

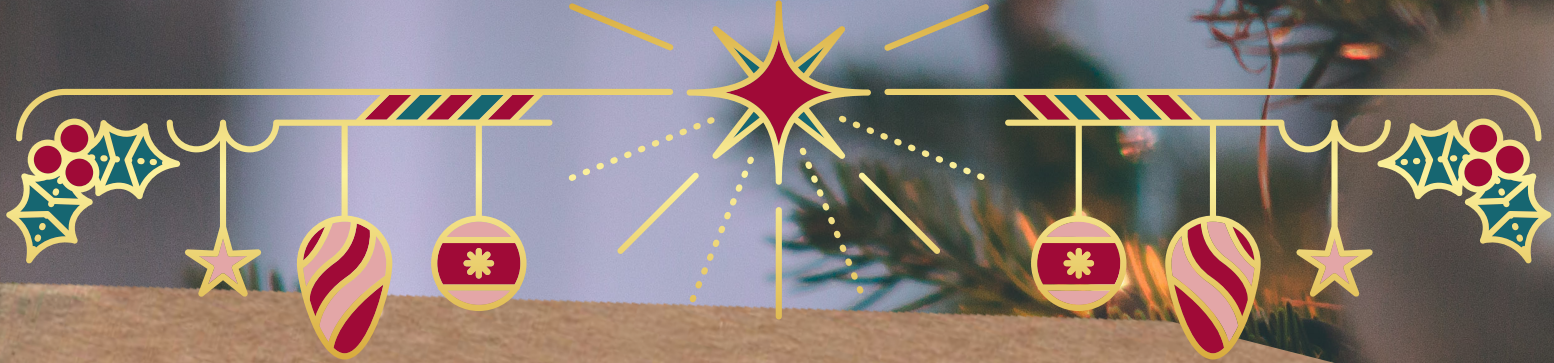


Wesołych  
Świąt

eLQs







Na dworze wszyscy już w grubych kurtkach, ulice przyozdobione lampkami, a za rogiem za chwilę będą rozstawione jarmarki bożonarodzeniowe. Wszystko wskazuje na to, że wreszcie mamy zimą! A skoro zima, to i święta za pasem, tak więc i to wydanie gazetki w iście świątecznym nastroju. Zapraszamy do czytania! W imieniu całej redakcji naszej gazetki szkolnej, życzymy Wam udanych świąt Bożego Narodzenia, dużo ciepła i miłości w gronie najbliższych, wymarzonych prezentów, smacznych pierogów i dużo zdrowia. Niech każdy w te święta, i nie tylko w święta, zazna zrozumienia, miłości, empatii. Jeszcze raz! Wesołych Świąt i szczęśliwego Nowego Roku!







## ŚWIĘTA ROZDARTE JAK PAPIER PREZENTOWY

Świąteczny czas często niesie ze sobą skojarzenia z rodzinną harmonią, chwilą pojednania i spotkaniami z najbliższymi. Niestety, nie dla każdego ta magiczna aura staje się rzeczywistością. Dla tych, których rodzinne więzi zostały rozerwane między "rodziną taty" a "rodziną mamy", okres ten staje się obciążony stresem i smutkiem. Piękne świąteczne cytaty, które otaczają nas na każdym kroku, jedynie podkreślają uczucie straty.

Decyzja, czy spędzić Święta z mamą czy tatą, staje się wyborem, który niesie ze sobą niemałe emocje. Wigilia, podzielona między dwie rodziny, staje się wyzwaniem czasowym, a bieganie między domami, by zdążyć na kolację o różnych godzinach, staje się kolejnym źródłem stresu. Dodatkowo trzeba znaleźć czas na odwiedziny u dziadka, a tu pojawia się dylemat – którego z czterech dziadków odwiedzić?

W tle słyhać prośby babci, by zjeść kolejne porcje pierogów, nie zdając sobie sprawy, że to już trzecia wigilia w ciągu jednego dnia. A poczucie winy narasta, gdy kuzynka pyta, dlaczego już musisz wyjeżdżać, lub gdy matka siedzi smutna, bo twój ojciec postanowił spędzić te Święta z dala, a ty razem z nim.

Mimo wszystko, nawet gdy prezentów dostaniesz więcej, głębsze znaczenie świąt ginie w zawirowaniach rodzinnych. Święta powinny przynosić radość i jedność, a nie stres i rozdarcie.

Roksana 4C





## Felieton świąteczny, czyli gadu gadu stary dziadu

Święta Bożego Narodzenia, kto ich nie kocha? Piękne, błyszczące świecidełka na wystawach sklepowych, aż proszą się o postawienie na półce w swoim pokoju, a potem schowanie ich w pudło i powiedzenie "będzie na następny rok", ale kto się oszukuje, że za rok rzeczywiście je wyciągnie? Po prostu znów kupi inne, bo fajne, błyszczące i nowe.

Woohoo, konsumpcjonizm.


Czy kiedykolwiek zastanawialiście się, dlaczego w okresie świątecznym tak trudno znaleźć odrobinę świętego spokoju? Wystarczy jedno spojrzenie na kalendarz i natychmiast oblewa nas zimny pot i ogarnia szaleństwo zakupów, jakby św. Mikołaj wymagał od nas potwierdzenia zamówień do 24 grudnia, a portfele były bez dna.

Szał dekoracyjny trwa w nieskończoność (mniej więcej od połowy sierpnia do grudnia). Kiedyś wystarczyła choinka, a na niej świeczki, teraz musi być ozdobiona bardziej niż wystawa jubilera. Bombki, girlandy, dzwonki, a nawet ozdoby typu plastikowa latająca świnia czy ludziki z lego – bo dlaczego nie? Boże Narodzenie to przecież jedyna okazja, kiedy nasz dom musi wyglądać jakby był sponsorem telewizyjnego show o wystroju wnętrza.

