
CZACHPRESS



Gazetka szkolna III Liceum Ogólnokształcącego
im. płk. Dionizego Czachowskiego w Radomiu

* Mikołajki w III LO * Tradycje świąteczne * Tradycje i obchody świąt Bożego Narodzenia na całym świecie * Ach, co to był za dzień! * Międzynarodowy Dzień Wolontariusza * Krew cenniejsza niż złoto – krótko o krwiodawstwie * 38. rocznica wprowadzenia stanu wojennego w Polsce * Węgiel – przemysłowy diament * Yerba mate – zdrowsza i lepsza kawa? * Beyond * Post Mortem Resurrectio *

Numer 52
Grudzień 2019

CZACHPRESS

Hubert Popis 2E

Mikołajki w III LO



Mikołajki to polskie święto ku czci św. Mikołaja, obchodzone corocznie 6 grudnia. Jest to jeden z najbardziej wyczekiwanych dni w życiu każdego dziecka, ale nie tylko...

W naszej szkole z okazji Mikołajek będzie działo się wiele ciekawych rzeczy. Zadbaliśmy o to, aby Samorząd Uczniowski, który poprzez swoje działania chce urozmaicić pobyt w szkole uczniom oraz nauczycielom. 6 grudnia 2019 roku odbędzie się już drugi w tym roku szkolnym dzień koloru - zachęcamy wszystkich, aby w tym dniu ubrać się w kolory czerwieni lub też założyć jakieś ciekawe przebranie, np. elfa, strój św. Mikołaja, świąteczny sweter! Można również założyć pojedyncze elementy stroju takie jak np. tradycyjna

czapka mikołajkowa. Osoby, które przyjdą w tym dniu przebrane, nie będą pytane na lekcjach!!!

Inną akcją, która zostanie przeprowadzona, będzie zbiórka pluszaków, które zostaną przekazane dzieciom potrzebującym pomocy. Bardzo prosimy, aby każda klasa zakupiła chociaż jednego, symbolicznego pluszowego misia. Można również dać je indywidualnie. O szczegółach akcji dowiecie się na naszym Facebooku "Stachursky and the band". Nawet najmniejszy gest może sprawić uśmiech na twarzach dzieci.

Samorząd Uczniowski pragnie również złożyć wszystkim Uczniom, Nauczycielom oraz Dyrekcji i Pracownikom szkoły życzenia z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia oraz nadchodzącego Nowego 2020 Roku.

*Życzymy wszystkim szczęścia,
spokoju oraz wszelkiej po-
myślności w życiu osobistym
i sukcesów w nauce oraz w pracy
zawodowej. Niech nowo naro-
dzony Chrystus nieustannie
Wam błogosławi. Gwiazda betle-
jemska niech będzie dla każdego
drogowskazem, który ma prowa-
dzić do celu naszych marzeń.*

*"Cicha noc, święta noc,
Pokój niesie ludziom wszem,
A u żłóbka Matka Święta
Czuwa sama uśmiechnięta
Nad dzieciątkiem snem,
Nad dzieciątkiem snem."*

- Samorząd Uczniowski wraz
z opiekunką, p. Joanną Woźniak

Źródło zdjęcia:

https://www.clipartmax.com/png/middle/86-861723_christmas-ribbon-with-christmas-decor-png-clipart-image%D0%B5-christmas-ribbon-transparent-background.png

Wiktoria Rylska 2E

Tradycje świąteczne

Choć nie ma jeszcze śniegu, coraz bardziej czuć świąteczny nastrój. W sklepach możemy już ujrzyć ozdoby świąteczne, kolorowe bombki i łańcuchy, w niektórych miej-

scach pojawiły się już nawet choinki. Okres świąteczny to wspólny czas, który możemy spędzić z najbliższymi. Towarzyszą mu przeróżne tradycje, ale czy na pewno każdy z nas wie, jakie mają one znaczenie?

Mikołajki

Każdy z nas zapewne wie, że w nocy z 5 na 6 grudnia nasi rodzice przynoszą nam do łóżka prezenty, ale dlaczego to robią? Otóż, zwyczaj ten wywo-

dzi się ze średniowiecznych legend o życiu świętego Mikołaja.

Wigilia

Słowo "wigilia" pochodzi od łacińskiego "vigilare" i oznacza "nocne czuwanie". W ten wieczór razem z naszymi najbliższymi zasiadamy do stołu i wspólnie celebруем nadchodzące święta Bożego Narodzenia.

Choinka

Początkowo nazywana hailekrystem. Zwyczaj jej zdobienia przyszedł do nas z Niemiec dopiero na przełomie XVIII i XIX wieku. Jej poszczególne elementy mają swoją symbolikę: światełka to znak przyjścia Chrystusa na świat, ozdoby są symbolem łaski Bożej, łańcuch to symbol węża-kusiciela, a jabłka – grzechu.

Sianko pod obrusem

Jest to symbol złóbka, w którym leżało Dzieciątko Jezus. Domownicy mogą też spróbować wyciągnąć żdźbło siana spod obrusa. Ten, kto wyciągnie

najdłuższe, będzie cieszył się największym szczęściem i powodzeniem w nadchodzącym roku.

Barwy świąt Bożego Narodzenia

Święta Bożego Narodzenia kojarzą nam się najczęściej z kolorem zielonym i czerwonym, ponieważ większość ozdób świątecznych ma właśnie te barwy. Nie jest to jednak kwestia przypadku, ponieważ zieleń symbolizuje nadzieję i wierność, czerwien zaś jest symbolem krwi Chrystusa.

Wolne miejsce dla gościa przy stole

Dlaczego zostawiamy dodatkowe nakrycie przy stole? Tradycja ta wynika z pamięci o osobach zmarłych lub takich, które z różnych przyczyn nie mogły spędzić tegorocznych świąt z nami.

Pierwsza gwiazdka

Zapewne każdy z nas czekał na pierwszą gwiazdkę, aby móc odpakować prezenty. Zwyczaj ten jest symbolem Gwiazdy Betlejemskiej, która doprowadziła Trzech Króli do Betlejem.

Dzielenie się opłatkiem

Zwyczaj ten pochodzi z początków XIX wieku. Dawniej oprócz tradycyjnych opłatków, wytwarzanych z praśnego ciasta, chleba i wody, były również kolorowe opłatki, którymi dzielono się ze zwierzętami. Kultuwanie tego zwyczaju miało je chronić od zapadania na rozmaite choroby.

