
CZACHPRESS



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

* Konkurs poezji miłosnej „Miłość nigdy nie ustaje...” w III LO * „Zwycięstwo będzie twoją nagrodą” * Dzień Liczby Pi * 21 marca, czyli Światowy Dzień Poezji * Światowy Dzień Zespołu Downa * Dzień Ziemi * Piasek * Jak zabić trójkę hipisów puszką po kramie dla psa? - Recenzja filmu „Pewnego razu w Hollywood...” (2019) * Koronawirus – profilaktyka *

Numer 55
Marzec 2020

CZACHPRESS

Hubert Popis 2E

Konkurs poezji miłosnej „Miłość nigdy nie ustaje...” w III LO

Z okazji Walentynek 7 lutego 2020 roku w naszej szkole odbył się konkurs poezji miłosnej „Miłość nigdy nie ustaje...”. Organizatorem konkursu był Samorząd Uczniowski, jednakże w przygotowaniu pomagały: p. Joanna Woźniak – opiekun SU oraz p. Małgorzata Borudzińska-Frąk – nauczyciel języka polskiego. W jury zasiadł Pan Dyrektor Norbert Sałuda, który był przewodniczącym komisji, a także Pani Małgorzata Borudzińska-Frąk, Pani Agnieszka Czaj oraz Hubert Popis – członek SU.

Jury konkursu wyłoniło trzech zwycięzców oraz przyznało cztery wyróżnienia. Pierwsze miejsce zajęła Aleksandra Wójtowicz z klasy 2e, zaś drugie Monika Nowak z klasy 2c. Trzecie miejsce zajęła Weronika Sowa. Wyróżnienie przyznano czterem uczennicom. Były to: Natalia Stróż, Aleksandra Żarłok, Julia Krężel oraz Amelia Nostitz-Jackowska. Zwycięzcy otrzymali nagrody książkowe ufundowane przez Radę Rodziców naszej szkoły oraz upominki ofiarowane przez OKiSZ Resursa Obywatelska. Zwycięzczyni konkursu otrzymała również dwa bilety do kina. Każdy uczestnik otrzymał słodki upominek w postaci lizaka w kształcie serca, a także dyplom za udział w konkursie.

Bardzo serdecznie dziękuję wszystkim uczestnikom konkursu za udział. Mam nadzieję, że w przyszłym roku odbędzie się II edycja, w której również weźmiecie udział.



Źródło zdjęcia:

Własność autora.

Majka Więch 1CG

„Zwycięstwo będzie twoją nagrodą”

7 lutego 2020 roku klasa I CG wraz z wychowawczynią Panią Profesor Małgorzatą Busse miała okazję obejrzyć wystawę zorganizowaną przez Hufiec ZHP Radom – Miasto pod tytułem „Zwycięstwo będzie twoją nagrodą”.

Niniejsza ekspozycja nie ma na celu jedynie upowszechniać wiedzę o dokonaniach Polskiego Państwa Podziemnego w regionie radomskim, ale jest przede wszystkim hołdem wobec ludzi, którzy mieli odwagę walczyć o wolną Polskę i często płacili za to najwyższą cenę.

Region Radomski obejmujący historyczne powiaty iłżecki, radomski, kozienicki był miejscem tragicznych wydarzeń, które zapisały się w historii Polski i jej mieszkańców. Na ziemi radomskiej krew przelali uczestnicy Insurekcji Kościuszkowskiej, powstańcy listopadowi i styczniowi, legionści Józefa Piłsudskiego oraz żołnierze września 1939 r.

Czasy okupacji niemieckiej wystawiły mieszkańców regionu na szczególną próbę. Musieli oni pogodzić się ze śmiercią tysięcy osób zamordowanych w egzekucjach, obozach zagłady, aresztach i więzieniach. Osoby, które powróciły do swoich domów

z wojennych szlaków, odczuwały następstwa wojny do końca swojego życia.

Wystawa została poświęcona osobom, które pomimo czasów terroru i strachu dostrzegły promień nadziei i podjęły się walki z Niemcami, włączając się w działalność konspiracji wojсковej i cywilnej.

