
CZACHPRESS



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

* Kardynał Stefan Wyszyński patronem roku 2021 Prymas Tysiąclecia * Trudna nauka pozytywnego myślenia * James Dean * Dzień Bezpiecznego Internetu * 11 lutego – Dzień Kobiet i Dziewcząt w Nauce * 11 lutego – Europejski Dzień Numeru Alarmowego * 12 lutego – Światowy Dzień Darwina * Walentynki * Dzień Singla * 23 lutego – Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją * Padaczka *

Numer 61
Luty 2021

CZACHPRESS

Hubert Popis 3E

Kardynał Stefan Wyszyński
patronem roku 2021
Prymas Tysiąclecia



„W piątek 27 listopada Sejm ustanowił patronów 2021 roku. Podczas trzeciego dnia 21. posiedzenia Izba uhonorowała: kard. Stefana Wyszyńskiego, Stanisława Lema, Cypriana Kamila Norwida, Krzysztofa Kamila Baczyńskiego oraz Tadeusza Różewicza. 2021 będzie także rokiem Konstytucji 3 Maja.”

Stefan Wyszyński urodził się 3 sierpnia 1901 roku w Zuzeli nad Bugiem. Został ochrzczony w parafii Przemienienia Pańskiego w Zuzeli 3 sierpnia 1901 roku. Jako uczeń nie lubił poświęcać czasu na naukę, a w szczególności nie lubił matematyki. W 1910 roku jego matka, będąc na łożu śmierci, oznajmiła mu, że chce, aby został księdzem. I Komunię Świętą przyjął w kościele św. Bartłomieja w Andrzejewie w maju 1911. W latach 1912–1915 był uczniem gimnazjum im. Wojciecha Górskiego w Warszawie. W 1913 przyjął sakra-

ment bierzmowania w parafii Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny w Andrzejewie. Uczęszczał do Prywatnej Siedmioklasowej Szkoły Handlowej Męskiej w Łomży, natomiast w latach 1917–1920 uczył się w liceum włocławskim im. Piusa X. W latach 1920–1924 był klerikiem Wyższego Seminarium Duchownego we Włocławku. Święcenia kapłańskie przyjął 3 sierpnia 1924 w kaplicy Matki Bożej we włocławskiej bazylice katedralnej z rąk biskupa Wojciecha Owczarka. Pierwszą Mszę odprawił 5 sierpnia w kaplicy Matki Boskiej Częstochowskiej na Jasnej Górze. Studiował na wydziale Prawa Kanonicznego oraz wydziale Prawa i Nauk Ekonomiczno-Społecznych KUL. Studia ukończył, uzyskując tytuł doktora z prawa kanonicznego. Święcenia biskupie otrzymał 12 maja 1946 roku z rąk kard. Augusta Hlonda w Częstochowie. Jego zawołaniem biskupim były słowa: „Soli Deo” – „Samemu Bogu”.



12 listopada 1948 papież Pius XII mianował go prymasem Polski. Ingres w Gnieźnie odbył się 2 lutego 1949, a w Warszawie 6 lutego 1949 roku. W 1952 roku został wyniesiony do godności kardynała. Brał udział w czterech konklawe. Podjął się rozmów z władzami komunistycznymi dotyczących Kościoła. Nocą, 25 września 1953 roku został aresztowany przez władze państwowe i wywieziony z Warszawy. Był więziony w Rywałdzie koło Grudziądza, w Stoczku koło Lidzbarka Warmińskiego, w Prudniku Śląskim, w Komańczy. 28 października 1956 powrócił do Warszawy. Zainaugurował Wielką Nowennę – dziewięcioletni czas przygotowania Narodu Polskiego do obchodów Milenium Chrześcijaństwa. W 1957 kard. Stefan Wyszyński powołał Instytut Prymasowski Stefana Kardynała Wyszyńskiego w Warszawie. W 1974 przeprowadził III Synod Archidiecezji Warszawskiej, natomiast w latach 1977–1981 II Synod Archidiecezji Gnieźnieńskiej. Uczestniczył w pracach Nadzwyczajnych Synodów Biskupów w Rzymie. Został uhonorowany przez kilkanaście uczelni, gdzie nadano mu tytuł doktora honoris causa. W marcu 1981 u kardynała rozpoznano chorobę nowotworową. Zmarł 28 maja, w uroczystość Wniebowstąpienia Pańskiego, o godzinie 4:40. Pogrzeb Stefana Wyszyńskiego nazwano królewskim, gdyż zgromadził liczne rzesze wiernych i odbył się on 31 maja 1981 roku. Trumna z ciałem księdza kardynała prymasa została złożona w ka-

miennym sarkofagu w podziemiach archikatedry św. Jana w Warszawie. W 1986 sarkofag został przeniesiony do nowo poświęconej kaplicy, a nad nim znajduje się płyta przedstawiająca historię życia prymasa. 21 października 2019 kard. Ka-

zimierz Nycz ogłosił, że beatyfikacja kard. Wyszyńskiego odbędzie się 7 czerwca 2020 na placu Piłsudskiego w Warszawie, jednakże z powodu epidemii koronawirusa została zawieszona i odbędzie się w innym terminie.

Został odznaczony pośmiertnie Orderem Orła Białego.

Źródło zdjęć:
https://pl.wikipedia.org/wiki/Stefan_Wyszy%C5%84ski

Kinga Zielińska 1G

Trudna nauka pozytywnego myślenia



2 lutego obchodzimy Dzień Pozytywnego Myślenia. W obecnych czasach dzień ten jest bardzo nam potrzebny. Zastanówmy się, czy na świat patrzymy przez różowe okulary, czy małe, niepozorne rzeczy powodują uśmiech na naszych twarzach. W ten szczególny dzień zwróćmy na to uwagę, uśmiechnijmy się bez powodu, nie troskajmy, zachwyćmy się pięknem wszystkiego, co nas otacza.

Jak ważne jest pozytywne myślenie?

