarmu z grobu Kraka (według legendy założyciela Krakowa, którego grób podobno usypano z ziemi przynoszonej w rękawach).

Na Kujawach, ale nie tylko, kultywowano tradycję „pogrzebu żuru i śledzia” – okna i drzwi domostw mazano piaskiem, błotem lub popiołem. Tradycja ta miała pokazywać symboliczny koniec Wielkiego Postu (w tym okresie spożywano tylko żur i śledzie).

FINLANDIA



Dla mieszkańców północy Europy, Wielkanoc to powtórka Halloween. W Niedzielę Palmową i w Wielką Sobotę dzieci przebierają się za czarownice, by zapukać do drzwi sąsiada i rzucić na niego czar. Bez obawy, nie jest to kłątwa, bo małe wiedźmy wielkanocne chcą życzyć zdrowego i szczęśliwego roku. W zamian za dekoracyjną gałązkę, oczekują odrobiny

przyjemności i rekompensaty w postaci pisanki, czekolady czy monety. Miotła, wiązka gałązek z wierzby i ozdobne pióra to stały element każdego przebrania. Im straszniejszy kostium, tym lepiej. W niektórych częściach wschodniej Finlandii, tradycja jest rozpalenie ogniska. Zgodnie z nordycką legendą, ognisko ma za zadanie odpędzić czarownice, które latają na miotłach między Wielkim Piątkiem, a Niedzielą Wielkanocną.

FRANCJA

W Haux, mieście na południu Francji, co roku w Wielkanocny Poniedziałek, na głównym placu miasta, serwowany jest gigantyczny omlet zrobiony z ponad 4500 jaj, który zjada nawet 1000 osób. Wydarzenie przyciąga tłumy ludzi i każdy chce dostać swoją porcję. Geneza tej tradycji sięga czasów Napoleona, gdy jego armia podróżując przez południe Francji, zatrzymała się w tym małym miasteczku, gdzie



poczęstowano ich omletami. Napoleon polubił danie tak bardzo, że następnego dnia kazał mieszkańcom zgromadzić jajka i zrobić olbrzymi omlet dla swojej armii.

Świąteczny omlet to duma regionu Langwedocji i Pirenejów. Każda rodzina w okresie świąt wyciąga swoją największą patelnię i szykuje świąteczny rarytas, dodając ulubione dodatki i przyprawy.

GRECJA



W Grecji Wielkanoc jest obchodzona z dużym hukiem. Co roku w Wielką Sobotę, dzień zaczyna się od tradycyjnego "rzutu pulą". Co to oznacza? Ludzie zrzucają z okien garnki, patelnie i inne wyroby garncarskie, rozbijając je na ulicy. Zwyczaj ten jest podpatrzony od Wenecjan, którzy również lubią, wyrzucać przedmioty przez okno i w Nowy Rok, pozbywają się w ten sposób startych przedmiotów. Inni uważają, że rzucanie doniczek wita

wiosnę, symbolizując nowe uprawy, które zostaną zebrane w nowych doniczkach.

Oczywiście tradycja bardzo efektowna, ale kto to później wszystko posprząta? ☺

GWATEMALA

Antigua w Gwatemali jest miejscem największej wielkanocnej uroczystości na świecie, w której upamiętnia się Pasję, Krucyfiks i Zmartwychwstanie Jezusa. Od piątku do niedzieli odbywają się marsze kolorowych procesji.

Tradycja ta została zaszczerpiona przez hiszpańskich misjonarzy w XVI wieku. Całe miasto bierze udział w przygotowaniu wydarzenia. Jednym z



najbardziej imponujących aspektów Wielkanocy (Semana Santa) są "Alfombras" (z arabskiego: dywany), które zdobią procesyjną trasę. Dywany są wytwarzane przez mieszkańców tygodniami, a nawet miesiącami przed Wielkanocą. Procesyjny "dywan" powstaje z piasku, który ma za zadanie wypoziomować bruk. Następnie kładzie się na niego zebrane trociny zabarwione na odcienie: żółty, czerwony, niebieski, zielony, purpurowy i czarny. Dla dekoracji i zapachu dodaje się igły sosnowe oraz kwiaty.