Powinniśmy przypominać kolejnym pokoleniom w dostępny dla nich sposób o ludziach i czynach, dzięki którym możemy żyć w wolnym i demokratycznym kraju. Wystawa „Zwycięstwo będzie twoją nagrodą” poprzez swoją formę dociera do wyobraźni i zmusza do refleksji.

Dzień liczby Pi



Dzień Liczby Pi obchodzimy 14 marca od 1988 roku. Pierwsze święto liczby Pi zorganizowano w muzeum nauki Exploratorium w San Francisco, a jego inicjatorem był Larry Shaw.

Czym jest liczba Pi? Liczba Pi to stała matematyczna (3,14), która pojawia się w wielu działach matematyki i fizyki. Jest ona definiowana jako stosunek

obwodu koła do długości jego średnicy. Pojawia się także w geometrii euklidesowej we wzorze na pole koła i objętość kuli, a współczesna analiza matematyczna dostarcza wielu wzorów, w których występuje Pi, oraz wielu metod wyliczania jej przybliżeń z dowolną dokładnością. Ciekawostką jest, że z liczbą π ludzie zetknęli się już w starożytności. Podczas praktycznych zajęć, takich jak: budownictwo, rolnictwo czy też gospodarstwo domowe, zauważyli, że stosunek obwodu koła do jego średnicy jest wartością stałą. Pierwsze źródła dotyczące wykorzystania liczby Pi pochodzą ze starożytnego Babilonu. Archimedes oszacował przybliżenie tej liczby z dokładnością do dwóch miejsc po przecinku.

Znak π jest oznaczeniem matematycznym wywodzącym

się z litery alfabetu greckiego powszechnie używanym do oznaczenia liczby, której wartością jest stosunek długości obwodu koła do długości jego średnicy.

Ile cyfr po przecinku ma liczba π ? Nieskończenie wiele. Najwięcej cyfr wyliczył anonimowy japoński programista. 8 października 2014 roku zakończył komputerowe obliczenia, w których wyliczył aż 13,3 biliona cyfr dziesiętnego rozwinięcia π .

Źródła zdjęć:

<https://fajnepodroze.pl/liczba-pi-ciekawostki/>

<https://dzienniknaukowy.pl/czlowiek/dzis-swieto-liczby-pi-najslawniejszej-z-liczb-niewymiernych>

3.141592653589793238462643383279502
88419716939937510582097494459230781
64062862089986280348253421170679821
48086513282306647093844609550582231
72535940812848111745028410270193852
11055596446229489549303819644288109
75665933446128475648233786783165271
20190914564856692346034861045432664
82133936072602491412737245870066063
15588174881520920962829254091715364
36789259036001133053054882046652138
41469519415116094330572703657595919
53092186117381932611793105118548074
46237996274956735188575272489122793

Zuzanna Gurnik 1C

21 marca, czyli Światowy Dzień Poezji

21 marca zarezerwowany jest zarówno dla pierwszego dnia kalendarzowej wiosny, jak i Światowego Dnia Poezji. Postaram się przybliżyć historię, sens oraz niesamowitość tego dnia.

W obchodzone co roku święto celebруем jedną z naj-

bardziej cenionych form sztuki oraz lingwistycznej ekspresji. Podczas Generalnej Konferencji w Paryżu w 1999 roku UNESCO ustanowiło 21 marca jako Światowy Dzień Poezji w celu wspierania różnorodności językowej poprzez poezję i zwiększenia szansy na usłyszenie zagrożonych języków.

Poezja przemawia do nas swoją emocjonalnością, delikat-

nością oraz szczerością, które wielu ludziom pozwalają odnaleźć spokój. Głównym założeniem Światowego Dnia Poezji jest wspieranie mniej znanych poetów, zachęcanie do czytania oraz przywrócenie pewnej łączności między poezją a innymi formami sztuki. Dzięki temu świętu poezja dociera na każdy kontynent i łączy ludzi.