Wbrew pozorom, powinno trwać z nami nierozłącznie przez

całe życie. Ma wpływ na decyzje, które podejmujemy, na nasze relacje z innymi, nawet na postrzeganie samego siebie (wyższą samoocenę) Aktywny tryb życia, niezadręczanie się problemami ma same zalety. Amerykańska psycholog Kirsten Harrell, pomysłodawczyni Dnia Pozytywnego Myślenia, zajmuje się badaniem wpływu optymistycznego podejścia do życia na zdrowie i proces leczenia. Jak się okazało, na depresję, choroby serca czy nowotwory od 5 do 10 proc. mniej narażeni są właśnie optymiści. Bycie dobrej myśli „przyciąga” do nas ludzi, kto nie lubi słuchać optymistycznych osób? Myślę, że każdy zyska coś szczególnego, zmieniając swoje podejście.

W jaki sposób nauczyć się myśleć pozytywnie?

Najprostszym sposobem jest wprowadzenie tego do naszej codziennej rutyny. Niewielkie

czynności od razu przyniosą oczekiwane efekty. Zwróćmy uwagę na dotychczas niezauważalne przedmioty, wydobądźmy z nich piękno, odnajdźmy to, co w nich jest wyjątkowego, nietypowego, niebanalnego.

Życie, choćby i długie, zawsze będzie krótkie.

Wisława Szymborska

Życie jest zbyt krótkie, by negatywne myśli przejęły nad nim kontrolę. Zacznijmy właśnie teraz. Uśmiechnijmy się, a 2 lutego wspominajmy jako dzień naszej wewnętrznej zmiany na lepsze.

Źródło:
<https://pulsmedycyny.pl/swiatowy-dzien-pozytywnego-myslenia-892148>
www.medica.pl
<https://monikahonory.pl>

Julia Mazurkiewicz 2CG

James Dean

8 lutego 1931 roku urodził się James Dean, symbol buntu pokoleniowego.

„Snuj marzenia tak, jakbyś miał żyć wiecznie. Żyj tak, jakbyś miał umrzeć dziś”.

James Dean obchodziłby w tym roku 90-te urodziny. Żył 24 lata, a potrzebował zaledwie kilku, by stać się ikoną kultury popularnej i legendą hollywoodzkiego kina.

8 lutego 1931 roku Mildred Wilson Dean urodziła syna Jamesa, któremu nadała drugie imię na cześć lorda Byrona. Pierwsze lata życia chłopiec spędził w rodzinnym Marion w Indianie. Mając sześć lat, przeprowadził się z rodzicami do Brentwood, gdzie rozpoczął edukację w tamtejszej szkole podstawowej. Matka wychowywała Jimmy'ego w duchu artystycznym – zaznajomiła syna z poezją, zachęcała do gry na skrzypcach i uczestnictwa w szkolnym kółku teatralnym. Mildred zmarła na

raka, kiedy James miał dziewięć lat. W jednym z wywiadów Dean wyznał, że była jedyną osobą, która go rozumiała. Po śmierci matki ojciec wysłał Jimmy'ego z powrotem do Indiany, ponieważ nie radził sobie z wychowaniem syna. Na farmie stryjosstwa James zainteresował się motoryzacją oraz poznał pastora, który znacznie wpłynął na jego światopogląd. Ojciec (Winton Dean) obiecał Jimmy'emu odwiedziny, jednak nigdy nie spełnił danej obietnicy. Zamieszkali razem, kiedy ojciec ożenił się po raz drugi. Dean miał

wtedy osiemnaście lat i rozpoczął studia prawa w Santa Monica Collage. Rok później porzucił jednak ten kierunek, aby studiować aktorstwo na Uniwersytecie Kalifornijskim. Decyzja zawiodła oczekiwania ojca, pogorszyła stosunki z synem. James nie ukrywał trudnej relacji, która ich łączyła, wielokrotnie powtarzając, że został wychowany przez ciocię i wujka.



Fairmount, Indiana 1955

W pogoni za marzeniami

Pierwszy raz James Dean pojawił się na ekranie w reklamie Pepsi, wrzucił monetę do szafy grającej, tańcząc i wyklaskując rytm piosenki. W 1951 roku zrezygnował ze studiów, żeby całkowicie poświęcić się aktorstwu. Wystąpił w odcinku Family Theater „Hill Number One” – po jego wyemitowaniu dziewczynki ze szkoły katolickiej założyły fanclub Deana. Ubiegał się o role w kilku filmach, ale w żadnym z nich nie został wymieniony w czołówce: „Bagnet na broń” (Doggie), „Marynarzu, strzeż się” (Sekundant boksera), „Has Anybody Seen My Gal?” (chłopak przy fontannie), „Trouble Along The Way” (statysta). Sytuacja materialna sprawiła, że pracował jako parkingowy przy studiu CBS. Z opresji uratował Jamesa Rogers Brackett, który zaproponował mu wyjazd do Nowego Jorku i pomoc w rozwinięciu kariery. Dean dostał się do Actors

Studio, będąc jednym z najmłodszych aktorów szlifujących talent. Sam Lee Strasberg uczył Jimmy’ego aktorstwa metodycznego. Wielkim sukcesem okazała się rola Bachira w broadwayowskim spektaklu „The Immoralist”. Jimmy przystąpił do listy najbardziej obiecujących, młodych aktorów. Według „New York Times” posiadał tajemniczy urok osobisty. Przyjaciel tak zapamiętał aktora: „Dean nie był zbyt szczęśliwy, grając młodego Araba. Nie podobał mu się spisek. Uważam też, że nie lubił grać homoseksualisty na Broadwayu. Czuł się nieswojo”. Na jednym z pokazów sztuki Elia Kazan, reżyser filmu „Na wschód od Edenu”, zauważył Jamesa i zaplanował dla niego główną rolę. Drzwi Hollywood zostały ponownie otwarte.