Dzielenie się opłatkiem, o jakim możemy mówić obecnie, jest symbolem wyrażenia wdzięczności i znakiem przebaczenia dawnych win.

Dwanaście potraw

Geneza ilości potraw zapewne jest dla was już znana, oczywiście odnosi się do liczby Apostołów.

Weronika Serafin 1CG

Tradycje i obchody świąt Bożego Narodzenia na całym świecie

Boże Narodzenie jest jednym z najbardziej celebrowanych świąt chrześcijańskich. Gdy o nim myślimy, wyobrażamy sobie pięknie przystrojoną choinkę, szopkę betlejemską, wigilijny stół, kolędy, pasterkę, mnóstwo białego puchu, który podsyca świąteczną atmosferę i czyni ją jeszcze bardziej magiczną. Z tymi właśnie symbolami większość Polaków kojarzy święto Narodzenia Pańskiego. Jak jest natomiast w innych krajach? Czy tradycje świąteczne ludzi z różnych zakątków świata

znacznie różnią się od tych, które są w Polsce?



Przenieśmy się na chwilę do Azji, a konkretnie do najludniejszego jej kraju, czyli Chin. Święta określa się tam mianem „Shengdan Jie”, czyli „Święta Czcigodnych Urodzin”. Mają one jednak charakter głównie komercyjny i rozrywkowy, ponieważ liczba chrześcijan jest tam bardzo

mała. Chińczycy, podobnie jak Japończycy, lubią świąteczną aurę i chętnie przyozdabiają w tym celu domy, ulice oraz centra handlowe. Nie są to dla nich święta typowo rodzinne. W Japonii najczęściej spędza się je w towarzystwie drugiej połówki. Powstała tam również tradycja jedzenia kurczaka w fast foodzie w dzień wigilii. Podczas gdy większość z nas przygotowuje się do wigilijnej wieczerzy, Japończycy wprost „biją się” o wolne stoliki!

W Grecji większość ludności jest wyznania prawosławnego, według którego najważniejszym świętem jest Wielkanoc.

Ciekawy jest fakt, że dobrze nam wszystkim znany starszy pan w czerwonym płaszczu i z długą, siwą brodą – święty Mikołaj, uważany jest tam za patrona żeglarzy. Grecy prezentami wymieniają się 1 stycznia, w Dzień Świętego Bazylego. Tego samego dnia ma miejsce także rytuał „odnowy wody”, czyli opróżnienia wszystkich dzbanków i napełnienia ich nową, świeżą wodą. Wigilijny wieczór spędza się tam w domowym zaciszu, natomiast pierwszy i drugi dzień świąt to okazja do zabawy i biesiadowania.

Klimat Bożego Narodzenia w Australii jest zupełnie inny niż w Europie, ponieważ wypada ono w okresie letnim, zatem o śniegu możemy tylko pomarzyć. Australijczycy spędzają wtedy większość czasu na świeżym powietrzu, gromadząc się przy grillu. Najbardziej australijskie dania to pieczony indyk lub szynka, a na deser pudding ze śliwkami. Boże Narodzenie przypada w Australii na okres szkolnych wakacji. Gdy będziecie tam w lipcu (u nich okres zimowy), niech nie zdziwi was świąteczne ozdoby na ulicach, ponieważ niektórzy obchodzą to święto dwa razy w roku (wołą obchodzić je zimą).

Tony ozdób, światełek, świątecznych symboli i dekoracji są bardzo charakterystyczne dla okresu bożonarodzeniowego w Hiszpanii. Przygotowania do obchodów świąt zaczynają się tu wcześniej niż w Polsce. Wigilii towarzyszą przeważnie parady mieszkańców ubranych w ludowe stroje. Po paradzie rodzina udaje się na kolację. Nie jest to kolacja postna. Hiszpańskie stoły wigilijne charakteryzuje duży przepych i bogactwo smaków. Na stole musi się znaleźć jamon, czyli suszona szynka, oraz owoce mo-

rza. Po nich przychodzi kolej na consome, czyli hiszpański rosół.

W hiszpańskich domach choinka pojawia się dosyć rzadko. Prezentami obdarowuje się tam w Święto Trzech Króli. W tym regionie nie wierzy się w świętego Mikołaja. Jego zastępcą jest drewniany stworek w regionalnej czapce, którego dokarmia się słodyczami, a potem okłada drewnianymi pałkami, żeby wypadły z niego wszystkie prezenty.

Od połowy listopada, zaraz po hucznych obchodach Dnia Zmarłych, cały Meksyk zaczyna żyć Bożym Narodzeniem. Bardzo ważnym świętem dla Meksykanów jest dzień Matki Boskiej z Guadalupe, które przypada 12 grudnia i jest pierwszym zwiastunem świąt narodzin Chrystusa. Wszędzie roi się wówczas od kolorowych światełek, ozdób i dekoracji. Charakterystyczne dla tego kraju są stragany, na których kupuje się przeważnie jedzenie, czyli „puestos”. 16 grudnia to dzień, na który czekają wszystkie meksykańskie dzieci – odbywa się wtedy ludowy zwyczaj, który nosi nazwę Piniata. Polega on na strąceniu kijem kolorowej gwiazdy, która wypełniona jest słodyczami. Rytuał ten ma symboliczne znaczenie – siedem rogów gwiazdy symbolizuje grzechy główne, natomiast kij odzwierciedla walkę ze złem. Do wigilijnej wieczery Meksykanie zasiadają bardzo późno. Daniem głównym na tamtejszych stołach jest indyk w czekoladowym sosie zwanym po hiszpańsku „mole”. Po kolacji Meksykanie udają się na Mszę Koguta, która jest odpowiednikiem naszej pasterki. Nazwa ta wywodzi się z legendy mówiącej o tym, że jedynym momentem, kiedy kogut zapiał w nocy, był moment narodzin Chrystusa.