Osobiście, uwielbiam po-

ezję i nie jestem w stanie przeoczyć żadnego tomiku, który wpadnie w moje ręce. Serdecznie polecam wiersze Jarosława Borszewicza. To poeta niekonwencjonalny, lecz potrafiący idealnie przelać swe odczucia na papier. Za jego najlepsze dzieło uważam tomik „Mroki” – mamy przyjem-

ność poznać w nim przyjaciela Borszewicza oraz codzienne zmagania z własnymi myślami. Wspaniałą poetką jest również Halina Poświatowska. Jej twórczość podejmuje tematykę miłosną, dlatego też nie każdemu skradnie serce. Mnie jednak zaintrygowała przez niesamowite,

często niezrozumiałe opisy wydarzeń oraz emocji. Halina Poświatowska wciąga do swojego magicznego świata i trzyma w niepewności do ostatniego słowa.

Lucja Nogaj 1AG

Światowy Dzień Zespołu Downa

W tym roku już po raz piętnasty obchodzić będziemy Światowy Dzień Zespołu Downa. Inicjatorem tego przedsięwzięcia był Stylianos E. Antonarakis – wybitny genetyk z uniwersytetu w Genewie, który ustanowił to święto na dzień 21 marca. Data ta nie jest jednak zupełnie przypadkowa. Jej międzynarodowy zapis (3/21) symbolizuje trisomię chromosomu 21, która wskazuje na nieuleczalną chorobę genetyczną, jaką jest zespół Downa. Dzień ten patronuje również rozpoczynającej się wiosnie i rodzinom ludzi niezwykłych, do których z pewnością zaliczamy osoby mierzące się z tym scho-

rzeniem. Są to ludzie, którzy mają niezwykle czuły i wspaniały charakter. Wielu zastanawia się, jak możemy im pomóc. Myślę, że najlepszym rozwiązaniem tego problemu jest po prostu czułość i rozmowa z nimi, gdyż osoby te w żadnym stopniu nie różnią się od nas swoją osobowością. Uważam, że swoją ogromną radością i uśmiechem uświadamiają nam najważniejsze cechy, które powinny stanowić priorytety w naszym życiu. Niestety, nadal istnieje jednak wiele krzywdzących stereotypów na temat tej choroby, dlatego ustanowiono Światowy Dzień Zespołu Downa, którego zadaniem jest edukacja oraz solidarność z osobami dotkniętymi tą wadą genetyczną. My również możemy okazać jedność z nimi, zakładając w ten dzień dwie różne i kolorowe skarpetki symboli-

zujące naszą różnorodność genetyczną. Możemy także przyłączyć się do inicjatywy społecznej, dodając w Internecie zdjęcie przekreślonej dłoni z hashtagem #liniaprosta, w ten sposób wspomagając fundację zajmującą się osobami cierpiącymi na zespół Downa. Myślę, że jest to wspaniały i prosty sposób pomocy innym. Dlatego zachęcam wszystkich do wzięcia udziału w tej inicjatywie, gdyż naprawdę warto pomagać.

Źródła tekstu:

www.wikipedia.pl

www.tvn.pl

Marika Szczepanowska 1AG

Dzień Ziemi

Dzień Ziemi znany też jako Światowy Dzień Ziemi lub Międzynarodowy Dzień Ziemi po raz pierwszy został ogłoszony 21 marca 1970 roku przez burmistrza San Francisco, Josepha Alioto.

Co roku prowadzone są akcje, których celem jest promowanie postaw proekologicznych na dużą skalę. Osoby zaangażowane w obchody Dnia Ziemi chcą uświadomić wszystkim, jak kru-

chy jest ekosystem naszej planety. W ten dzień angażuje się wiele instytucji wyrażających chęć pomocy naturze. Idea troski o naszą planetę łączy ludzi niezależnie od zawodu, narodowości, wyznania czy wieku. Święto to jest wspaniałą okazją, by nagłośnić globalne problemy Ziemi i domagać się odpowiednich działań, aby uniknąć przykrych skutków naszego nieprawidłowego postępowania wobec otaczającej nas natury. Każdego roku wybierane jest inne hasło przewodnie związane z problemami ekologicznymi, w obecnym 2020 roku

będziemy obchodzić 50-lecie Dnia Ziemi. Świętu temu towarzyszą różne przedsięwzięcia, jakimi są zbiórki makulatury czy plastiku, również organizowane są festyny, konkursy dla młodzieży i akcje sprzątania zamieszkałych przez nas okolic. Dzięki temu możemy zdziałać naprawdę wiele i pomóc naszej planecie, aby żyło nam się coraz lepiej. Natura na pewno odwdzieczy się nam za okazaną troskę.