„The Immoralist”, Broadway 1954

U progu sławy

Mówi się, że Dean był gwiazdą trzech filmów. Był, ponieważ zagrał w nich pierwszoplanowe role i wykreował nowy typ bohatera – zbuntowanego samotnika nierozumianego przez otoczenie. Wcielił się w rolę Caleba Traska („Na wschód od Edenu”), syna właściciela rancza. Chłopak nieustannie próbował zdobyć ojcowską miłość, rywalizując z „idealnym” bratem. Synowie żyli w przeświadczeniu, że

ich matka nie żyje, ale Caleb odkrył prawdę i cierpiał z powodu odrzucenia, niezrozumienia rodziców. Rola nie sprawiła Deanowi większego problemu, ponieważ wykazywał się wysoką empatią i wrażliwością, a przede wszystkim bazował na własnych doświadczeniach z dzieciństwa. Specjaliści twierdzili, że nadawał się do określonego typu ról. Odnajdywał w nich siebie, można powiedzieć, że te role były dla niego stworzone. Kazan wspominał: „Kiedy wszedłem do wytwórni, Dean z obrażoną miną siedział rozwalony na kanapie. Wyglądał jak kłębek nóg i dżinsów. Nie spodobał mi się, ale wyczułem, że ma w sobie coś”. Reżyser dodał, że Jimmy przychodził na plan niewyspany, rzadko słuchał jego rad i cenił improwizację, co denerwowało aktorów starszej generacji. Dzięki roli Caleba w filmie „Na wschód od Edenu” otrzymał kolejną – Jima Starka w „Buntowniku bez powodu”. Stark przeprowadził się z rodziną do Los Angeles. Nastolatek w krótkim czasie popadł w konflikt z policją. W nowej szkole sprawiał wrażenie osamotnionego „dziwaka” oraz wdał się w bójkę z popularnym Buzzem. Dzieło podkreśla wagę etapu życia – dojrzewania, pierwszej miłości, przyjaźni. Przedstawia konflikt pokoleniowy pomiędzy rodzicami a dorastającym dzieckiem. Kultowy film utrwalił wizerunek niechlujnej gwiazdy w wytartych dżinsach, czerwonej wiatrówce, z rozczochraną czupryną. Dean nie dożył premiery „Buntownika bez powodu” i ostatniego wielkiego filmu z jego udziałem – „Olbrzym”. Zagrał tam samotnego kowboja, Jetta Rinka, który na zapisanej mu teksasńskiej ziemi odkrył złoża ropy naftowej. Niestety, aktor nie zdążył dograć pijackiego monologu swojej postaci, dlatego uczynił to dubler. Świetnie wyreżyserowany film poruszył problemy społeczeństwa Teksasu w połowie XX wieku. James De-

an był pierwszym aktorem pośmiertnie nominowanym do Oscara i jedynym, który otrzymał ją dwukrotnie.



„Olbrzym”, 1955

Miał odwagę być inny

Charyzmatyk. Niespokojny duch. Ryzykował, bo wierzył, że poznanie jest celem egzystencji. Dosłownie igrał z ogniem. Był sportowcem, w szkole średniej grał w baseball i koszykówkę. Nie przyjmował krytyki, nie znosił porażek. W liceum wygrał konkurs stanowy, recytując „The Madman” Charlesa Dickensa. Przeszedł do kolejnego etapu, ale nie zamierzał dostosować się do regulaminu i skrócić monolog, za co odjęto mu punkty. Nigdy nie przyznał

się do porażki, mówił, że nie brał udziału w drugim etapie konkursu. Po premierze filmu „Na wschód od Edenu” został zmuszony do udzielania wywiadów – nie cierpiał udawanej serdeczności, cenił sobie szczerość, dlatego denerwował dziennikarzy, odpowiadając półsłówkami. Dean twierdził, że jest wieśniakiem i nie czuł się komfortowo w wielkich miastach pełnych przepychu. Oprócz zadziwiającego, buntowniczego wnętrza posiadał magnetyczną urodę, co prawda przeczącą kanonom piękna z początku lat pięćdziesiątych, ale wyznaczającą rewolucyjny prąd w trendach mody. Pociągał zarówno kobiety, jak i mężczyzn, ponieważ posiadał androgyniczne cechy. Trudno określić orientację seksualną Deana. Część twierdzi, że był biseksualistą, a inni widzieli w nim homoseksualistę. Mówiono o romansach aktora z kobietami i mężczyznami. Dean powiedział w jednym z wywiadów: „Nie, nie jestem gejem, ale nie zamierzam też iść przez życie z jedną ręką związaną za plecami”. Jedno jest pewne – kochał szybkie samochody i wyścigi. Brał w nich udział, zdobywał nagrody. Kupił Porsche 550, któ-

re nazwał „Little Bastard”. Kiedy pokazał samochód Alecowi Guinnessowi, usłyszał: „Jeśli wsiądziesz do tego samochodu, za tydzień znajdą cię w nim martwego”. Tydzień później wyruszył porsche w swoją ostatnią podróż. Jechał z mechanikiem na wyścigi w Salinas. Prowadzący ford custom tudor nadjeżdżał z naprzeciwka i nie zauważył Deana. Czołowe zderzenie miało miejsce niedaleko miejscowości Cholame. James Dean doznał śmiertelnego urazu kręgosłupa.

Jak porównać aktorstwo gwiazdy? Byron żył tak, jak pisał i pisał tak, jak żył. Dean żył tak, jak grał i grał tak, jak żył.