Czy wiecie skąd pochodzi zwyczaj przystrajania choinki na Święta? Otóż, przyszedł on do naszego kraju właśnie z Niemiec. Boże Narodzenie jest dla naszych sąsiadów jednym z najważniejszych i najbardziej rodzinnych świąt w roku. W nocy z 5 na 6 grudnia (tzw. Nikolaustag) najmłodszych mieszkańców Niemiec odwiedza St. Nikolaus. Zostawia on dzieciom upominki we wcześniej przygotowanych butach. Prezenty nie znajdują się pod choinką, lecz układane są na stole. Wigilia w Niemczech nie jest zbyt hucznie obchodzona. Jest to raczej ostatni dzień przygotowań do 25 grudnia. W tamtejszych kościołach nie ma tradycyjnej pasterki, a na nabożeństwo chodzi się po południu. Po przyjsciu z kościoła zaczyna się wieczera. Życzenia składane są bez dzielenia się opłatkiem.



Okres świąt Bożego Narodzenia w Kenii niemal niczym nie przypomina tego, co jest nieodłącznym ich elementem w Polsce. Kiedy u nas temperatury spadają poniżej zera i sypie śnieg, tam mocno grzeje słońce. Kenijczycy mają swoje tradycje, które mocno wpisały się w ten okres. Zaczniemy od tego, że w grudniu kenijskie miasta pustoszeją. Dzieci mają w tym czasie wakacje szkolne. Dla Kenijczyków, którzy pracują ciężko przez cały rok za niezbyt duże pieniądze, okres świąteczny to czas na lepszy posiłek, zabawę przy muzyce i koniecznie grillowanej kozinie, czyli „mbuzi choma” i drobiu „kuku choma”, zakrapia-

nych lokalnymi trunkami. Nie może też zabraknąć cienkich placków „chapati”, które są jezdzone z warzywami i sosem mięsnym. Wszyscy wtedy składają sobie życzenia, a bardzo ważnym elementem świętowania są fotografie. Każdy ubiera się w najlepsze ubranie, jakie ma, aby upamiętnić ten dzień na rodzinnej fotografii.

Zdumiewające jest to, że w każdym kraju tradycje bożonarodzeniowe są tak różne. I to jest naprawdę piękne. Święta Bożego Narodzenia powinny być nie tylko celebrowaniem narodzenia Chrystusa, ale także czasem, który możemy poświęcić najbliższym i wspólnie z nimi pielęgno-

wać tradycje, które są obecne w naszej kulturze od wielu lat.

Źródła informacji:

<https://www.franciszkanie.gdansk.pl/2018/12/27/boze-narodzenie-w-kenii/>

<https://czasnawywczas.pl/praktyczne/boze-narodzenie-na-swiecie/>

<https://wirtualnagrecja.pl/swieta-i-festiwale/boze-narodzenie.html>

https://businessinsider.com.pl/lifestyle/http://hiszpania.lovetotravel.pl/boze_narodzenie_w_hiszpanii/swieta-bozego-narodzenia-na-swiecie-rozne-tradycje/r4tbn92

<https://whereisjuli.com/swieta-w-australii/>

<https://www.newsweek.pl/trendy-i-inspiracje/podroze/swiateczne-tradycje->

jak-wygladaja-swieta-w-meksyku/bqgdwh1

<https://deccoria.pl/artykuly/boze-narodzenie-w-deccoria-pl/jak-wyglada-boze-narodzenie-na-swiecie-49-1614>

<https://www.franciszkanie.gdansk.pl/2018/12/27/boze-narodzenie-w-kenii/>

<https://www.opiekunki.interkadra.pl/pora-dnik-opiekunki/tradycje-i-zwyczaj-obchodzenia-swiat-bozego-narodzenia-w-niemczech/>

Źródła zdjęć:

<https://pixabay.com/pl/photos/bo%C5%B4ce-narodzenie-szcz%C4%99%C5%9Blivy-kobieta-2971961/>

<https://pixabay.com/pl/photos/dekorowanie-choinki-santa-kobieta-2999722/>

Marta Kowalczyk 3C

Ach, co to był za dzień!

Piątek 29 listopada 2019 roku może wielu osobom skojarzyć się z Black Friday, jednakże to nie tylko promocje i wyprzedaże przyświecały temu dniu. W piątek w naszym liceum odbył się Dzień Francuski. Jest to jedyny taki dzień w roku, kiedy możesz włożyć czarny берет, apaszkę, zjeść coś francuskiego, posłuchać pięknych francuskich piosenek i wcale nie będziesz w tym osamotniony! Nasi uczniowie bardzo się zaangażowali i postarali, by w przepiękny sposób uczynić ten dzień wyjątkowym. □

Zapraszam do przeczytania artykułu i przeżycia tego dnia ze mną jeszcze raz.

Wyjątkowy gość

Z okazji Dnia Francuskiego mieliśmy wyjątkowego gościa - attachée ds. współpracy

językowej, Panią Roselyne Marty, z Ambasady Francji w Polsce. Na samym początku Pani attachée wraz z Panią profesor Małgorzatą Mazur wręczyły dyplomy osobom biorącym udział w Konkursie Wiedzy o Francji oraz laureatom DELF sesji czerwcowej 2019 roku. Pani Marty z zainteresowaniem obserwowała nasze występy. Tuż po części artystycznej odbyło się spotkanie z Panią attachée. Dzięki temu mieliśmy okazję porozmawiać i zapytać o wszystko, czego chcieliśmy się dowiedzieć o Francji oraz o pracy w ambasadzie. Rozmawialiśmy o daniach francuskich, o edukacji we Francji i w Polsce, pojawiły się pytania o ulubione potrawy, o stereotypy czy różnice między polską a francuską młodzieżą. Pani Marty na każde pytanie odpowiedziała wyczerpująco i bardzo ciekawie. Tak, że aż czasem miało się ochotę przenieść na chwilę do Francji...



Pani attachée jest bardzo sympatyczną, uśmiechniętą osobą. Spotkanie z jej udziałem było bardzo udane i pouczające. Z przyjemnością słuchało się wszystkiego, o czym mówiła.



*„Non, rien de rien
Non, je ne regrette rien”
(Édith Piaf)*

Między innymi tak zabrzmiały słowa jednej z piosenek śpiewanych podczas koncertu

piosenki francuskiej w wykonaniu uczniów klas III e, II e, I c oraz I cg. Występujące osoby dały z siebie wszystko, aby można było poczuć magię francuskiej muzyki. Uczniowie zaśpiewali i zagrali bardzo pięknie, wsłuchując się, można było dostrzec, ile serca włożyli w przygotowanie swojego występu. Pozwolę sobie to podsumować francuskim *chapeau bas!*



„Piękno rzeczy śmiertelnych mija, lecz nie piękno sztuki.”