Piasek



Problem dotyczący braku piasku to kwestia, o której mało osób wie, a jeszcze mniej mówi. Cytując Vince'a Beisera: „to problem, o którym prawie nikt nie wie, bardzo ważny problem, ma olbrzymi wpływ na rzeki i jeziora. Na całym świecie wyrządza mnóstwo szkód. Cierpią również ludzie. Setki ludzi jest mordowanych z powodu piachu i prawie nikt nie zwraca na to uwagi.” Trendem, który zdefiniuje obecne stulecie, będzie urbanizacja. W nadchodzących dziesięciu latach do miast sprowadzi się miliard nowych mieszkańców. Obecne tempo budowania drapaczy chmur jest średnio siedmiokrotnie większe niż jeszcze 20 lat temu. Tylko w Chinach, do 2025 roku, znajdować się będzie 220 miast, których populacja wyniesie co najmniej milion, a być może jeszcze więcej. Pomiędzy 2011 a 2013 rokiem w Chinach zużyto więcej betonu niż w Stanach Zjednoczonych w całym XX wieku. Kluczowym składnikiem betonu jest piasek. Szacuje się, że obecnie każdego roku ludzkość wydobywa i zużywa ponad 40 miliardów ton kruszywa. Jest to dwukrotnie więcej niż masa wszystkich osadów przenoszonych rocznie przez wszystkie rzeki świata. Tempo wydobywania piasku nijak ma się do tempa, w jakim natura jest w stanie go odnawiać. Oficjalne szacunki wydobywania piachu są i tak dość zachowawcze. Znaczna część wydobywania nie jest raportowana. „W Indiach są gangi nazywane

„piaskową mafią”. Przejmują kawałek ziemi albo zaczynają wydobywanie, ryjąc na dnie rzeki czy jeziora i jeśli ktoś stanie im na drodze, zabijają go. (...) Nielegalne wydobywanie piachu ma miejsce w kilkudziesięciu krajach świata. Według szacunków, ten czarny rynek jest wart miliardy dolarów.” Jak to możliwe, że brakuje nam piasku? Dlaczego nie możemy po prostu wywieźć go z Sahary? Dlatego, że piasek z pustyni nie nadaje się do wykorzystania w budownictwie. Jego ziarna są zbyt gładkie, by ząbać się ze sobą i być elementem masy, których zadaniem jest spajanie. W budownictwie potrzeba piasku o większych, nieregularnych ziarnach, a ten pozyskiwany jest, np. z dna zbiorników wodnych. „Jedną z rzek, na której wydobywanie piachu ma najbardziej szkodliwy wpływ, jest Mekong w południowo – wschodniej Azji.” „Przez to, że z dna rzeki wydobywa się tyle piachu, delta Mekongu zaczyna się kurczyć. Nikt nie dba o jej utrzymanie, a z tego miejsca pochodzi ponad połowa ryżu spożywanego w Azji Wschodniej. Gdyby delta Mekongu nagle zniknęła, oznaczałoby to, że miliony ludzi straciłoby dostęp do dostaw ryżu, co z kolei spowodowałoby olbrzymie problemy i wielką niestabilność w Azji, a w dalszej kolejności odbiłoby się na wszystkich ludziach na świecie.



Szacuje się, że w ostatnich latach z dna doliny Mekongu pozyskiwano ponad 40 milionów m³ piasku każdego roku. W normalnych warunkach woda niosłaby osad, a akumulacja

osadu zabezpieczałaby ląd przed niszczeniem. Jeżeli tego piasku i osadu nie ma, woda wcina się w głąb lądu i podmywa go, a to stanowi zagrożenie dla dziesiątek tysięcy domów, które są ulokowane tuż przy brzegu. Ewakuacja może więc dotyczyć aż pół miliona osób. „Największe szkody związane z wydobywaniem piachu widać w krajach rozwijających się. Każdy kraj na świecie wydobywa piach potrzebny do produkcji betonu i w każdym z nich, w jakimś stopniu, szkodzi to środowisku.”