Źródła zdjęć:

<https://external-preview.redd.it/LKbxNWC3ESljwTZd8nrUI->

[q_pSXJRwevw4mlK12gRSs.jpg?auto=webp&s=82ab50e8453e39c56f1bc5f7fb671366ef7a31c4](https://www.facebook.com/James-Dean-Fans-de-France-et-dailleurs-149913008362994/photos/2185751428112465)

<https://pl.pinterest.com/pin/457256168397221273/?d=t&mt=signupOrPersonalizedLogin>

<https://www.facebook.com/James-Dean-Fans-de-France-et-dailleurs-149913008362994/photos/2185751428112465>

Julia Łyczak 2CG

Dzień Bezpiecznego Internetu



Dzień Bezpiecznego Internetu to święto, które jest obchodzone w całej Europie na początku lutego. Jego powstanie było inicjatywą Komisji Europejskiej, która w ramach programu "Safer Internet" chciała zwrócić uwagę na kwestię bezpiecznego dostępu dzieci i młodzieży do zasobów internetowych. Dzień ten od 2004 roku w 45 krajach na świecie, w tym również w Polsce,

jest obchodzony regularnie. Początkowo wydarzenie to świętowały jedynie państwa europejskie, ale już od lat Dzień Bezpiecznego Internetu przekracza granice Europy, angażując państwa z całego świata. Jego głównym założeniem jest to, by dzieci i młodzież nie były narażone na niebezpieczeństwo w trakcie korzystania z treści dostępnych w Internecie. W Polsce Dzień Bezpiecznego Internetu organizowany jest przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę oraz NASK. Organizacje te są od dawna odpowiedzialne za realizację programu "Safer Internet" w Polsce. Powyższe fundacje od 2005 roku

tworzą wspólnie Polskie Centrum Programu Safer Internet. Co roku organizatorzy angażują szkoły, różne organizacje pozarządowe, firmy i prywatne osoby do realizowania przez cały luty lokalnych inicjatyw na rzecz bezpieczeństwa młodych internautów. W tym roku Dzień Bezpiecznego Internetu w Polsce obchodzony będzie 9 lutego. Święto to ma przypominać użytkownikom Internetu o inicjowaniu i propagowaniu działań na rzecz bezpiecznego dostępu dzieci i młodzieży do zasobów internetowych, a jego ambasadorzy mają za zadanie zaznajomić rodziców, nauczycieli i wychowawców z problematyką

bezpieczeństwa online oraz ukazywać pozytywne wykorzystywanie Internetu.



Bardzo ważnym elementem korzystania z Internetu jest umiejętne posługiwanie się nim oraz posiadanie legalnych i sprawdzonych oprogramowań i systemów. Za początek Internetu można uznać koniec lat 60. XX wieku, natomiast w Polsce pojawił się on w latach 90. Od tej pory nastąpił ogromny rozwój tego źródła informacji, bez którego w chwili obecnej praktycznie nie jesteśmy w stanie się obejść. Gdyby nie Internet, w obecnych czasach prawdopodobnie nie byłoby lekcji szkolnych, co wiązałoby się z ogromnym ograniczeniem rozwoju wiedzy tysięcy uczniów. Ze wzrostem popularności i dostępności oraz z uwagi

na ogólnoswiatowy zasięg tej bazy wiedzy należy zauważyć, iż może być to narzędzie, za pomocą którego dochodzi do nadużyć oraz przestępstw. Aby temu zapobiec, należy aktualizować systematycznie oprogramowanie systemowe, stosować silne hasła dostępu do systemu oraz sieci domowych, nie udostępniać swojego WiFi. W Internecie nie jesteśmy anonimowi, dlatego każdy musi pamiętać, że treści zamieszczone w sieci, czyli zdjęcia, posty oraz komentarze nigdy nie zostaną usunięte, dlatego też pod żadnym pozorem nie udostępniamy swoich danych w Internecie.

Przebywając w sieci, musimy bardzo uważać na złośliwe oprogramowanie, hejt, niebezpieczne strony internetowe i gry, podawanie się za kogoś innego w celu zdobycia znajomości lub popełnienia przestępstwa, przemoc w sieci, oszustów internetowych oraz przede wszystkim uzależnienie od sieci. Internet to miejsce, w którym znajduje się ogromna ilość pomocnych mate-

riałów i artykułów, ale również miejsce przepełnione zagrożeniami, ponieważ nie wiemy, kto znajduje się po jego drugiej stronie.



Źródła:

<https://www.saferinternet.pl/dbi/odbi.html>

https://pl.wikipedia.org/wiki/Dzie%C5%84_Bezpiecznego_Internetu

<https://www.policja.pl/pol/kreci-mnie-bezpieczenst-1/31098,Dzien-Bezpiecznego-Internetu.html>

<https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQLn-lq3xGlvkpnjH7vhKM32XjVOonyj1yMdfg&usqp=CAU>

Zuzanna Kowalik 1E

11 lutego – Dzień Kobiet i Dziewcząt w Nauce



„Ach, te baby! Czym by bez nich był ten świat?”

Tak właśnie śpiewał Eugeniusz Bodo w swojej piosence pod tytułem „Baby, ach te baby”. Nawiązując do tego, chciałam napisać o kilku kobietach, które wpłynęły na rozwój nauki na przestrzeni lat, bowiem 11 lutego obchodzimy Dzień Kobiet i Dziewcząt w Nauce.

Mało mówi się o odkryciach czy postępkach w nauce, których dokonały kobiety. Znamy wiele wynalazków, które zawdzięczamy kobietom, nawet o tym nie wiedząc.

Wszystkim nam znana jest postać Marii Skłodowskiej-Curie oraz to, czym zajmowała się w swoim życiu. Prawdopodobnie jest to pierwsza osoba, o której pomyślimy, gdy usłyszymy pytanie dotyczące kobiet, które osiągnęły sukces w nauce. Dlaczego tak jest? Niestety, nazwiska wielu kobiet popadły w zapomnienie i znają je tylko nieliczni.

Pierwszą kobietą, którą chcę przedstawić, jest Marjory Stoneman Douglas. Walczyła ona między innymi o przyrodę, ale

także o prawa kobiet oraz o równość. Dzięki jej pracy i zaangażowaniu uniknięto zniszczenia wielkiego obszaru dziko rosnącej przyrody na terenie Stanów Zjednoczonych. Jest ona też autorką książki, która była jej manifestem w sprawie ochrony florydzkich lasów.