AUSTRALIA



Nikt nie wie dokładnie, skąd wziął się Świąteczny Królik, ale od setek lat dostarcza on czekoladowe gadżety dzieciom na całym świecie. Dla większości australijskich dzieci, Wielkanocna Niedziela to czas polowania na jajka wielkanocne, które są ukryte w ogrodach i w domu. W

wielopokoleniowych rodzinach często obdarowuje się nawzajem czekoladowymi prezentami. W 1991 r. Australia rozpoczęła kampanię mającą na celu zastąpienie wielkanocnego króliczka wielkanocnym Bilby lub królikowatym Bandicootem. Jest to związane ze słabą reputacją "szaraków", które zostały sprowadzone do Australii przez europejskich osadników i spowodowały zniszczenie rodzimych zwierząt i siedlisk. Czekoladki i towary w kształcie Bilby są powszechnie dostępne w Australii, a niektórzy producenci przekazują wpływy ze sprzedaży na cele dobroczynne.

To, jak? który zwyczaj spodobał Wam się najbardziej? Może warto zainspirować się w tym roku? Znacie jakież inne ciekawe tradycje wielkanocne?

Noc Wielkanocna jest nocą nadzwyczajną, kiedy moc zmartwychwstałego Chrystusa pokonuje ostatecznie siły ciemności i śmierci, zapala w sercach wierzących nadzieję i radość.

Jan Paweł II



Chrystus zmartwychwstał, aby człowiek znalazł autentyczne znaczenie istnienia, aby człowiek żył pełnią własnego życia: aby Człowiek żył z Boga i w Bogu.

Jan Paweł II

Wielkanocne inspiracje

Drodzy Czytelnicy!

Wszyscy wiemy, że każde święta mają swoją oprawę. Wielkanoc należy do tych, które pachną wiosną i świeżością. Miło jest, gdy rodzinne spotkania przy stole umilą samodzielnie wykonane potrawy czy dekoracje, tym bardziej, że można je wykonać tanio i szybko. Zachęcamy Was serdecznie do włączenia się w wielkanocne przygotowania i zaskoczenie domowników. Przygotowaliśmy dla Was przepis na wysmienite faszerowane jajka oraz pomysł na ozdobę w słoiku.



Wielkanocna ozdoba w słoiku

Wystarczy ozdobny słoik, kilka gałązek i zielonych listków, by wprowadzić do domu wiosenny nastrój. Jeśli do tego zestawu dołożymy kolorową pisanek albo po prostu małe

jajko - stroik przekształci się w dekorację wielkanocną.

Jeśli zatem posiadacie w domu ładny szerszy słoik, koniecznie wykorzystajcie go na tego rodzaju ozdobę.

Oprócz słoika będziecie potrzebować:

- przepiórcze jajeczka, pisanki lub jajka styropianowe,
- zielona gałązka, kwiatki z materiału, mech
- zielona rafia
- miękkie gałązki brzozy.



Kilka gałązek zwijamy w pierścienie, a tymi młodymi, giętkimi, oplatamy dokoła. Czynność powtarzamy jeszcze dwukrotnie tworząc mniejsze pierścienie. Następnie bierzemy największy pierścień i kolejny wielkościowo i za pomocą świeżej gałązki łączymy je ze sobą. Wystarczy że będziemy przeplatać gałązkę przez oba pierścienie, tak jakbyśmy chcieli zacerować dziurę w skarpetce. Jeżeli stwierdzicie, że jest to dla was za skomplikowane lub nie macie giętkich gałązek, możecie pierścienie połączyć kawałkiem drutu. Podobnie postępujemy łącząc ostatni, najmniejszy pierścień. Na koniec możemy dodać kawałki sztucznego mchu, jakieś zielone listki, piórka no i oczywiście jajeczka. Wszystko układamy w słoiku, a gotowy stroik ląduje prosto na świątecznym stole. Proste i efektowne, prawda?

Jajka faszerowane na 3 sposoby

Potrawy wielkanocne w Polsce są pyszne. Wyśmienite są babki i mazurki. Na naszych stołach nie może jednak zabraknąć faszerowanych jajek! Proponujemy Wam smaczne i super proste do zrobienia jajka w trzech odsłonach: z szynką, pieczarkami i łososiem.