Kiedy odeszliśmy od 12 potraw? Wspominał ktoś, że kiedyś wystarczyły pierogi i sernik? Teraz musisz przygotować potrawy, których nazw nawet nie umiesz wymówić, a potem podać je na stole, który ledwo mieści się w domu. I pamiętaj, każda potrawa musi być sfotografowana, bo przecież nie zjesz bez udokumentowania tego na Instagramie.

Ale największym wyzwaniem jest zakup prezentów. Ludzie wręcz zaczynają wyścig na przechwycenie najnowszych bezsensownych gadżetów. W sklepach panuje atmosfera, jakby każdy towar był ostatnim egzemplarzem na świecie. Ile razy zastanawialiście się, czy nasza kuzynka naprawdę potrzebuje 23. kubka termicznego z napisem "Kocham kawę"? Albo ciocia kolejnego koca z Harrym Potterem? Oczywiście, całe to szaleństwo to tylko preludium do ogromnej ilości śmieci, które tworzymy. Po świętach zatłaczamy śmietniki stertami kolorowego papieru, wstążek i folii. A co z tradycyjnymi zwyczajami?






Gdy zaczynamy wpadać w wir świątecznego szaleństwa, zastanawiam się, czy choinka w moim salonie naprawdę potrzebuje tylu ozdób, czy może wystarczyłaby jej delikatna dawka minimalistycznego wdzięku? Kiedyś święta kojarzyły się z magicznym klimatem, teraz bardziej z wyzwaniem logistycznym godnym generała planującego desant na plażę.

Choć dekoracje są ważne, to zakupy potrafią przyćmić nawet najbardziej zaczarowany klimat Bożego Narodzenia. Nie wystarczy już zwykła lista prezentów – teraz trzeba mieć mapę, GPS i strażników granicznych, żeby dotrzeć do upragnionego sklepu. A kiedy już tam dotrzemy, zastajemy scenę jak z filmu o apokalipsie zamiast cudownego świątecznego raję.

A co z tradycją? Słowo to prawie wypadło z naszego słownika świątecznego. Kto dziś jeszcze piecze pierniki, gdy można kupić gotowe w supermarkecie? I po co bawić się w choinkę z prawdziwych gałązek, kiedy można kupić tę, która nie gubi igieł, a dodatkowo świeci jak mała elektrownia?

I tak, nazwijcie mnie starym, zrzędzącym "łoo bo kiedyś to było" dziadem bez nutki optymizmu (może i trochę taka jestem), ale myślę że każdy chociaż odrobinę tęskni za tą prostotą, która kiedyś była bardziej zauważalna. To wszystko było jakieś trochę łatwiejsze. Może byliśmy po prostu dziećmi cieszącymi się z cukrowej laski?

Bo najważniejsze, żebyśmy nie zgubili sensu tych świąt wśród wszystkich gadżetów i wyzwań konsumpcyjnych. Niech Boże Narodzenie nie stanie się wyścigiem, w którym zdobywamy kolejne trofea z kategorii "Najlepiej Udekorowany Dom" czy "Najbardziej Oryginalne Prezenty". Może czas powrócić do korzeni, do prostoty, do chwil spokoju, które są bezcenne wśród tej świątecznej wrzawy. Niech święta będą czasem prawdziwego, spokojnego szczęścia, a nie wyścigu po kolejny prezent do kolejnej kolekcji. Obyśmy zamiast kupować, dzielili się miłością i chwilami z najbliższymi. Bo to właśnie te momenty są najcenniejszymi skarbami, które można odkryć pod choinką.





# Zima, a globalne ocieplenie

Z pewnością wszyscy z nas pamiętają nostalgiczne białe zimy, za którymi tęsknimy. Jednak rzeczywistość, w której się znajdujemy, różni się od naszych wspomnień. Kiedy ostatni raz widzieliśmy prawdziwie białą zimę, a nie mieszankę śniegu z deszczem?

Krótką odpowiedzią na pytanie "czemu zimy marnieją" jest globalne ocieplenie, które wpływa na zmianę klimatu. Niektórzy ludzie, bagatelizujący globalne ocieplenie, twierdzą, że raz jest śnieg, a raz go nie ma. Gdzie jest to "globalne ocieplenie"? Takie stwierdzenie jest błędne i kieruje się logiką ośmiolatka. Niekiedy ludzi jednak przekonuje taka logika, dlatego trzeba sprostować, że na to, czy w obecnej chwili spadnie śnieg, wpływa pogoda. Klimat jest ukształtowaniem ogólnych wzorców pogody w danym regionie. Zmiany w klimacie, modyfikują te ogólne wzorce, co może prowadzić do innej częstotliwości i intensywności zjawisk pogodowych, jak też do długoterminowych zmian w warunkach pogodowych. Wiedząc to, można sobie zadać pytanie: kiedy się wszystko zaczęło? Początek katastrofy klimatu sięga Rewolucji Industrialnej (~1750-1900) w trakcie, której na masową skalę palono węgiel (emisja CO<sub>2</sub>), którego popularność jako źródła energii rozprzestrzeniła się na całą Europę. Konwencja globalnego ocieplenia nie dociera głównie do bardziej konserwatywnych osób starszych. My, jako młodzież, jesteśmy bardziej otwarci. Zaczynamy rozumieć, czym jest globalne ocieplenie i jakie są jego konsekwencje. Powinniśmy więc zrobić wszystko, co w naszej mocy, by zmniejszyć nasz wkład w degradację środowiska. W czasach, kiedy często kupujemy i pozbywamy się ubrań, powinniśmy mieć świadomość, że chociażby rzeczy np. wykonane z poliestru niszczą naszą planetę. Produkcja takich ubrań generuje duże ilości CO<sub>2</sub> i jest trudna do recyklingu. Możemy włączyć się w działalność wszelakich wolontariatów zajmujących się poprawą środowiska. Od początku wspomnianej rewolucji do dziś mierzymy się z pogarszaniem klimatu i rosnącym globalnym ociepleniem. Szkód wyrządzonych przez ten kryzys nie jesteśmy w stanie odwrócić, ale możemy spowolnić nieodwracalną katastrofę klimatyczną.