Kolejnymi kobietami, które są warte wspomnienia, są

Françoise Barré-Sinoussi i Patricia Bath. Obie panie przyczyniły się do niesamowitych odkryć medycznych. Barré-Sinoussi odkryła istnienie wirusa HIV oraz fakt, że powoduje on powstanie AIDS. Druga z pań, Patricia Bath, wynalazła urządzenie korzystające z mocy laserów, które pomagało w leczeniu poważnej choroby wzroku – zaćmy. Dzięki tym kobietom możemy obecnie zgłębiać tajniki tych zagadnień.

Kolejną kobietą, którą mogę przedstawić, jest Rosalind Franklin, czyli brytyjska biofizyczka oraz specjalistka w dziedzinie rentgenografii strukturalnej. Jej największym osiągnięciem jest współuczestnictwo w odkryciu podwójnej helisy DNA. Odkrycie to zawdzięczamy właśnie Franklin oraz trzem innym osobom – mężczyznom, z których jedynie ona nie została doceniona i uwzględniona w zapisie tego odkrycia.

Ostatnią kobietą, którą warto się zainteresować, jest

Margaret Hamilton, która napisała program umożliwiający lądowanie człowieka na Księżycu oraz kierowała zespołem przygotowującym w NASA oprogramowanie dla komputerów pokładowych statków kosmicznych Apollo.

Każda z tych kobiet ma interesującą historię. Zachęcam do bardziej dokładnego zapoznania się z nimi. Odsyłam do książki autorstwa Rachel Ignatofsky, która napisała o kobietach w nauce. Jest to dzieło, z którego dowiemy się wiele o ich działalności i osiągnięciach.

Podsumuję to słowami Katherine Johanson, która powiedziała, że „dziewczyny są w stanie zrobić wszystko, co mężczyźni są w stanie zrobić. Czasami mają więcej wyobraźni niż mężczyźni”.

Źródła zdjęć:

<https://pixabay.com/pl/illustrations/sztuczna-inteligencja-m%C3%B3zgu-zdaniem->

4389372/

https://www.istockphoto.com/photo/female-lab-technician-doing-research-with-a-microscope-in-the-lab-coronavirus-gm1204793213-346804578?utm_source=pixabay&utm_medium=affiliate&utm_campaign=SRP_image_sponsored&referrer_url=https%3A//pixabay.com/pl/images/search/science/&utm_term=science

Źródło do tekstu:

https://pl.m.wikipedia.org/wiki/Rosalind_Franklin

<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://businessinsider.com.pl/technologie/nauka/najbardziej-znane-kobiety-w-na->

<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://studium.wanglii.pl/10-wybitnych-kobiet-w-na->

<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://studium.wanglii.pl/10-wybitnych-kobiet-w-na->

<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://studium.wanglii.pl/10-wybitnych-kobiet-w-na->

<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://studium.wanglii.pl/10-wybitnych-kobiet-w-na->

Lucja Nogaj 2AG

11 lutego – Europejski Dzień Numeru Alarmowego



Własne bezpieczeństwo to jedna z najbardziej cenionych wartości we współczesnym świecie. Już od najmłodszych lat uczono nas, w jaki sposób mamy postępować, by chronić życie nasze, jak i innych. Ma to na celu zapobieganie sytuacjom, kiedy ktoś będzie potrzebował naszej

pomocy. Z tego właśnie powodu 29 lipca 1991 roku Rada Europy na mocy uchwały utworzyła liczbę 112 jako jednolity i ogólnoeuropejski numer alarmowy. Obowiązuje on zarówno dla telefonów komórkowych, jak i stacjonarnych. Warto również wspomnieć, że nie wymaga on karty SIM oraz odblokowania klawiatury. Dzwoniąc pod ten numer, nie ponosimy również żadnych kosztów za wykonane połączenie.



999

998

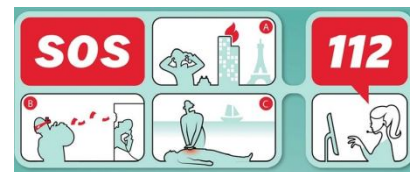
997

Niestety, w dzisiejszych czasach nadal zdarzają się przypadki, kiedy ludzie boją się udzielić jakiegokolwiek pomocy, która przecież może uratować komuś życie. Musimy sobie uświadomić, że każda osoba bez względu na wiek i kwalifikacje medyczne może udzielić szybkiej pomocy, która wpływa na nasze zdrowie. Udowodniono, że natychmiastowa reakcja kilkakrotnie zwiększa nasze szanse na przeżycie, gdyż już po upływie około 7 minut z powodu niedotlenienia obumiera najważniejszy organ w ciele człowieka – mózg. Jako że realne szanse na przyjazd pogotowia w ciągu 4-6 minut od momentu wystąpienia zatrzymania krążenia są żadne, to świadek zdarzenia jest jedyną osobą, od której zależy nasz los. Numer 112 nie tylko jednak służy do sytuacji,

kiedy ktoś potrzebuje pomocy medycznej, lecz także w innej zagrażającej życiu, np. pożar, naruszenie mienia, przemoc itd. Wybierając te trzy proste cyfry, łączymy się z Centrum Powiadomienia Ratunkowego, które w zależności od sytuacji wysyła do nas odpowiednie służby. Pamiętajmy jednak, iż pod numer ten należy dzwonić tylko w uzasadnionych przypadkach, gdyż blokując linię, narażamy na niebezpieczeństwo osoby, które naprawdę potrzebują ratunku. W takim wypadku możemy zostać ukarani grzywną do 1500 zł, a nawet ponieść konsekwencje karne. W dzisiejszych czasach, niestety, zdarza się, że u niektó-

rych ludzi występuje lęk przed zadzwonieniem i rozmową z dyspozytorem. Pamiętajmy jednak, że chodzi tu o życie i bezpieczeństwo innych. Najważniejszą informacją dla dyspozytora jest miejsce i rodzaj zdarzenia oraz liczba osób poszkodowanych. Są one niezbędne do jak najszybszego wysłania służb ratunkowych. Aby propagować korzystanie z numeru alarmowego, władze ustanowiły 11 lutego Europejskim Dniem Numeru Alarmowego. W tym czasie na terenie wszystkich krajów Unii Europejskiej, a także niektórych z poza jej granic, organizowane są liczne wydarzenia promujące CPR i wspierające rozszerzenie