SKŁADNIKI :

- 10-15 jajek
- 100 g szynki wędzonej lub konserwowej
- 200 g pieczarek
- 100 g łososa wędzonego lub z puszki
- 3 ogórki konserwowe lub kiszone
- 1 pęczek szczypioru
- sól, pieprz do smaku
- 2-3 łyżki majonezu

PRZYGOTOWANIE :

1. Jajka gotujemy, obieramy, przecinamy wzdłuż i wyjmujemy żółtka.
2. Pieczarki ścieramy na tarce jarzynowej, przekładamy na patelnię z odrobiną oleju, solą i pieprzem. Smażymy do momentu, aż płyny całkowicie odparują.
3. Szynkę, ogórki, szczypior i łososa drobno kroimy.
4. Do żółtek dodajemy przyprawy i majonez, dokładnie ucieramy. Następnie masę dzielimy na trzy części. Do jednej dodajemy szynkę, część ogórka i szczypior, do drugiej pieczarki i szczypior. Do trzeciej wkładamy łososa, ogórka i szczypior.
5. Do każdej masy dodajemy przyprawy do smaku i po łyżeczce majonezu, dokładnie mieszamy.
6. Połówki jajek napełniamy masami, następnie posypujemy szczypiorkiem i dekorujemy według uznania.
7. Jajka nadziewane podajemy od razu lub schłodzone.





Wiara i Ja

Cześć, nazywam się Klaudia i jestem uczennicą 1 klasy liceum. Ostatnio będąc na lekcjach w ośrodku, dowiedziałam się, że działa tu gazetka, do której każdy z uczniów może napisać coś od siebie. Postanowiłam więc, że opowiem o czymś bardzo ważnym dla mnie. Głównie chodzi o moją wiarę i religię, którą wyznaję. Wiem, że to kwestia sporna, ale jednak czuję, że muszę dzielić się tym z coraz większą grupą odbiorców i zarażać ich swoją miłością. Dlatego ten wpis to wspaniały pomysł. Mam nadzieję, że przeczyta to jakaś grupa ludzi i się zainspiruje :))

Polska to kraj, w którym przeważają katolicy, ale jednak bardzo zauważalne jest teraz to, że bardzo dużo osób odchodzi od tej wiary. Niejednokrotnie oglądałam wywiady przeprowadzane z losowo napotkanymi osobami na ulicy. Tylko jedna na może dziesięć osób mówiła pozytywnie o Kościele, Bogu i w ogóle tej religii. Jest multum powodów, dla których ludzie odchodzą z Kościoła. Ale piszę z nadzieją, że moje słowa Was poruszą. Wzbudzą chęć bycia blisko Boga. I nie, nie chodzi o to, żeby ktoś był do czegoś zmuszany. Chodzi tu o wzbudzenie prawdziwych emocji. Do stworzenia pewnych niewyjaśnionych spraw w waszej głowie, aby sięgnąć gdzieś głębiej, by je wyjaśnić. Pamiętajcie, że wasze wątpliwości, co do kwestii wiary są całkowicie normalne. Wręcz nawet mogą tworzyć coraz silniejszą więź z Bogiem. Jezus nauczał nas MIŁOŚCI. Miłowania innych ludzi i samych siebie. A więc najważniejsze jest chyba to, żebyśmy sami postarali się być jak najlepszą wersją siebie. Oczywiście, idealni nie jesteśmy. Każdy ma swoje wady i zalety, a człowiek jest wręcz skory do grzechu. Ale pracując nad sobą możemy sprawić, że złych czynów w naszym życiu będzie dużo mniej. Co więcej, gdy poczujemy bliskość Boga, możemy powierzyć mu samych siebie. On nam we wszystkim pomoże, wystarczy zaufać. Nie jest to takie proste, ale uważam, że naprawdę warto. Czekajmy na Niego z otwartymi drzwiami do naszego serca. Będzie nam o wiele łatwiej pokonywać trudności życiowe. Poczujmy się przy Nim swobodnie, poczućmy, że faktycznie jest naszym przyjacielem.