# Potrawy Bożonarodzeniowe

Potrawy wigilijne to jeden z najważniejszych elementów świąt Bożego Narodzenia.

Dania wigilijne, jakie powinny znaleźć się w menu, mają nie tylko smakować.

Wiążą się one z tradycją i symboliką, zatem według tradycji powinno być potraw dwanaście.

*Jakie 12 potraw powinno się podać na stół wigilijny?*

## 1. Opłatek w miodzie

Kolację wigilijna zwykle rozpoczyna się dzieleniem opłatka z rodziną. Symbolizuje on pojednanie, szacunek oraz miłość w rodzinie. Opłatek często jest maczany w miodzie, dodając mu słodki smak.

## 2. Barszcz czerwony

To podstawa. Na każdym stole wigilijnym podawany jest jako pierwszy. Przepisy na zrobienie smacznego barszczu są różne, jednak powód jego podania jest jeden-to ważny symbol, który na stole wigilijnym wiele znaczy.

## 3. Karp

Na Polskim stole zawsze znajdzie się karp na Boże Narodzenie. Karp to symbol Jezusa i odrodzenia się do życia. Ryby zapewniają płodność, a zjedzenie karpia podczas wieczerzy wigilijnej ma zapewnić obfitość oraz siłę. Ryba to zdrowie i dostatek-dlatego potrawy wigilijne z niej przyrządzone są na stole bardzo ważne. Według Polaków Karp na stole bożonarodzeniowym to konieczność i bez niego święta zdecydowanie nie są takie same.

## 4. Chleb

Chleb ma znaczenie symboliczne, zbliżone do opłatka. Jest oznaką dobrobytu. Dzięki niemu czekać ma na spożywającą go rodzinę wiele dobra i pomyślności. Oprócz tego, chleb symbolizuje też ciało święte, światłość, gościnność, mądrość oraz pożywienie ubogich. Pod żadnym pozorem na stole wigilijnym nie może go zabraknąć.

### *5. Pierogi z kapustą i grzybami*

To jedno z wigilijnych dań, które gości na polskich stołach i bez którego Polacy nie wyobrażają sobie świąt. Ta wigilijna potrawa symbolizuje siły witalne i dostatek. Grzyby w kulturze ludowej były kojarzone z zaświatami oraz magią. W niektórych domach pierogi z kapustą i grzybami prawdopodobnie są z barszczem czerwonym zamiast uszek.

### *6. Zupa grzybowa*

W niektórych domach to właśnie ona serwowana jest jako pierwsza potrawa, zamiast barszczu czerwonego z uszkami. Jej głównym składnikiem są oczywiście grzyby, które mają zapewnić zdrowie, brak chorób i dobrobyt. Zupa grzybowa jest najczęściej spożywana na Mazowszu i nie tylko.

### *7. Ryba po grecku*

W tym daniu również ukazuje nam się ryba, która symbolizuje Jezusa oraz odradzanie się. Wbrew swojej nazwie ryba po grecku wcale nie pochodzi z Grecji. Najprawdopodobniej nazwa związana jest z duszonymi rybami oraz warzywami, które podawane są nad Morzem Śródziemnym. Można ją spożywać na zimno jak i na ciepło. Najlepiej przygotować ją 2-3 dni przed podaniem do stołu wigilijnego, aby wszystkie smaki połączyły się.

### *8. Kompot z suszu*

Na stole nie może zabraknąć charakterystycznego kompotu. Napój ten, symbolizuje pokój, miłość oraz zdrowie. Śliwki zawarte w nim mają odpędzać złe moce, gruszka ma zapewnić długie życie, a jabłko symbolizuje zdrowie i miłość. Zwykle podaje się go wraz z kawałkami owoców, które dodają świątecznego uroku.

### *9. Sałatka jarzynowa*

Jest jedną z najbardziej kolorowych potraw na wigilijnym stole przez swoje różnorodne składniki. Dzięki temu staje się ona piękną ozdobą. Sałatka nie ma określonej symboliki. Jest to tradycyjna potrawa, której nie może zabraknąć na stole wigilijnym.





## 10. Makowiec

Na to słodkie ciasto czeka się przez cały rok. Mak na wigilijnym stole symbolizuje obfitość, a jego zjedzenie powinno przynieść gospodarstwu dostatek. Dodatkowo jeżeli makowiec zawiera orzechy jest to symbol płodności oraz witalności.

## 11. Kutia

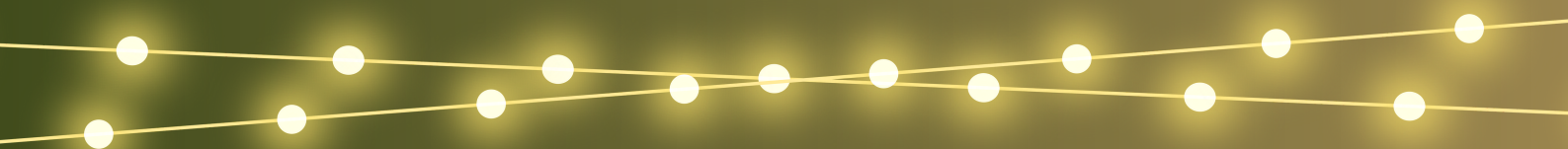
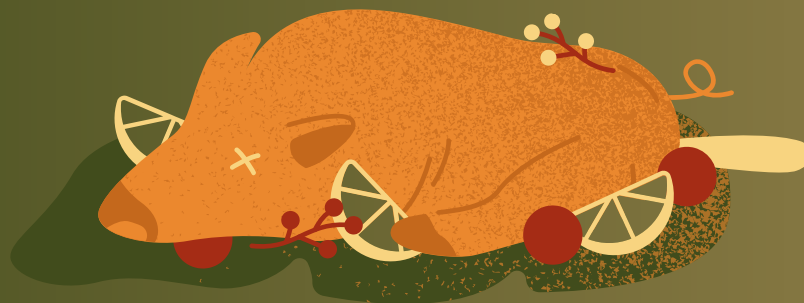
Przez to, że danie zawiera mak wierzono w jej działanie jako łącznik między śmiercią i życiem. Przypisywano mu symbol płodności. Kutia powinna podawana być na chłodno. Do ozdoby często używane są bakalie. Zawiera dużą zawartość pszenicy, która dostarcza do organizmu wiele wartościowych witamin.