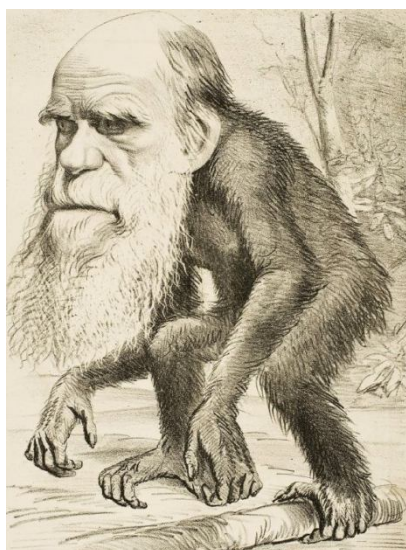
jego idei. Dzięki takim działaniom liczba nieuzasadnionych przypadków zgłoszeń z roku na rok spada, a ludzie mają doskonałą okazję do pokazania innym, jak w prosty sposób można uratować komuś życie.



Źródła:
pl.wikipedia.org
www.gov.pl
www.ipfon.pl
www.operatorzy.pl

Filip Wziętek 3G

12 lutego – Światowy Dzień Darwina



Charles Darwin to wybitny przyrodnik i geolog, twórca teorii ewolucji. Urodzony 12 lutego 1809 roku, zmarł w roku 1882. Został pochowany w Opactwie Westminsterskim obok wielkich sław świata nauki: Johna Herschela i Isaaca Newtona.

Co roku w dniu jego urodzin obchodzony jest Światowy Dzień Darwina mający na celu pokazanie znaczenia teorii ewolucji dla rozwoju wszelkich nauk – ścisłych, jak i społecznych czy też humanistycznych. W programie są spotkania skupiające się na tematach poruszających każdą z powyższych dziedzin nauki, dzięki czemu przez jeden dzień w roku możemy oddać się rozmyśleniom, na przykład o „ewolucji boga w naszych umysłach”.

W Polsce obchody Dnia Darwina odbywają się na Uniwersytecie Śląskim, Uniwersytecie Wrocławskim i w Trójmieście. Ze względu na wspólną domenę w obchody aktywnie angażuje się Polskie Stowarzyszenie Racionalistów.

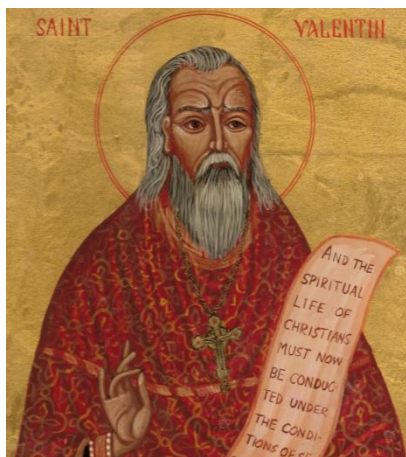
Pomimo że osiągnięcia Darwina już za jego życia były uznawane za przełomowe, a jego imię w kręgach naukowców rozbrzmiewało już od czasów jego młodości, to Dni Darwina zostały ustanowione dopiero 204

lata od jego urodzin. Wcześniej organizowane były od 2001 roku przez dwóch amerykańskich entuzjastów Darwina – Amandę Chestworth i Roberta Stephensa. Nie istnieje żaden konkretny powód, dla którego święto nie było ustanowione wcześniej. Forma oraz cel uroczystości pozostały bowiem niezmiennione od 2001 roku.

W krajach anglojęzycznych wytworzył się swoisty kult Charlesa Darwina napędzany fascynacją, którą przyniosła myśl jedności wszystkich dziedzin nauki oraz multum haseł promujących znaczenie nauk ścisłych w doskonaleniu ludzkości. Dziedzictwo Darwina nadal wiedzie prym i szybko nie zapomnimy o jego wkładzie w zrozumienie naszego pochodzenia i człowieczeństwa.

Źródło zdjęcia:
<https://www.worldatlas.com/articles/10-interesting-facts-about-natural-selection.html>

Walentynki



Miłość jest jednym z najpiękniejszych uczuć na świecie. Dzięki niej wiele rzeczy staje się łatwiejszych. 14 lutego jest jej w szczególności poświęcony.

Właśnie tego dnia obchodzimy walentynki. Nazwa pochodzi od świętego Walentego – biskupa i męczennika, którego wspomnienie liturgiczne w Kościele katolickim odbywa się również tego dnia. Święto zakochanych jest obchodzone w południowej i zachodniej Europie od średniowiecza. Natomiast w Europie północnej i wschodniej zaczęto je obchodzić dużo później. Zdarza się, że kojarzone jest ono ze zbieżnym w terminie zwyczajem pochodzącym z Cesarstwa Rzymskiego polegającym głównie na poszukiwaniu wybranki serca, np. przez losowanie jej imienia ze specjalnej urny. Jednakże współczesny dzień zako-