Zostałam wychowana w katolickiej rodzinie i uczęszczanie na religię w szkole, na mszę w niedzielę, czy codzienna modlitwa była dla mnie obowiązkiem. Ale z czasem, gdy dorosłam do momentu, w którym szukam siebie, tego kim jestem, zrozumiałam, że dobrze mi przy Bogu. Modłę się, gdy czuję. Idę na mszę z taką samą radością, jak na spotkanie z moimi najlepszymi przyjaciółkami. Rzeczy te z obowiązku zamieniły się w rzeczy przyjemne. Ale wierzyć, znaczy też pocieszać innych swoją wiarą. Dlatego ja właśnie staram się to zrobić. W ten sposób tworzy się Kościół, czyli WSPÓLNOTA. Wyobraźcie sobie życie bez nienawiści. Lub nawet z nienawiścią, ale tylko w niektórych jego zakamarkach. Wtedy w dużej mierze przeważa miłość. Przepiękne uczucie. Sztuką jest spojrzeć na drugą osobę z miłością. Dlatego załóżcie odpowiednie okulary. Okulary stworzone przez Boga i czerpcie z życia jak najwięcej. To też jest bardzo ciężkie, ponieważ pokonujemy na swojej drodze wiele przeszkód. Możemy być kuszeni przez zło, możemy cierpieć i być samotni. Ale czy Jezus też tego nie przeżywał? Poddął się woli swojego Ojca. Pozwolił się Mu poprowadzić. Syn Boży moim zdaniem jest największym autorytetem w dziejach wszechświata. Życzę wszelkiego dobrego każdemu, kto przeczytał ten wpis do końca. Pomodłę się w Waszej intencji, abyście swoje wątpliwości i nienawiść nauczyli się zamieniać w pracę duchową i miłość. BLESS YOU!

Klaudia Moczarska (LO)



Drogie Koleżanki i Koledzy ☺

Nazywamy się Dominik i Marcin. Obaj jesteście uczniami pierwszej klasy liceum. Zdajemy sobie sprawę, jak wielkim zagrożeniem wśród młodzieży stały się uzależnienia, które przejęły kontrolę nad życiem niejednego młodego człowieka.

W tym artykule chcemy Wam przedstawić, jakie skutki wiążą się ze stosowaniem używek, takich jak papierosy, alkohol, narkotyki czy energetyki. Być może nasz artykuł powstrzyma Was przed sięgnięciem po

którekolwiek z nich. Pamiętajcie, że macie tylko jedno życie i warto je wykorzystać na dobre rzeczy zarówno dla siebie, jak i dla innych. Wystarczy zauważyć, że oprócz trosk, problemów i różnych trudności istnieje świat piękny, a w nim wspaniali ludzie. Wybór należy do Was!

ALKOHOL

Zanim przejdziemy do dokładnego omówienia skutków picia alkoholu w nienaturalnie dużych ilościach, warto zastanowić się, jak alkohol przedostaje się do krwi. Według naukowców zajmujących się badaniami biologicznymi około 20% spożytego alkoholu dostaje się do krwi już w żołądku, natomiast reszta poprzez wchłonięcie się poprzez jelito cienkie. Alkohol bardzo szybko trafia także do naszych sfer mózgowych. Już po wypiciu kilku kieliszków wina czy wódki stajemy się pewni siebie, ale z drugiej strony, zaczynamy stopniowo tracić koncentrację.

Negatywne skutki picia alkoholu

Głównym narządem wewnętrznym, w którym zachodzi wiele niekorzystnych zmian pod wpływem nadużywania alkoholu, jest wątroba. U większości osób nadmiernie spożywających alkohol dochodzi do rozwoju stłuszczenia się wątroby, a nawet do marskości. Są to schorzenia charakteryzujące się zastępowaniem komórek wątroby włóknami tkanki łącznej, które uniemożliwiają jej prawidłowe funkcjonowanie, prowadząc do upośledzenia najważniejszych funkcji metabolicznych oraz utrudniając odpływanie żółci. Uszkodzenie organu jest nieodwracalne, ale można je spowolnić lub zatrzymać, podejmując odpowiednie leczenie. Negatywne skutki picia wysokoprocentowych napojów podane są niżej:

- ✓ uszkodzenie komórek nerwowych,
- ✓ udar mózgu,
- ✓ ośpienie,
- ✓ zaburzenie w pracy mięśnia sercowego,
- ✓ choroba wieńcowa,
- ✓ zawał serca,
- ✓ nadciśnienie tętnicze krwi.