Leonardo da Vinci

Zaraz po występach artystycznych zostały zaprezentowane żywe obrazy, interpretujące znane dzieła paryskich galerii

malarstwa, przygotowane przez uczniów klasy III e, III c, II c, II e i I c. Był to świetny pomysł, by ożywić sztukę. Widać było duże zainteresowanie uczniów tym przedstawieniem, ponieważ każda z osób biorących udział w „żywym obrazie” była bardzo dobrze ucharakteryzowana, przebrana i niemal identyczna z oryginalnym dziełem. Pojawiły się interpretacje takich dzieł jak „Wolność wiodąca lud na barykady”, „Tratwa Meduzy”, „Kobieta z parasolką”, „Mona Lisa”, „Maria Magdalena”, „Rodzina chłopska” i „Huśtawka”. Uczniowie idealnie oddali realia prezentowanych obrazów, bardzo wczuli się w to, co przedstawiali. Podał mi się moment, w którym wszyscy na scenie „zastęgli” i następowało porównanie „żywego obrazu” z jego oryginałem. Śmiało można powiedzieć, że wszystko w tej kwestii było dopięte na ostatni guzik. Prócz osób pokazujących obraz, dopasowane było do niego tło, muzyka odpowiadająca danej epoce, zadbane również o rekwizyty, co w efekcie tworzyło zjawiskową całość. Z podziwem obserwowałam zaangażowanie naszych uczniów, zrobili coś pięknego, co na długo pozostanie w mojej pamięci.

„Chodzi o to, by zanurzyć się w prawdziwych emocjach związanych z rolą, aż ta rola stanie się częścią ciebie.”

JP Delaney



Sama także wzięłam udział w tworzeniu jednego z „żywych obrazów”, była to „Huśtawka”, której autorem jest Jean-Honoré Fragonard. Dzieło przedstawia huśtającą się kobietę, obserwującego ją młodego mężczyznę oraz drugiego mężczyznę, który huśta młodą damę. Wcieliłam się w rolę tej kobiety. Ma ona na sobie suknię z różowego jedwabiu, a na głowie pasterski kapelusz. Było to niesamowite przedsięwzięcie. Pierwszy raz w życiu miałam do czynienia z czymś takim, dlatego podeszłam do tego z pozytywnym nastawieniem. Koleżanka z klasy przygotowała dla mnie sukienkę, kapelusz, tytułową huśtawkę oraz make up. Dzięki temu mogłam poczuć się tak, jakbym rzeczywiście była tą młodą dziewczyną z obrazu. Kiedy zobaczyłam się w lustrze, byłam pod wielkim wrażeniem tego, co stworzyła koleżanka. Od siebie mogłam jedynie dodać emocje i zachowanie zbliżone do tego, jakie było prezentowane w tamtej epoce. Bardzo starałam się wczuć w swoją rolę i stać się częścią obrazu Fragonarda. Przed wyjściem na scenę trochę się stresowałam, ale tylko dlatego, żeby wszystko wyszło idealnie. Zanim rozpoczęły się występy, zrobiliśmy małą próbę, a po nas zrobiły to też inne „obrazy”. Miło patrzyło się, jak dużo pracy włożyli w swoje dzieło. Za kulisami można było wyczuć sporo emocji. Każdy chodził podekscytowany i czekał na swoją kolej. Paradoksalnie można powiedzieć, że za kulisami mieliśmy jedną, wielką

galerię sztuki, ponieważ każdy z nas ukazywał zupełnie coś innego. Śmiało mogę powiedzieć, że obrazy naprawdę ożyły! Fajnie jest minąć się na korytarzu na przykład z Mona Lisą. W czasie występu, jak i po nim, każdy z „obrazów” dostał gromkie brawa. To było wspaniałe usłyszeć tyle miłych słów dotyczących naszego pokazu. Cieszę się, że mogłam wziąć w nim udział, daję mi to niezapomniane odczucia i kolejne doświadczenie z kategorii tych niezwykłych.

Z tego miejsca chciałybyśmy od razu podziękować koleżdze i koleżankom z klasy, z którymi współtworzyłam obraz i bez których to wszystko byłoby niemożliwe. Dodam także gratulacje dla innych „żywych obrazów” za stworzenie tak pięknego występu i mnóstwo włożonej pracy. Podziękowania należą się także osobom, które wspierały nas podczas występu, dbały o jego przebieg oraz tym, którzy powiedzieli wiele miłych słów o naszym przedsięwzięciu. **Merci!**

„Nie ma bardziej szczerzej miłości niż miłość do jedzenia.”

George Bernard Shaw



A jedzenia podczas Dnia Francuskiego dla nikogo nie zabrakło! Nawet najbardziej wymagająca osoba mogła znaleźć coś dla siebie. Na stole był ogromny wybór dań francuskich, a ich różnorodność zadziwiała. Udało mi się spróbować kilku z nich oraz podpytać kolegów o ich opinie i z czystym sumieniem mogę powiedzieć, że wszystkie potrawy były **excellent!** Nie można było się oprzeć na widok quiche lorraine, rogalików, ciastek z ciasta francuskiego, mousse au chocolat czy jednej z pysznych tart. Ale to nie są jedyne dania, gdyż było ich o wiele, wiele więcej.

Wszystko co dobre, szybko się kończy

Wszystko ma swój koniec, tak też było w tym przypad-

ku. Dzień Francuski się skończył, ale emocje z nim związane pozostały. Wszystko było bardzo udane. Jestem zadowolona, że mogłam uczestniczyć w tym dniu wraz z innymi uczniami. Jest to naprawdę wyjątkowy dzień i fantastyczna okazja do świętowania. Cała oprawa Dnia Francuskiego zasługuje na medal. Dania francuskie były przepyszne, część muzyczna i artystyczna – niesamowita, obecność Pani attachée – niezwykle inspirująca. Można powiedzieć, że tego jednego dnia mieliśmy kawałek Francji pod jednym dachem. Choć jestem teraz w klasie maturalnej i prawdopodobnie był to mój ostatni Dzień Francuski, to zapamiętam go na długo i zawsze będę miło wspominać ten czas.