chanych nie ma bezpośredniego związku z konkretnym świętem starożytnego Rzymu zwanym Luperkaliaми ku czci Junony – rzymskiej bogini kobiet i małżeństwa oraz Pana – boga przyrody. Pojawienie się chrześcijaństwa spowodowało, że w Europie zamieniono Luperkalia na święto ku czci świętego Walentego. Do Polski walentynki trafiły wraz z kultem świętego Walentego z Bawarii oraz Tyrolu. Dopiero w latach 90. XX wieku stały się one popularne. Największe i zarazem jedyne miejskie obchody w Polsce odbywają się corocznie od 14 lutego 2002 roku w Chełmnie pod nazwą „Walentynki Chełmińskie”. Najważniejszym miejscem kultu św. Walentego jest bazylika jego imienia w Terni, gdzie na srebrnym relikwiarzu ze szczątkami patrona umieszczono napis „Święty Walenty patron miłości”. W niedzielę poprzedzającą dzień 14 lutego przybywają do bazyliki pary narzeczonych z całych Włoch, ale i z innych stron świata, w celu złożenia przyrzeczenia miłości oraz małżonkowie świętujący 25 lub 50 rocznicę zawarcia sakramentu małżeństwa. W roku 1997 list do par narzeczonych przesłał Jan Paweł II, którego przesłanie wyryto na marmurowej tablicy przy grobie świętego Walentego. Kilka miast w Polsce posiada relikwie św. Walentego, w tym Lublin, Kraków i Chełmno. W każdym

z nich 14 lutego organizowane są obchody ku czci patrona zakochanych.



Tego dnia stałym elementem jest wzajemnie wręczanie sobie walentynkowych karteczek, które zawierają różne wierszyki czy miłosne wyznania. Charakterystyczne elementy tego dnia to kolor czerwony, serduszka oraz drobne upominki. Walentynki to genialna okazja, aby zatrzymać się na chwilę i poświęcić więcej czasu ukochanej osobie.

Źródło tekstu:

Wikipedia

<https://godanparty.pl/historia-walentynek-skad-sie-wziely-walentynki,40,261>

Źródła zdjęć

https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/d/d8/Nuvola_apps_package_favorite.svg/800px-Nuvola_apps_package_favorite.svg.png
<https://ekai.pl/wp-content/uploads/2019/02/Walenty.jpg>

Wiktoria Szymańska 1A

Dzień Singla



Dzień Singla jest obchodzony 15 lutego, czyli dzień po walentynkach. Jest to święto, które ma na celu pokazać, że życie w pojedynkę też jest fajne i może przynosić wiele korzyści. Święto to daje możliwość okazywania radości z bycia niezależnym.

Sposoby na spędzanie Dnia Singla:

- obejrzenie fajnego filmu lub serialu,
- poświęcenie całego dnia dla siebie, np. robiąc domowe spa,
- spotkanie się z innymi singlami, np. wspólny spacer,
- wyjście na zakupy,

- zrobienie czegoś, czego od zawsze się baliśmy, np. skok na bungee,

Ciekawostki na temat Dnia Singla:

- W Chinach Dzień Singla to odpowiednik amerykańskiego black friday i jest obchodzony 1 listopada.

- Jest obchodzony od 2005 roku.
- Prawdopodobnie wymyślili go Włosi, ale skomercjalizowali Amerykanie.

- Na początku święto to miało być dowcipem samotników.

- W wielu miejscach na świecie organizowane są wtedy specjalne randki, imprezy, koncerty dla samotników, żeby mogli oni

właśnie tej nocy poznać swoją drugą połówkę.

Źródło zdjęcia:
<https://www.kalbi.pl/dzien-singla>

Julia Lisicka 2EG

23 lutego – Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją

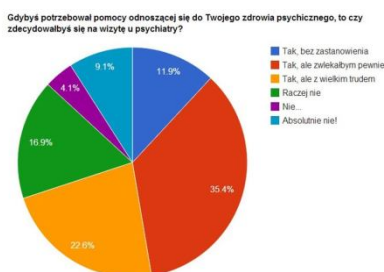
Dzień ten ustanowiono w 2001 roku, aby zwiększyć świadomość dotyczącą choroby oraz aby zachęcić do diagnostyki i leczenia.

Depresja to bardzo poważna i podstępna choroba psychiczna, która odbiera chorym chęci do życia i działania. Jest to również czwarta, według WHO, najpoważniejsza choroba na świecie oraz jedna z głównych przyczyn samobójstw.

Z tą straszną chorobą mierzy się blisko 350 milionów osób, z czego 1,5 miliona w samej Polsce. Diagnostuje się najczęściej osoby między 20 a 40 rokiem życia, ale nie oznacza to, że choroba nie dotyczy osób młodszych i starszych. Depresja bowiem jest uznawana za chorobę cywilizacyjną, podobnie jak np. cukrzyca.

Poza osobistą tragedią osoby chorej jest to też bardzo duży problem społeczny. Produktivność chorego spada, co wiąże się z niższą jakością wykonywanych zadań, co może skutkować np. zwolnieniem z pracy, a to może pogłębić chorobę. Depresja wpływa też znacząco na rozpad więzi rodzinnych oraz brak kontaktów towarzyskich.

Według badań z 2015 roku, ponad 58% osób zgłosiłoby się po pomoc dopiero w wypadku całkowitej niezdolności do pracy, a aż 30% badanych w ogóle nie skorzystałoby z pomocy psychiatry.



źródło: facetemjestem.pl

Niechęć do wizyty u psychiatry lub psychologa może być spowodowana wielokrotnie powielanymi stereotypami na temat leczenia psychiatrycznego, a także niskiego standardu leczenia w Polsce.

Czasami słyszy się bardzo nieprzychylnie komentarze na temat osób korzystających z pomocy psychologicznej lub psychiatrycznej. Skoro nie wstydzi się iść do ortopedy, kiedy boli nas kolano, to dlaczego mamy wstydzić się iść do psychiatry, jeśli coś uwiera psychikę? A oto krótka lista, dlaczego WARTO skorzystać z pomocy:

1. Otrzymamy profesjonalną diagnozę – łatwiej jest wal-

czyć, wiedząc, z czym mamy do czynienia.