ENERGETYKI

Spożywanie napojów energetyzujących może mieć dla naszego organizmu bardzo niekorzystne skutki. Za pobudzające działanie napojów energetycznych odpowiedzialne są psychoaktywne składniki znajdujące się w ich składzie: kofeina, tauryna, guarana, karnityna czy żeńszeń.

Niektóre z nich zawierają także efedrynę – środek silnie pobudzający, ale mogący powodować szereg skutków ubocznych w postaci drżenia rąk, wzmożonego wydzielania śliny, przyspieszone bicie serca, a także uzależnienie.

W napojach tego typu znajdziemy też witaminy z grupy B, dwutlenek węgla oraz regulatory kwasowości, jak cytrynian sodowy, kwas cytrynowy, cytrynian potasowy, cytrynian tri-sodowy. Ponadto przeciętna puszka napoju energetycznego (250 ml) zawiera, ok. 6–7 łyżeczek cukru oraz sztuczne barwniki i aromaty.

Negatywne skutki picia energetyków

Napoje energetyzujące ze względu na dużą zawartość kofeiny i możliwość jej przedawkowania, mogą powodować: nadmierną pobudliwość, kołatanie serca, bezsenność, zawroty głowy, bóle głowy, problemy żołądkowe. Mogą także wzmacniać poziom stresu i powodować stany lękowe, halucynacje, a nawet drgawki czy depresję.

NIKOTYNA

Palenie papierosów jest zdecydowanie jednym z największych problemów, jeśli chodzi aktualnie o młodzież w wieku od 10 do 17 lat. Negatywne skutki wynikające z tego wyjątkowo szkodliwego nałogu można długo wymieniać, a większość z nich jest powszechnie znana. Nie zmienia to faktu, że warto nieustannie przypominać o tym, jak wyniszczające działanie w różnych dziedzinach życia przynosi ten rodzaj uzależnienia. Jakie negatywne skutki palenia papierosów w szczególności warto wyróżnić?

Negatywne skutki palenia wyrobów nikotynowych

Osoby przyjmujące takową używkę są szczególnie narażeni na: choroby układu oddechowego, różnego rodzaju przewlekłe zapalenie oskrzeli, raka płuc, raka języka, raka wargi, raka jamy ustnej, raka krtani, raka tchawicy, przewlekłą obturacyjną chorobę płuc, astmę oskrzelową, gruźlicę.

*Papierosy nie są zdrowe
Każdy mądry ci to powie.
Źle wpływają na twoje serce
Więc nie sięgaj po nie więcej!
Zaśmiecają twoje płuca
A ich zapach aż odrzuca.
Więc pamiętaj mój kolego:
Papierosy nic dobrego!
A gdy papierosa ktoś ci proponuje
Grzecznie mu odpowiedz: Nie – bardzo dziękuję.
Patrycja Korońska*



NARKOTYKI



Narkotyki są bardzo szkodliwe. Uzależnienie nie jest jedynym efektem ubocznym stosowania narkotyków. Przy długotrwałym nadużywaniu są trującą, która powoli niszczy cały organizm. Wpływają nie tylko na funkcjonowanie poszczególnych narządów, lecz także mogą zmieniać psychikę człowieka. Mogą one doprowadzać do między innymi stanów lękowych.

Szkodliwe skutki zażywania/palenia narkotyków.

Skutkami zażywania narkotyków przez długi okres (na przykład kilka lat) mogą być trwałe zmiany w funkcjonowaniu psychicznym, emocjonalnym i społecznym. Mogą także pojawić się choroby psychiczne – zaburzenia osobowości, wahania nastroju, depresja, nerwice lękowe, psychozy, manie prześladowcze.

Mamy nadzieję że szczegółowo omówiliśmy temat niebezpiecznych używek i wpłynęliśmy na to, że zastanowicie się głęboko, czy warto niszczyć własne życie, które jest jedyne, wyjątkowe i неповtarzalne.