Wielkie podziękowania dla organizatorki i pomysłodawczyni tego Dnia – pani profesor Małgorzaty Mazur, bo właśnie dzięki takim inicjatywom tworzą się wspomnienia na lata.

Autor zdjęć:

Zuzanna Śliwińska, kl. 3C

Łucja Nogaj 1AG

Międzynarodowy Dzień Wolontariusza



5 grudnia obchodzony jest Międzynarodowy Dzień Wolontariusza. Definicji wyjaśniających pojęcie „wolontariusz” możemy znaleźć bardzo wiele, ale wszystkie sprowadzają się do jednego. Jest to osoba, która dobrowolnie i bez wynagrodzenia angażuje się w pracę na rzecz innych. *Wolontariat pomaga zdobyć doświadczenie, uświada-*

nia, jakie są prawdziwe realia naszego współczesnego życia. Jedną z największych jego zalet jest oddziaływanie na społeczność. Czas poświęcony na pomoc innym owocuje nabywaniem nowych znajomości, zwiększeniem poczucia wspólnoty oraz podnoszeniem umiejętności interpersonalnych. Stały kontakt z ludźmi pomaga rozwijać natu-

ralny system wsparcia stanowiący doskonałą ochronę przed stresem i przygnębieniem. Podnosi poczucie własnej wartości, dając przy tym niezwykłą przyjemność. Wolontariat może być i bardzo często jest uzupełnieniem aktywności zawodowej. Dzięki niemu mamy okazję dzielenia się tym, co mamy. Mogą to być wiedza, umiejętności, a czasem energia do działania. Pozwala to na szersze spojrzenie na to, co robimy i kim jesteśmy. Pomoc, którą okazujemy, ma również ogromny wpływ na nasz organizm. Belgijscy naukowcy udowodnili, że wolontariusz może żyć aż o 5 lat dłużej!



Dzięki dobroczynności poprawiają się funkcje poznawcze naszego mózgu, stajemy się bardziej aktywni i zapobiegamy demencji starczej. Nasz organizm zaczyna też wydelać więcej oksytocyny oraz progesteronu. Hormony te mogą ograniczać nadmiar stresu.

Swoją przygodę z aktywnością społeczną możemy rozpo-

cząć niezależnie od naszego wieku i wykształcenia. Jak więc zostać wolontariuszem? To bardzo proste! W naszej szkole od wielu lat działa Szkolny Klub Wolontariatu, który chętnie przyjmuje nowych członków. Przedświąteczny czas to doskonała okazja do czynienia dobra, które jest jedną z najcenniejszych wartości.

Łucja Nogaj, kl. 1AG

Źródła:

www.deon.pl
www.metis.pl
www.poradnikpracownika.pl
www.pixabay.com
www.zpogrudusk.pl



Marianna Hoffman 1A

Krew cenniejsza niż złoto – krótko o krwiodawstwie

Krew, czyli płynna tkanka, która znajduje się w każdym zakamarku naszego ciała, transportująca tlen i składniki odżywcze, broniąca nas przed infekcjami i usuwająca wszelkie zbędne substancje. Krew jest tematem wywołującym skrajne emocje, u jednych budzi obrzydzenie i strach, u innych zaś fascynację. Jednak dla wszystkich jest ona równie ważna.

Dlaczego ciągle brakuje krwi?

Wynika to z kilku czynników:

1. Jeden dawca jednorazowo może oddać 450 ml krwi, a podczas skomplikowanych operacji potrzeba nawet kilka litrów tej tkanki.
2. Struktura występowania poszczególnych grup krwi nie jest jednorodna. W Polsce około 33% populacji ma grupę A Rh+, podczas gdy zaledwie 1% ma AB Rh-.

Honorowe krwiodawstwo – Polska



Polska razem z innymi krajami opracowała system honorowego krwiodawstwa. Takie posunięcie zaproponowało WHO (Światowa Organizacja Zdrowia). Oznacza to, że oddanie krwi jest wynikiem dobrej woli dawcy,

który nie pobiera zapłaty, co przyczynia się do zmniejszenia ryzyka zatajania przez niego kluczowych informacji.

Aby oddać w Polsce krew, należy udać się do **Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa** (Radom: ul. Limanowskiego 42) lub do **punktu poboru krwi**.

Kto może oddać krew, a kiedy pojawiają się przeciwwskazania?



Krew może oddać osoba pomiędzy 18 a 65 rokiem życia, która waży minimum 50 kg.

Przeciwwskazaniami do zostania dawcą krwi są:

- choroby układu krwionośnego,

- choroby układu nerwowego,
- skłonności do patologicznych krwawień (zaburzenie krzepliwości krwi),
- niedokrwistość,
- cukrzyca,
- choroby zakaźne,
- nowotwory,
- świeże tatuaże (wykonane w ostatnich 6 miesiącach).

Honorowe krwiodawstwo – nasza szkoła

Na terenie naszej szkoły już od 2006 roku (czyli od 13 lat) organizowane są akcje honorowego oddawania krwi. W każdą akcję angażują się pełnoletni uczniowie naszej szkoły, którzy oddają swoją krew anonimowym biorcom lub konkretnym osobom. Ilość osób wspierających akcję z roku na rok wzrasta.

Najbliższa akcja honorowego krwiodawstwa odbędzie się **13 grudnia 2019 roku.**

Nauczycielem organizującym tę akcję jest Pani **Małgorzata Wachowicz**. Można się do niej zgłosić w razie jakichkolwiek wątpliwości lub w celu uzyskania dodatkowych informacji.



Źródła informacji:

- strona:
<https://www.gov.pl/web/zdrowie/niedobory-krwi>
- blog „30 uciśnięć 2 wdechy”:
<https://www.30ucisniec.pl/>
- strona honorowych krwiodawców:
<https://krwiodawcy.org/dyskwalifikacje>
- <https://www.mp.pl/>

Źródło zdjęć:

- <https://unsplash.com/>

Julia Łyczak 1CG

38. rocznica wprowadzenia stanu wojennego w Polsce



13 grudnia 1981 roku w całej Polsce, niezgodnie z obowiązującą Konstytucją Polskiej Rzeczypospolitej Ludowej, wprowadzono stan wojenny. Trwał on prawie trzy lata. Został

zawieszony 31 grudnia 1982 roku, a zniesiono go 22 lipca 1983 roku.