## 12. Piernik

Jest to jedno z ulubionych słodkich przekąsek. Kojarzy się on właśnie z ciepłymi oraz spokojnymi świętami. Pierwsze przepisy na pierniki pochodzą z Grecji. Ze względu na swoje przyprawy korzenne symbolizuje bogactwo. Przez większość ludzi pierniki uważane są za jedną z obowiązkowych potraw wigilijnych.

*Te 12 potraw wigilijnych to nie tylko wyjątkowe smaki, ale także nośniki tradycji, symboliki oraz wartości rodzinnych. Wspólna kolacja wigilijna jest niepowtarzalnym momentem, łączącym pokolenia i przypominającym o ważności wspólnoty rodzinnej.*

Natalia Jędras, Karolina Tarnowska 3c



## *Symbolika dań wigilijnych*

Święta to wyjątkowy czas, który umilają nam znakomite potrawy. Co rok zgodnie z tradycją znajdujemy na stole te same dania w tej samej ilości. 12 to właśnie ich liczba, która ma przypominać o apostołach, którzy zasiedli z Jezusem do ostatniej wieczerzy. Warto zapoznać się z symboliką dań, które spożywamy w tym okresie. Jedną z najsłynniejszych potraw jest barszcz z uszkami.

Zrobiony z buraków, w które wierzono, że przynoszą długowieczność i nieskazitelną urodę.

Obecność ryby na stole (najczęściej karpia) symbolizuje płodność i nowe życie. Jest także oznaką wiary i obecności Chrystusa.

Grzyby (kurki, borowiki i podgrzybki) jako że rosną w lesie uchodzą za magiczną potrawę wykradzioną z innego świata.

Symbolizują połączenie ze światem zmarłych.

Potrawy z makiem miały przynieść obfitość.

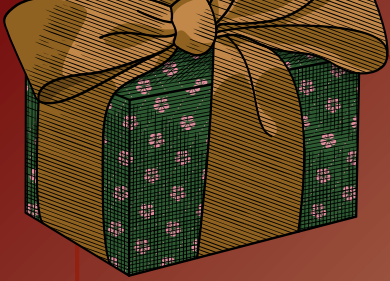
Mak uznawano także za środek wędrowania między światami.

Pierniki, w zależności od kształtu mogą symbolizować miłość, płodność, dobrą nowinę, a także ochronę przed złem.

Istnieje tradycja aby spróbować każdej z dwunastu wigilijnych potraw aby w następnym roku jej nie zabrakło.

Bianka Kapel i Jolanta Żaczkowska





## ZIMOWY SAVOIR VIVRE



Wigilia Bożego Narodzenia jest jednym z najważniejszych najbardziej oczekiwanych świąt. W tym dniu spotykamy się w gronie najbliższych, aby obchodzić tę wyjątkową okazję. Należy jednak pamiętać o odpowiedniej postawie i zachowaniu podczas spotkania.

A co zrobić gdy prezent nie przypadł nam do gustu? Większość z nas choć raz w życiu znalazła się w sytuacji, gdy otrzymany prezent nie spełnił naszych oczekiwań. Z pewnością nie jest to przyjemne uczucie, zwłaszcza wtedy, gdy ktoś bliski poświęcił czas i wysiłek. Jak się zachować aby nikogo nie urazić?

Powinniśmy pamiętać, że to nie wartość materialna prezentu jest najważniejsza, ale intencje osoby która nam go dała niezależnie od naszych wewnętrznych odczuć, warto zachować kulturę osobistą i wyrazić wdzięczność za otrzymany prezent. Warto pamiętać o rozmowach przy stole. Są one idealną okazją do porozmawiania ze swoimi bliskimi i dzielenia się życzeniami. Unikajmy jednak tematów kontrowersyjnych, które mogą prowadzić do nieporozumień. Skupmy się na pozytywach i unikajmy pytań które mogą kogoś urazić. Nie zapominajmy o komplementach dla gospodarza który przygotował całe wydarzenie. Warto docenić jego starania i pochwalić smak potraw. Pokażmy naszą wdzięczność za jego inicjatywę. Prezenty tradycyjnie wręczamy po kolacji, zazwyczaj rozdają je najmłodszy w całym gronie wraz ze swoimi rodzicami. Tradycją świąteczną możemy nazwać również składanie życzeń podczas dzielenia się opłatkiem. Starajmy się, żeby nie były one powtarzalne dla każdego tak samo. Nie zaczynamy składania życzeń od „Zdrowia, szczęścia, pomyślności” tylko od takich, które faktycznie życzymy danej osobie.