Pamiętajcie, używki skracają życie!

Dominik Balicki i Marcin Kępka (LO)



Kryzysowy Telefon Zaufania - wsparcie psychologiczne

czynny codziennie 24h

116 123

Światowy Dzień Wody

W tym roku pod hasłem : „PRZYSPIESZENIE ZMIAN”.

Ponieważ woda ma wpływ na nas wszystkich, wszyscy musimy podjąć działania. To znaczy Ty! Ty i Twoja rodzina, szkoła i społeczność możecie coś zmienić, zmieniając sposób, w jaki korzystacie, konsumujecie i zarządzacie wodą w swoim życiu.

Rób co możesz: od prostego oszczędzania wody w gospodarstwie domowym po zagospodarowanie wód deszczowych w ogrodzie.

Twoje nawet najprostsze działania, mogą przyczynić się do rozwiązania kryzysu wodnego.

- zakręć kran,
- stwórz ogród deszczowy,
- zamień wannę na prysznic,
- bierz krótsze prysznice,
- uruchamiaj tylko pełną zmywarkę,
- zrezygnuj z wody butelkowanej,
- kupuj lokalną, sezonową żywność,
- sprzątnij pobliską rzekę, jezioro lub plażę,
- nie wyrzucaj odpadów do kanalizacji,
- zorganizuj społeczne sprzątanie lokalnej rzeki,



Światowy Dzień Wody został ustanowiony przez Zgromadzenie Ogólne Organizacji Narodów Zjednoczonych rezolucją z dnia 22 grudnia 1992 r., w ramach Agendy 21, podczas konferencji Szczyt Ziemi 1992 (UNCED) w Rio de Janeiro w Brazylii.

Od 1993 r. corocznie Światowy Dzień Wody obchodzony jest pod innym hasłem. Zgromadzenie Ogólne Organizacji Narodów Zjednoczonych ustanowiło Światowy Dzień Wody na datę 22 marca. Głównym celem Światowego Dnia Wody jest inspirowanie działań na rzecz Celu Zrównoważonego Rozwoju: woda i urządzenia sanitarne dla wszystkich do 2030 roku.



Uśmiechnij się

Matka: „Co się twojej dziewczynie w tobie podoba?”

„Ona uważa, że jestem przystojny, utalentowany, mądry i że jestem dobrym tancerzem”.

„A co tobie się w niej podoba?”

„Ona uważa, że jestem przystojny, utalentowany, mądry i że jestem dobrym tancerzem”.

Mark Twain jedną ze swoich córek wydał za Polaka nazwiskiem Kuryłowicz. Podczas uroczystości 70-tych urodzin Twaina spytano go, co zamierza teraz robić. Pisarz odparł:

– Resztę życia pragnę zajmować się moim ogrodem, a w wolnych chwilach będę się uczył poprawnie wymawiać nazwisko mojego zięcia.

Do pracowni Pabla Picassa wszedł kiedyś nowy listonosz. Oddał malarzowi list, rozejrzał się i powiedział:

– Zdolnego ma pan synka...

– Dlaczego pan tak myśli? – zapytał Picasso

– Przecież widzę – tyle tu rysunków.

Pewien krytyk literacki spotkawszy na ulicy Thomasa Manna, zawołał z radością:

- To wspaniale, że z samego rana spotykam tak sławnego człowieka jak pan!

- Masz pan więcej szczęścia ode mnie – odpowiedział pisarz.

Młody pisarz zapytał Bertolta Brechta, w jaki sposób zdobyć sławę. Pisarz odpowiedział:

- To bardzo proste! Wystarczy napisać arcydzieło.

Jedna z wielbicielek zapytała Marka Twaina:

– Czy w miłości ma pan szczęście, czy pecha?

– Niestety, pecha. Jedyna kobieta na świecie którą kocham, wyszła za mąż.

– Czy będę niedyskretna, jeśli spytam za kogo?

– Za mnie.



***Prace redakcyjne nad bieżącym numerem gazetki nadzorowały:
p. Agata Piątek i p. Barbara Cenkala***