Internowano wówczas łącznie 10.131 działaczy związanych z „Solidarnością”, a życie straciło około 40 osób, w tym 9 górników z kopalni „Wujek” podczas pacyfikacji strajku. *Oficjalnym powodem wprowadzenia stanu wojennego była pogarszająca się sytuacja gospodarcza kraju*, której przejawami były m. in. brak zaopatrzenia w sklepach (głównie żywności), system tzw. kartek żywnościowych oraz zagrożenie bezpieczeństwa energetycznego w kraju wobec zbliża-

jającej się mroźnej zimy. Brak towarów na rynku i w sklepach był spowodowany zahamowaniem produkcji w fabrykach w związku ze strajkami organizowanymi przez NSZZ „Solidarność”.



Generał Wojciech Jaruzelski po latach utrzymywał, że jeśli stan wojenny nie zostałby wprowadzony, prawdopodobnie

wojska radzieckie wkroczyłyby do Polski.



Przepisy stanu wojennego ograniczały podstawowe prawa obywatelskie, wprowadziły m. in. godzinę milicyjną, która obowiązywała od 22 do 6 rano (do maja 1982), zawiesiły działalność organizacji społecznych i związków zawodowych (niektóre rozwiązano, np. "Solidarność", Niezależne Zrzeszenie Studentów, a w większości dokonywano zmian w kie-

rownictwie, np. w Stowarzyszeniu PAX). Zmilitaryzowano główne działy gospodarki, zakazano zmian miejsca pobytu, zamknięto granice, wprowadzono cenzurę korespondencji, tryb doraźny w postępowaniu sądowym. Działacze Solidarności, opozycji politycznej internowano (łącznie ok. 10 tys. osób).



Obecnie 13 grudnia każdego roku w wielu miastach Polski odbywają się liczne marsze,

pikiety, konferencje i inscenizacje wprowadzenia stanu wojennego, np. w Łodzi wolontariusze ubrani w mundury ZOMO odwiedzają bary w centrum miasta, by przypominać o kolejnej rocznicy wydarzeń.

Źródło informacji:

Wikipedia oraz wiedza własna.

Źródła zdjęć:

dzieje.pl
wiadomości.dziennik.pl
gazetawroclawska.pl
pl.wikipedia.org

Bartłomiej Rydzewski 1AG

Węgiel – przemysłowy diament

Większości z nas grudzień kojarzy się z adwentem i Bożym Narodzeniem. Wiele osób zapomina, że w tym miesiącu jest jeszcze jedno ważne święto. Mowa tu oczywiście o Barbórce, czyli uroczystości związanej z górnikami. To wydarzenie może nie jest tak istotne dla ogółu społeczeństwa jak Gwiazdka, jednak ma duże znaczenie dla samych górników, którzy w Polsce pracują głównie przy wydobywaniu węgla kamiennego. Wiele osób uważa, że surowiec ten wykorzystuje się do wytwarzania energii w elektrowniach czy do ogrzewania mieszkań. Prawda jest jednak taka, że węgiel (z łac. carbon) obecnie towarzyszy nam w prawie każdej dziedzinie życia i jest jednym z najpowszechniejszych pierwiastków występujących na kuli ziemskiej.

Karbon jest szczególnie popularny w przemyśle transportowym. Wszystkie największe

koncerny lotnicze takie jak Boeing czy Airbus używają tego pierwiastka pod postacią włókna węglowego do produkcji kadłubów swoich maszyn. Materiał ten przypomina z wyglądu płachtę materiału złożoną z pojedynczych nici. Włókno to składa się z od 3 tys. do 12 tys. pojedynczych nici cieńszych od ludzkiego włosa. Nitka zaś zbudowana jest z setek tysięcy atomów węgla. Airbus A350 dzięki zastosowaniu szkieletu właśnie z tego materiału i poszyciu kadłuba zewnętrznego z aluminium waży „zaledwie” 182,5 tony. Porównując go z poprzednim modelem A340, dzięki zastosowaniu tej technologii udało się obniżyć masę samolotu o ok. 20 ton. Uzyskane w ten sposób rezerwy można było przeznaczyć na paliwo, a to z kolei sprawiło, że maszyna mogła pokonywać dłuższe odległości.

Oczywiście włókno węglowe posiada także zastosowania w wojskowym przemyśle powietrznym. Technologie wykorzystane w produkcji samolotów

pasażerskich można wykorzystać do produkcji np. myśliwców. Wtedy lżejsza, a zarazem wytrzymalsza konstrukcja takiego myśliwca jest w stanie przenieść więcej uzbrojenia. Ponadto, włókna węglowe używa się do produkcji chociażby osłon magazynków, a niekiedy do wyrobu całych ram do karabinów czy pistoletów. Jednak podczas produkcji różnego rodzaju militariów karbon wzmacnia się włóknem kevlarowym, przez co uzyskuje się materiał o niespotykanej wytrzymałości (samo włókno węglowe jest 5 razy mocniejsze od stali).

Bardziej przyjemne zastosowania tego materiału obserwujemy w motoryzacji. W samochodach zaliczanych do segmentu premium (takich jak np. Mercedes, Porsche) włókno węglowe poza ulepszaniem mechaniki pojazdu stosowane jest także do dekoracji wnętrza auta. Prawie każdy model Mercedesa można zamówić w konfiguracji z ozdobioną karbonem deską rozdziel-

czą czy elementami foteli. Jednak chyba najczęściej zastosowań znajduje przy produkcji samochodów ekstremalnie sportowych, niedostępnych dla przeciętnych śmiertelników. Auta takie jak Koenigsegg Agera R czy Pagani Huayra nie mają tylko, jak w przypadku samolotów, ram wykonanych z karbonu. W tych pojazdach z włókien węglowych wykonuje się drzwi, elementy nadwozia czy elementy aerodynamiczne mające na celu poprawić osiągi. Oczywiście materiał ten nie jest tani, więc jeśli przedsiębiorcy godzą się na wykorzystywanie go w takich ilościach, musi on dawać wymierne skutki. Włókno jest o 50% lżejsze od aluminium i 5 razy lżejsze od stali. Sprawia to, że auta wykonane z wykorzystaniem karbonu i aluminium potrafią osiągać astronomiczne prędkości. Jako ciekawostkę mogę powiedzieć, że najszybszym seryjnie produkowanym samochodem na świecie jest obecnie Koenigsegg Agera RS, który w 2017 roku rozpędził się do 457 km/h. Dzięki zastosowaniu włókna węglowego możliwe było także stworzenie pierwszego samochodu, którego stosunek mocy do masy wynosi 1:1. Mowa tu o Koenigseggu ONE:1, który generuje 1350 km i waży 1350 kg.