# *Kto chce zniszczyć Boże Narodzenie?*



*Sezon świąteczny w rozumieniu wielu ludzi to prezenty, smaczne jedzenie i wszelkiego rodzaju wesole uroczystości. Jednak w cieniu świątecznych światełek i radosnych kołęd chowa się pełno bożonarodzeniowych potworów z różnych kultur, dodając odrobinę ciemności do naszych wesolych świąt. Przedstawiam Wam niektóre z tych ciekawych stworzeń:*

## ● Krampus

W kulturze austriacko-bawarskiej św. Mikołaj ma swojego demonicznego pomocnika

–Krampusa. Podczas gdy Mikołaj nagradza grzeczne dzieci, Krampus karze te niegrzeczne, często bijąc je gałązkami brzozy lub wsadzając je do swojego worka i porywając. W legendach przedstawiany jest jako stworzenie w skórze owcy lub kozy, noszące odrażającą maskę z długim szpiczastym językiem i z rogami na głowie. Ma on nawet swoje własne

święto 5 grudnia tak zwane Krampusnacht (niem. „Noc Krampusa”). Organizowana jest wtedy parada z tej okazji. Młodzież przebiera się wtedy za Krampusa i przechodzą po ulicach miasta zaczepiając inne nie przebrane dzieci i dorosłych.





## ● Mari Lwyd

Na Wyspach Brytyjskich, a dokładnie w Walii ciekawie obchodzi się okres poświęcony. W okolicach Sylwestra po ulicach Walijskich miast krąży Mari Lwyd, istota przeraża swoimi sztucznymi oczami (najczęściej zrobionymi z bombek na choinkę) wepchniętymi w czaszkę konia, ubrana w długi płaszcz ciągnięty przez śpiewający tłum. Na wsiach zjawia prowadzona jest ulicami przez grupę ludzi, która zatrzymuje się przed każdym domem, śpiewając kolędy. Często Mari Lwyd wyzywa niektórych na pojedynki na rymy (tzw. pwnco), który przypomina dzisiejsze pojedynki raperów, polegające na docinaniu sobie nawzajem kolejnymi wersami tworzonymi na bieżąco do podkładu muzycznego. Jeżeli przegra się ten pojedynek, zjawia może wejść Wam do domu i wyjdzie dopiero po zjedzeniu całego jedzenia i zrobieniu bałaganu.



## ● Ogr Gryla

Na dalekiej północy, ale nie w Laponii, domu świętego Mikołaja, tylko na Islandii w noc świąteczną trzeba być wyjątkowo uważnym, szczególnie na ogry. Jednak nie na przyjazne, zielone ogry pokroju Shreka, tylko na Gryle. Gryla to potężne monstrum, które w Wigilie wyrusza na polowanie na dzieci, a te, które uda mu się schwytać, lądują w jej kotle z gulaszem. Nigdy nie odmówi sobie ona jedzenia. W legendach ma swoich potwornych przyjaciół, z których na pewno wyróżnić trzeba Jólakötturinna.



## ● Jólakötturinn

Koty większości z nas kojarzą się z czymś przyjemnym i raczej nieszkodliwym (choć z tym różnie bywa), na Islandii jednak Jólakötturinn, czyli ogromny kot budzi postrach wśród dzieci w czasie świąt. Jak jego wyżej wspomniana koleżanka on również pożera niegrzeczne dzieci, ale ma on trochę inny sposób wybierania sobie ofiar. Podczas gdy Gryla chodzi od domu do domu szukając rozrabiaków, Jólakötturinn zagląda w okna dzieci, gdy śpią, sprawdzając czy mają one na sobie nową piżamę. Na Islandii dostanie pod choinkę nowej piżamy jest znakiem na to, że było się grzecznym. Jeżeli będziecie kiedyś na Święta na Islandii pamiętajcie, żeby do spania ubrać nową, świeżą piżamę na chybą, że chcecie skończyć w brzuchu ogromnego sierściucha.