2. Plan pomocy – po kolei będziemy dowiadywać się, co robić, żeby było lepiej.
3. Poznanie siebie – świadomość siebie jest bardzo przydatna w życiu społecznym.
4. Profesjonalna pomoc – zajmie się nami osoba, która wie, co robi, nie będziemy błądzić we mgle ze swoimi problemami.
5. Leki nie są strasznie! Dzięki lekom czujemy się lepiej, na zapalenie płuc dostaniemy antybiotyków, po którym poczujemy się lepiej, z psychiką jest tak samo.
6. Będziemy bardziej odporni na stres i przykre sytuacje – będziemy czuć się lepiej (a kto nie lubi czuć się dobrze?).

Źródła:
<https://www.psychopraca.net/artykuly/czy-warto-isc-do-psychologa>
<https://www.facetemjestem.pl/jak-sie-ubrac-na-pierwsza-wizyte-u-psychiatry/>
<https://centrumharmonii.pl/czy-warto-isc-do-psychologa>
Materiały własne.

Padaczka



Czym jest padaczka?

Padaczka (epilepsja) to choroba układu nerwowego, która powoduje zaburzone funkcjonowanie komórek nerwowych znajdujących się w mózgu, co z kolei powoduje zmiany morfologiczne i metaboliczne mózgu. Konsekwencjami tych zmian są symptomy *psychiczne, wegetatywne i somatyczne*.

Padaczka jest powszechna – w Polsce jest nią dotknięty 1% populacji. Warto wspomnieć, że jest to choroba ludzi młodych (w 80% ujawnia się przed 20 rokiem życia).

Jakie są przyczyny padaczki?

Przyczyny padaczki są różne. W ok. 65% przypadków przyczyna padaczki u pacjenta nie jest rozpoznawana. Najczęstszą przyczyną padaczki diagnozowaną w Polsce są **urazy głowy**.

Inne przyczyny padaczki to między innymi:

- patologiczne zmiany w obrębie układu nerwowego (np. nowotwory);
- wysokie stadia schorzeń neurodegeneracyjnych;
- powikłania po zapaleniu mózgu i opon mózgowych;
- krwotoki podpajęczynówkowe;
- udary;
- toksyczno-metaboliczne uszkodzenia tkanki nerwowej;
- uwarunkowania genetyczne (w szczególności u dzieci).

Rodzaje padaczki:

3 główne rodzaje padaczki:

- **Idiopatyczna** – nie ma wyraźnej przyczyny, jednak ist-

nieje możliwość obciążenia genetycznego (ok. 60% chorych);

- **Symptomatyczna** – znana jest przyczyna;
- **Kryptogenna** – lekarze wiedzą, że istnieje przyczyna, jednak nie potrafią jej znaleźć.

Rodzaje napadów padaczkowych:

1. Padaczki uogólnione:

- **Napad duży** – chory upada i traci przytomność, jego mięśnie silnie się kurczą, a głowa odchyła się do tyłu. Pacjent przestaje oddychać i pojawiają się drgawki kończyn i głowy. Może dojść do mimowolnego oddawania moczu.
- **Napad mały** – chory zastyga w bezruchu w trakcie wykonywania jakiejś czynności i traci kontakt z otoczeniem.
- **Napad miokloniczny** – chory doznaje skurczów mięśni, jednak nie traci przytomności.
- **Napad atoniczny** – chory traci przytomność, jego mięśnie wiotczeją, w wyniku czego upada.

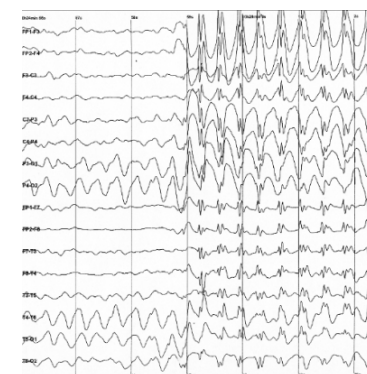
2. Padaczki częściowe:

- **Padaczki związane z wiekiem** (np. Zespół Westa);
- **Padaczki ogniskowe objawowe** (np. padaczka skroniowa);
- **Padaczki o określonej etiologii** (np. padaczka alkoholowa).

Pierwsza pomoc osobie w napadzie padaczkowym:

1. Ułożyć chorego w pozycji bocznej (szczególnie jeśli wymiotuje);
2. Chronić przed uderzeniem o okoliczne przedmioty (szczególnie głowę);

3. Rozpiąć pasek / kołnierz koszuli – aby ułatwić oddychanie;
4. NIE podawać nic do picia;
5. NIE powstrzymywać siłą drgawek;
6. NIE wkładać nic między zęby (szczególnie nic twardego), NIE otwierać siłą zaciśniętych szczęk;
7. Jeśli po 2-3 minutach napad nie mija – zadzwonić po pogotowie;
8. Po napadzie chory może mieć problemy ze skupieniem się, pamięcią, kojarzeniem faktów i poruszaniem – należy wytłumaczyć, co się stało, pomóc usiąść lub przejść do łóżka i pozwolić na odpoczynek.



Źródła tekstu:

- <https://www.mp.pl/>
- <https://www.doctormed.pl/info/neurologia/padaczka-epilepsja/>
- <https://lekarzebez kolejki.pl/blog/padaczka-epilepsja-co-ja-wywołuje-jak-postepowac-w-przypadku-ataku-padaczki/w-1072>
- <https://www.medonet.pl/choroby-od-ado-z/choroby-neurologiczne,padaczka-epilepsja-objawy-przyczyny-i-leczenie,artykul,1578702.html#co-to-jest-padaczka>
- <https://www.ucb.pl/pacjenci/schorzenia/neurologia/padaczka>
- <https://www.medicover.pl/ozdrowiu/epilepsja-objawy-leczenie-jakosc-zycia-dzieci-z-rozpoznana-epilepsja,6179,n,192>

Źródła zdjęć:

- <https://unsplash.com/photos/IHfOpAzzjHM>

domena publiczna (przykładowe EEG)