Skoro jesteśmy już przy motoryzacji, nie sposób zapomnieć o zastosowaniu węgla przy produkcji paliw. Ropa naftowa to w największym stopniu właśnie rozpuszczone związki węgla, które podczas obróbki przekształcane są w benzynę, naftę, olej napędowy czy mazut. Benzyna, jak powszechnie wiadomo, jest jednym z najpopularniejszych i najczęściej używanych paliw na świecie. Naftę powszechnie wy-

korzystuje się do napędzania silników odrzutowych turbowentylatorowych. Olej napędowy stosuje się do napędzania silników diesla i silników wysokoprężnych. Mazut natomiast to popularny środek opałowy, a po poddaniu dalszej modyfikacji używamy z niego np. parafinę do produkcji świec.

Węgiel jest popularny również w medycynie. W tym wypadku mamy do czynienia z węglem aktywnym. Jest on wytwarzany z produktów bogatych w węgiel drzewny (np. drewno, łupiny orzechów kokosowych). Po wstępnej obróbce dodaje się do niego różnego rodzaju kwasy, by nadać mu właściwości absorpcyjne. Oznacza to, że bardzo dobrze wchłania zanieczyszczenia. Otrzymany w ten sposób 1g węgla aktywnego pochłania tyle zanieczyszczeń, co 1000m² gleby. Właśnie ten rodzaj węgla można znaleźć w pastach do zębów. Taki sposób wybielania szkliwa jest tańszy i bardziej naturalny niż stosowanie mocniejszych wybielaczy. Ponadto, węgiel pod postacią tabletek stosuje się przy leczeniu zaparć czy biegunk. W niektórych regionach Afryki czy Australii okłady z aktywnego węgla stosuje się do oczyszczania ran zadanych przez jadowite węże czy pająki. Środek ten ma też zastosowania w kosmetyce. Ponieważ ma bardzo dobre właściwości absorpcyjne, z jego pomocą wytwarza się różne pilingi, żele pod prysznic czy inne środki myjące.

W jubilerstwie również mamy do czynienia ze stosowaniem węgla, tyle że tym razem pod postacią diamentu. Jest najtwardszym materiałem na naszej planecie. Diament jest w stanie

zarysować tylko inny diament. Z powodu tej właściwości diament stosuje się również do wyrobu wiertel czy pił tarczowych mających radzić sobie z najtwardszymi materiałami. Co ciekawe, na Bliskim Wschodzie materiał ten zastosowano do produkcji reflektorów jednego z najdroższych samochodów na świecie (Lykan Hypersport) wartego ok. 10 mln. zł.

Węgiel jest powszechnie stosowany. Od surowca pozyskiwanego do wytwarzania energii, przez otrzymywany przy pomocy człowieka węgiel aktywny, aż po diament, jeden z najdroższych i najtwardszych materiałów dostępnych na planecie. Pomimo że możemy tego nie zauważać, nie będzie przesadą, jeśli powiem, iż pierwiastek ten stanowi podstawę ludzkiej egzystencji prawie we wszystkich dziedzinach życia i trudno byłoby nam go zastąpić.

Źródło informacji:

<https://www.samoloty.pl/53-encyklopedia/zagraniczne-encyklopedia/12621-airbus-a350-sp-19537>

<http://www.medonet.pl/zdrowie,wegiel-aktywny---opis--wlasciwosci--zastosowanie,artykul,1725386.html>

<https://cersil.pl/wlokno-weglowe-carbon/>

<http://www.dexcraft.pl/blog/technologie-kompozytow/carbon-czyli-wlokno-weglowe-9-tajemnic-tego-materialu/>

<https://apteline.pl/artykuly/co-to-jest-i-jak-dziala-wegiel-aktywny/>

http://moto.pl/MotoPL/1,88389,13355351,Lykan_Hypersport___cena_nie_odstrasza.html

Yerba mate – zdrowsza i lepsza kawa?

Czym jest yerba mate?

Yerba mate to napój przyrządzany z listków i gałązek ostrokrzewu paragwajskiego – wiecznie zielonego drzewa uprawianego jedynie na terenie Argentyny, Brazylii, Paragwaju i Urugwaju. To z tych krajów pochodzi susz, który możemy na co dzień kupić w sklepach.

Popularnie przyjęło się w naszym kraju nazewnictwo „herbata yerba mate”. Nie jest to jednak poprawne określenie, gdyż yerba to zupełnie co innego niż herbata. Jest ona parzona z zupełnie innej rośliny, posiada inny skład oraz właściwości.

Yerba zawdzięcza swoją popularność wielu właściwościom, takim jak mocne pobudzenie, wzmocnienie odporności czy przyspieszenie metabolizmu. Mawia się również, że jej właściwości pobudzające są nawet lepsze od kawy!

Działanie yerba mate:

- pobudza, nie powodując drażliwości żołądka,
- likwiduje objawy zmęczenia,
- reguluje ciśnienie,
- dobrze wpływa na koncentrację i skupienie,
- oczyszcza i odżywia organizm,
- polepsza samopoczucie,
- pozytywnie wpływa na jędrność skóry,
- poprawia przemianę materii,
- zwiększa odporność,
- nie wypłukuje magnezu z organizmu i nie zostawia osadu na zębach.

Skład yerba mate:

- **Ksantyny** - kofeina, teobromina oraz teofilina;
- **Polifenole** – związki chemiczne o właściwościach antyrakowych i przeciwmutagennych ostrokrzewu paragwajskiego;
- **Saponiny** - mają właściwości przeciwzapalne i wpływają pozytywnie na metabolizm cholesterolu;
- **Makroelementy** - magnez, potas, fosfor;
- **Mikroelementy** - mangan, cynk, miedź, chrom, krzem;
- **Witaminy** - A, B1, B2, C, E, PP, H.

Przygotowanie yerba mate:

• Co jest potrzebne?