**Uważajcie na siebie i Wesołych Świąt.**



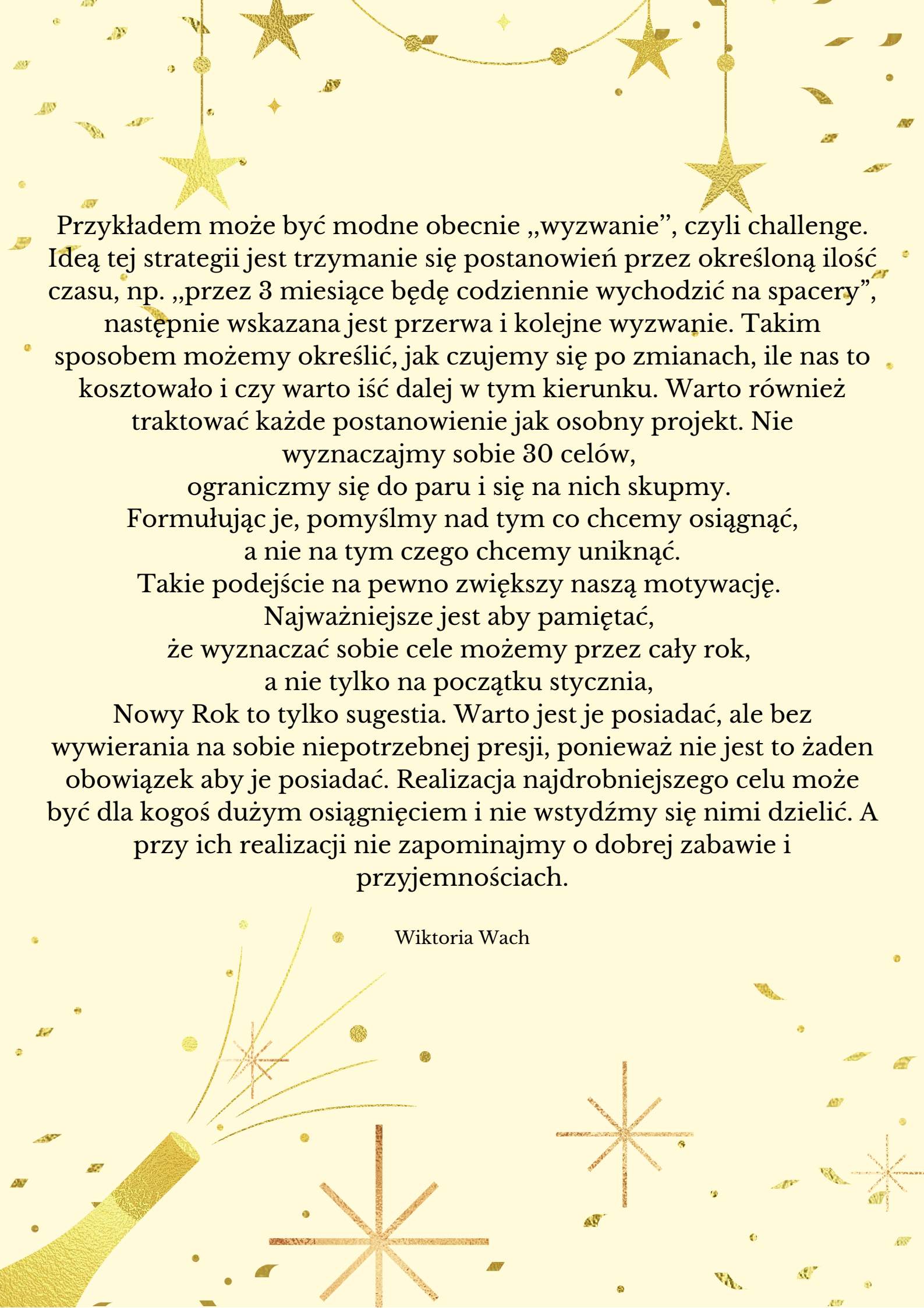
# 2024

## *Postanowienia noworoczne – jak je dobrze zaplanować?*

Nowy Rok to międzynarodowe święto obchodzone w najrozmaitszych kulturach i religiach jako wyraz symbolicznego przejścia do nowego cyklu świata. Przypada zawsze na 1 stycznia, pierwszy dzień roku kalendarzowego.

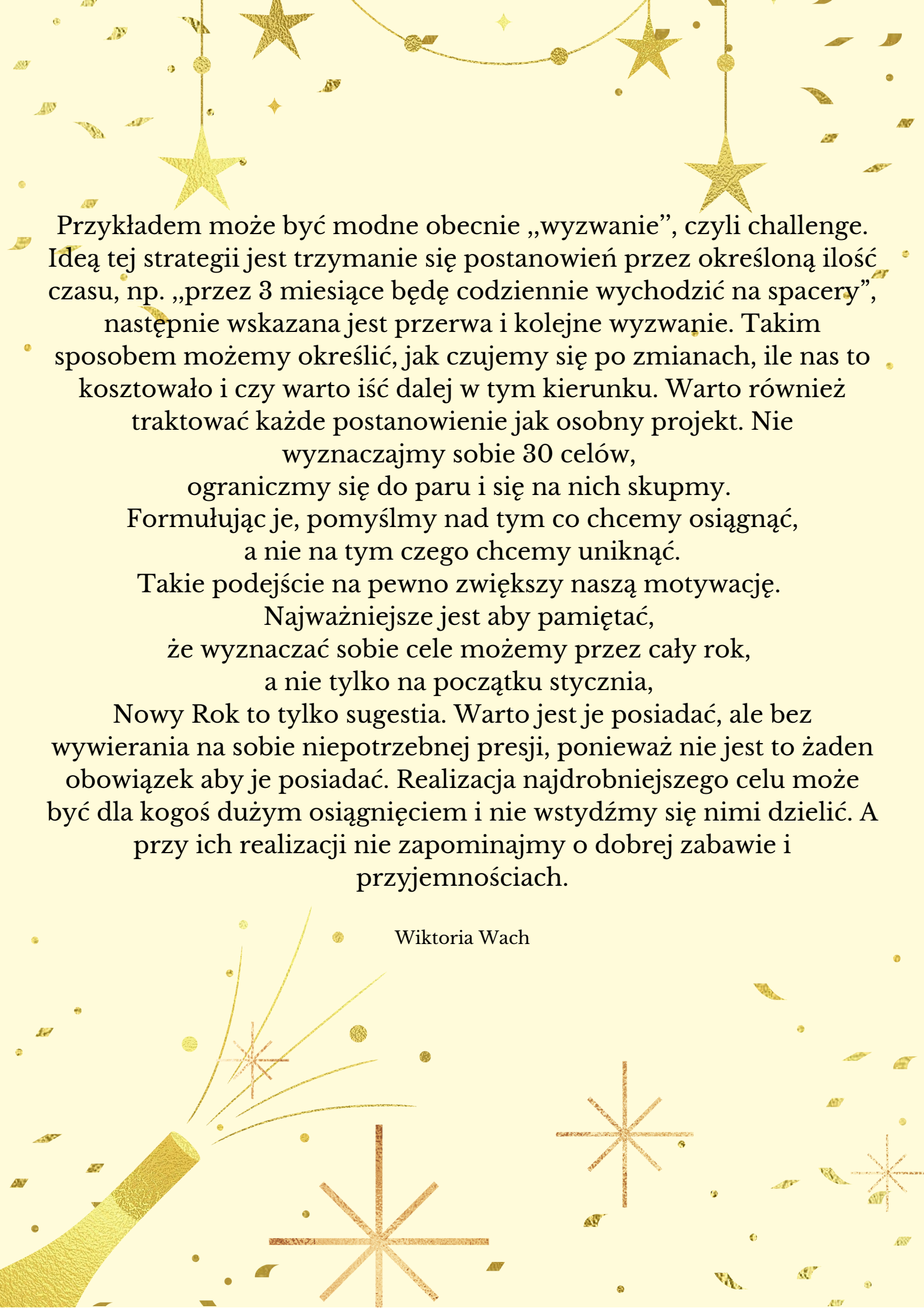
A więc – przejście do nowego cyklu świata. Co zatem z tym się wiąże? Rozpoczęcie nowego roku kojarzy nam się z kolejnym nowym początkiem, a wraz z tym „słynne” postanowienia noworoczne. Pod koniec roku ludzie zastanawiają się, co można by zmienić w kolejnym, w sobie, z rutyną, w którą popadamy i wieloma innymi aspektami naszego życia, bo przecież mówi się – Nowy Rok, nowe „ja”. Jak dobrze wiemy, bardzo często w praktyce zapominamy o tym i tego nie realizujemy. Dlaczego więc większość ludzi zapomina o tym, co sobie postanowiło albo szybko się poddaje? W wielu przypadkach jest to przyczyna myślenia życzeniowego – wyobrażanie sobie, że coś się spełni lub osłabienie motywacji przez drobne potknięcie na drodze do wymarzonego celu. Otoczenie również ma niebagatelny wpływ na spełnienie noworocznych postanowień, ponieważ niektóre rzeczy mogą nas rozpraszać. Co zatem możemy zrobić aby nasze wymarzone cele były realizowane efektywnie i był ich jakikolwiek sens?