Matero – naczynie wykonane z owocu calabazy lub drewniane, np. z drzewa Algarrobo czy Santo Palo. Trzeba nadmienić, że drewniane matero wymagają odpowiedniej konserwacji. Są też wersje ceramiczne, które są tańsze i łatwiejsze do wyczyszczenia. Ostatecznie naszym matero może być nawet szklanka czy kubek, jednakże nie jest to zalecana opcja.

Bombilla – tradycyjna rurka do picia yerba mate. Wykonana jest z bambusa, platyny, srebra lub stali nierdzewnej. Bombille posiadają sitka, które filtrują i przepuszczają tylko napar. Często przy ustniku przyrządu znajduje się pierścień chłodzący.

• Sposób przygotowania

Istnieje wiele sposobów parzenia yerba mate – w inny sposób przygotowują ją Argentyńczycy, Brazylijczycy i Paragwajczycy, a jeszcze inaczej yerba mate parzona jest na Bliskim Wschodzie. Tradycyjne sposoby parzenia yerba mate zawierają masę szczegółów, na które trzeba

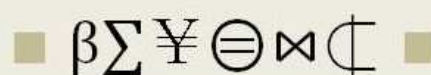
zwrócić uwagę oraz wymagają użycia odpowiedniego naczynia i bombilli. Najprostszym sposobem parzenia yerby będzie:

1. Wsadzenie do matero bombilli, wcześniej należy zatkać ustnik.
2. Wsypanie do naczynia suszu, w zależności od preferencji od $\frac{1}{4}$ do $\frac{3}{4}$ jego objętości.
3. Podgrzanie wody do temp. 75-85 stopni Celsjusza. Jest to ważne ze względu na to, że zalewając susz zagotowaną wodą, doprowadzilibyśmy do sparzenia yerby i wydobywania z niej nieprzyjemnego gorzkiego posmaku. Nie posiadając termometru do wody, możemy sugerować się ulatniającą się parą wodną. Wtedy temperatura powinna być optymalna.
4. Zalanie suszu i odczekanie ok. 5 minut. Ze względu na zasysające wodę gałązki możemy dolać jeszcze wody do naczynia, aby było pełne. Pozostało już tylko wypić napar.

Po wypiciu pierwszego matero możemy zalać je ponownie. W zależności od ilości wsypanego suszu będziemy mogli wypić mniej więcej od dwóch do nawet sześciu naczyniek naszego naparu.

Drogi Czytelniku!

Przekonaj się już dziś, na czym polega fenomen ostrokrzewu paragwajskiego! Jeżeli nie spróbujesz, to nie dowiesz się, ile pozytywnych właściwości niesie ze sobą yerba mate. Nie powinienieś się również zniechęcać po pierwszym łyku, yerba jest gorzka, to fakt, jednak po czasie może nie tylko zaakceptujesz ten smak, ale go nawet polubisz. Na zdrowie!



"Będąc tu, w Krynicy Morskiej, oglądam gwiazdy.

A one przypominają mi o tobie...



Przypominają mi o tym żarzącym blasku, który to, mimo odległości, sprawia, że ku gwiazdom wyciągam rękę, z nadzieją, że kiedyś będę tam, gdzie ty...

I tak codziennie, wpatrując się w horyzont, marzę tylko o tym, by choć na chwilę, późną porą, w tym zapadłym morzu anielskiej czerni, ujrzeć to, dzięki czemu nawet w najpodlejsze dni wciąż nie zapominam o tym, jak to jest się uśmiechać..."

{✕}: > Naprawdę się tak stało? Dlaczego?

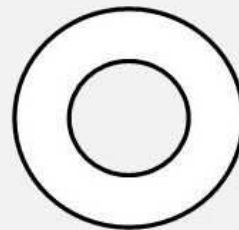
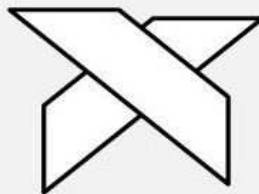
[[✕—]] : > Nie wiem. Może po prostu śniłem,
tak jak każdy z nas, o czymś pięknym.

[[...Nazajutrz spadł śnieg...]]



Jaromir Łysakowski 3A

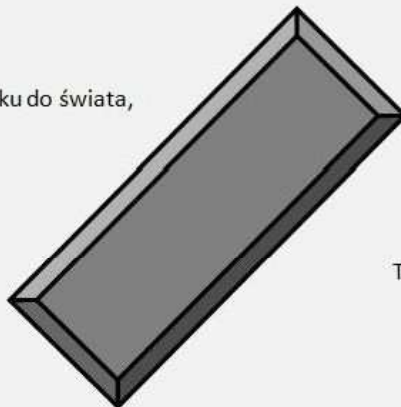
Spadamy przez szklane czasu ramy,
Momentu nie ma już,
Krew przez rany sączy,
Śmierć nadejdzie tuż.



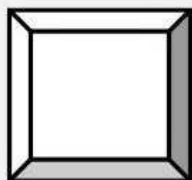
POST MORTEM RESURRECTIO

Więc weź mnie i podnieś,
Z tego szklanego więzienia,
Które stworzyłem z widzenia,
Bo ciebie wciąż nie ma
i nie ma.

I czekam, lata.
Naiwny tak bardzo w stosunku do świata,
Wiem, że to sensu nie ma,
Ten na siłę mą wmówiony,
brak sensu istnienia.



Zatem krzyknąłem w głąb siebie,
Cóż to za roztargnienie,
Tych iteracji nie mgnienie a milion,
Jak również znajomych,
ich twarzy jest trylion.



-Mam już dość-

-Pora dorosnąć ,

Jednak tak, by dziecko w środku nigdy nie było martwe,

Bo wtedy naprawdę umierasz, zupełnie dla siebie. Nie rób jak inni, ubojni dzieci.

Ile bym krwawił, hektolitrami, żagla nie zwinę, nawet ni krztynę.

Nie łudź się już więcej, lustra innych są złudzeniem tworzącym granicę. Zajmij swą prycę.

Gorzkie, stare wspomnienia pod materac wrzuć, kiedy nadejdzie pora, gwoździe będziesz kuć.

A gwoździe ci po to mój miły i drogi, byś sobie nimi przekuł łeb,

skoro tak bardzo lubisz wsuwać,

spleśniały, stary chleb.

Jaromir Łysakowski, kl. 3A