Przykładem może być modne obecnie „wyzwanie”, czyli challenge. Ideą tej strategii jest trzymanie się postanowień przez określoną ilość czasu, np. „przez 3 miesiące będę codziennie wychodzić na spacer”, następnie wskazana jest przerwa i kolejne wyzwanie. Takim sposobem możemy określić, jak czujemy się po zmianach, ile nas to kosztowało i czy warto iść dalej w tym kierunku. Warto również traktować każde postanowienie jak osobny projekt. Nie wyznaczajmy sobie 30 celów, ograniczmy się do paru i się na nich skupmy. Formułując je, pomyślmy nad tym co chcemy osiągnąć, a nie na tym czego chcemy uniknąć. Takie podejście na pewno zwiększy naszą motywację. Najważniejsze jest aby pamiętać, że wyznaczać sobie cele możemy przez cały rok, a nie tylko na początku stycznia, Nowy Rok to tylko sugestia. Warto jest je posiadać, ale bez wywierania na sobie niepotrzebnej presji, ponieważ nie jest to żaden obowiązek aby je posiadać. Realizacja najdrobniejszego celu może być dla kogoś dużym osiągnięciem i nie wstydźmy się nimi dzielić. A przy ich realizacji nie zapominajmy o dobrej zabawie i przyjemnościach.

Wiktoria Wach





# Grzyby - magiczna medycyna

Grzyby rosną na ziemi od niepamiętnych czasów, są niemalże wszędzie. Jest ich ponad 1,5 miliona gatunków. To 6 razy więcej niż wszystkich gatunków roślin.

Wiele z nich ma właściwości lecznicze, dzięki którym znalazły zastosowanie w medycynie setki lat temu.

Mykoterapia - czyli leczenie za pomocą grzybów Mykoterapia, nazywana również fungoterapią, jest popularną, na dalekim wschodzie metodą leczenia za pomocą właściwości leczniczych grzybów. Obecnie około 700 gatunków wykazuje działania prozdrowotne, a 200 z nich jest pozyskiwanych z naturalnego środowiska. Niektóre grzyby obniżają poziom ciśnienia i cukru we krwi, zwalczają wirusy i bakterie, a nawet łagodzą ból i stany zapalne. Jednak najlepiej udokumentowane jest ich działanie przeciwnowotworowe. W tradycyjnej, chińskiej medycynie przez długi czas do leczenia pacjentów z nowotworami stosowano jeden gatunek - maczuźnik bojowy. Z kolei w medycynie ludowej Europy XVI-XVII wieku wykorzystywano do tego owocniki włóknouszka ukośnego. Antynowotworowe właściwości wykazują również nasze rodzime grzyby. Jednym z nich jest borowik szlachetny. Już w drugiej połowie XX wieku wykazano skuteczność ekstraktu z tego grzyba w walce przeciwko komórkom mięsaka u myszy. Zawiera on substancje, które ograniczają rozwój komórek nowotworowych. Wśród gatunków dziko rosnących właściwości antyoksydacyjne stwierdzono również u Koźlarza oraz w owocnikach maślaka. Jednak najbardziej znanymi grzybami leczniczymi są te, które wykorzystuje się w medycynie dalekiego wschodu zwłaszcza lakówka lśniąca (grzyby reishi), twardziak jadalny (grzyby shitake) i żagwica listkowata (grzyby maitake). Grzyby halucynogenne jako nowe antydepresanty Grzyby halucynogenne to grzyby zawierające psylocybinę i psylocynę, czyli naturalnie występujące związki psychoaktywne i halucynogenne. Związki te mają strukturę podobną do LSD, ale wykazują około 100 razy słabsze działanie i często są nadużywane ze względu na ich euforyczne efekty. Istnieje ponad 180 gatunków takich grzybów. Badania na ochotnikach oraz zwierzętach potwierdzają ich wymierne efekty w leczeniu depresji, tworząc alternatywę dla aktualnych antydepresantów. W ostatnich latach coraz większą uwagę zwraca się na pozytywne działanie na zdrowie psychiczne psylocyminy zawartej w grzybach halucynogennych. Zmniejsza ona aktywność tych obszarów w mózgu, które są nadmiernie pobudzane u osób z depresją - zwłaszcza tych odpowiadających za natrętne, negatywne myśli. Ten efekt został potwierdzony między innymi przez badania w 2012 roku, które wykazywały, że po zażyciu psylocyminy badane osoby reagowały znacznie silniej na pozytywne bodźce, natomiast słabiej na negatywne. Za potencjałem grzybów halucynogennych w leczeniu depresji przemawia małe ryzyko przedawkowania, ich niska toksyczność oraz obiecujące wyniki dotychczasowych badań

Dominika Dziewulska i Antek Szostak



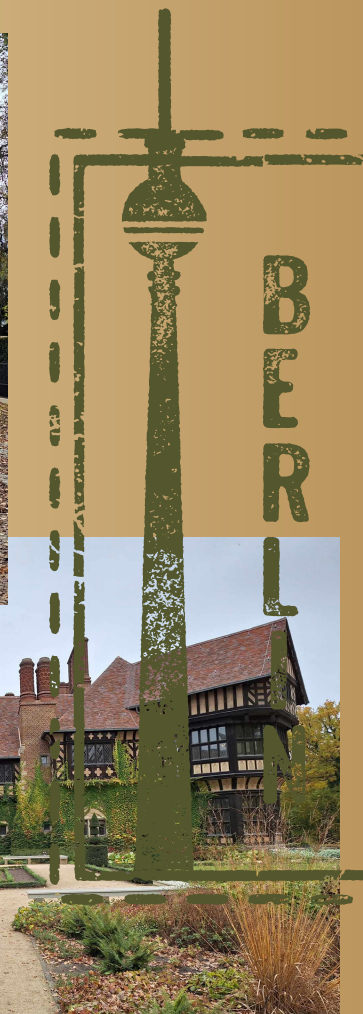
# Wycieczka Poczdam-Berlin

W dniach 9-10 listopada uczniowie naszej szkoły pojechali na wycieczkę do Niemczech. Pierwszym celem podróży był Poczdam, do którego dotarliśmy z samego rana. Mieliśmy okazję zwiedzić rokokowy pałac Hohenzollerów Schloss Sanssouci, czyli rezydencję letnią króla Fryderyka II Wielkiego. Należy on do grupy pałaców wpisanych na listę światowego dziedzictwa UNESCO. Wewnątrz zwiedziliśmy 11 różnych pomieszczeń, które miały swoją własną funkcję i historię.

Oczywiście nie obeszło się bez zobaczenia Ogrodów Sanssouci, na których schodach zrobiliśmy grupowe zdjęcie.

Następnie udaliśmy się do okolicy pałacu

Cecilienhof, w którym w 1945 roku obradowali uczestnicy konferencji poczdamskiej, czyli Józef Stalin, Winston Churchill oraz Harry Truman. Spacerem szliśmy przez park, miejscem docelowym był „most szpiegów”. W czasie zimnej wojny Związek Radziecki i Stany Zjednoczone trzykrotnie wykorzystały most do wymiany pojmanych szpiegów. Później przejechaliśmy autokarem aby zobaczyć „Aleksandrówkę” - kolonię rosyjską, kościół Francuski, oraz dzielnicę Holenderską, na której w czasie Bożego Narodzenia odbywają się jarmarki świąteczne. Wieczorem pożegnaliśmy Poczdam, obierając kierunek - Berlin. Pomimo korków, udało nam się dotrzeć do hostelu, w którym odpoczęliśmy po całym dniu zwiedzania.





# Stolica

---

O poranku wypoczęci rozpoczęliśmy drugi dzień zwiedzania.

Po śniadaniu pojechaliśmy zobaczyć East Side Gallery - galeria-pomnik dla wolności stworzony przez artystów z całego świata na fragmencie Muru Berlińskiego. Zwiedziliśmy Muzeum Żydowskie dokumentujące stosunki żydowsko niemieckie. Budowla Daniela Libeskinda ukazuje wyjątkową zależność między treścią muzeum a jego architekturą oraz stała się centrum historii i kultury. Przeszliśmy przez Checkpoint Charlie, słynne przejście graniczne pomiędzy Wschodnią a Zachodnią częścią miasta. Następna w kolejności była Topografia Terroru, na której terenie znajdowało się w latach 1933-1945 Gestapo. Stamtąd udaliśmy się w stronę Pomnika Pomordowanych Żydów Europy upamiętniający zagładę Żydów podczas II wojny światowej. Nadszedł czas na Bramę Brandenburską, czyli jeden z charakterystycznych punktów Berlina. Od 3 października 1990 stanowi ona symbol Pokoju i Wolności. Niestety nie udało nam się zobaczyć jej w pełnej okazałości z powodu trwającej renowacji, lecz nawet podczas remontu potrafi budzić podziw. Ostatni na liście znajduje się Alexanderplatz, centralny węzeł komunikacyjny i plac we wschodniej części Berlina. Tam otrzymaliśmy czas wolny, podczas którego mogliśmy zrobić zakupy w lokalnych sklepach i galeriach. Plac Aleksandra to miejsce wielu spotkań towarzyskich, w ciągu dnia przewija się przez niego ponad 350 tysięcy osób. W okolicy znajdziemy liczne sklepy, kina, restauracje oraz jedną z większych atrakcji - wieżę telewizyjną, czyli jednocześnie najwyższy budynek w Niemczech. O godzinie 17:30 wyjechaliśmy ze Stolicy jadąc w stronę Szczecina.

# Zakończenie

---

Pragniemy podziękować nauczycielkom, które razem z nami uczestniczyły w wycieczce, za cierpliwość, troskę oraz zaangażowanie. Dobrą atmosferę oraz zdobytą wiedzę na temat obydwóch miast zawdzięczamy również przewodnikowi. Ciepło polecam zwiedzenie Poczdamu i Berlina, miasta posiadają wiele ciekawych atrakcji wartych uwagi. Miło wspominamy czas spędzony na wyjeździe oraz oczekujemy kolejnych!

# Wesołych Świąt!

Redakcja :  
Agnieszka Tomaszewska  
Hanna Smilińska  
Julia Dzbanuszek  
Roksana Duda