Wydobywanie piachu z dna zbiorników wodnych zabija przydatne organizmy i niszczy nisze, które są ich domem. Dodatkowo, osady podniesione z dna sprawiają, że na ogromnych przestrzeniach woda staje się mętna i nie przepuszcza światła słonecznego, a to utrudnia życie organizmom, które są fotosyntetyczne, ale sprawia też, że drapieżniki mają utrudnione żerowanie. Prowadzi to do tego, że zarówno poziom biomasy, jak i bioróżnorodności obniża się, a to nie pozostaje bez skutku dla lokalnych społeczności, dla których taka sytuacja oznacza nieraz utratę źródła dochodu. „W Wietnamie gniew w ludziach narasta tak bardzo, że słysząc o samosądach mieszkańców wsi, którzy spotykają się po to, by pobić osoby trudniące się wydobywaniem piachu.” Do tej pory nie pojawił się pomysł rozwiązania tego problemu. Są miejsca na świecie, gdzie z uwagi na to, że handel piaskiem stał się tak lukratywny, interes ten po prostu przejęły mafie. „Uważam, że jedynym

sposobem na znalezienie długoterminowego rozwiązania jest przeformułowanie pytania, bo tu nie chodzi tylko o piach, prawda? Słyszeliśmy to już wcześniej. Wiemy, że kończy nam się słodka woda, ścinamy zbyt wiele drzew, przeławiamy oceany i teraz, jakby tego było mało, okazuje się, że zużywamy też za dużo piachu. To

wszystko są symptomy tego samego problemu – naszej nadmiernej konsumpcji.”

Źródła:

Raport UNEP: <https://bit.ly/2vX7JZr>

Artykuł w NatGeo: <https://on.natgeo.com/2GZalls>

Artykuł w New Yorker: <https://bit.ly/31xWC4G>

Książka Vince'a Beisera o piasku: <https://bit.ly/3biyfNa>

Mateusz Chrustowicz 2E

Jak zabić trójkę hipisów puszką po kramie dla psa? - Recenzja filmu „Pewnego razu w Hollywood...” (2019)

Jankes z twarzą Brada Pitta dziarsko zaciska pięści w gotowości na rzucone wyzwanie. Naprzeciw niego stoi szczupła gwiazda kina wschodnich sztuk walki. Po krótkim okrzyku Azjata z pełnym impetem szarżuje w stronę oponenta. Nie wie, że za 10 sekund skończy pokonany, rozwalając drzwi auta, nie wie również o tym, że trafił na największego awanturника wykreowanego przez Tarantino Hollywood.

Po premierze dzieło Quentina Tarantino zebrało bardzo różne recenzje. Jedni twierdzili, że to "najgorszy z najlepszych" filmów reżysera, inni zaś, że to świetna "laurka" dla aktorskiej dzielnicy "Miasta Aniołów". Moim zdaniem, najnowszy owoc twórczości Tarantino nie jest pozbawiony wad, lecz klimat i świetna obsada utrzymują go na najwyższym poziomie.

Fabula zabiera nas do Los Angeles u schyłku lat 60. XX wieku. Poznajemy tam Ricka Daltona (Leonardo DiCaprio), niedoszlą gwiazdę ówczesnych westernów oraz jego niezastąpionego dublera i przyjaciela Cliffa Bootha (Brad Pitt). Obaj panowie walczą o pracę. Dalton szuka angażu w nowej produkcji, a Cliff

ma nadzieję, że jak zwykle zostanie mu z tego "jakiś procent". Jednocześnie do miasta powraca obiecująca aktorka Sharon Tate (Margot Robbie) wraz ze swoim mężem Romanem Polańskim (Rafał Zawierucha), aby nareszcie odpocząć. Hollywood tętni życiem, ludzie się bawią, a w cieniu wielkich osobistości siły nabierają ruchy hipisowskie. Witamy w epoce twistu, upadłych aktorów i brutalnych morderstw.

Od samego początku historia prowadzi nas przez kilka wątków, niekoniecznie przeplatających się ze sobą. To tutaj po raz pierwszy możemy dostrzec jedną z wad filmu. Na pozór trudno określić, do czego dąży sama fabuła, reżyser prezentuje nam kilka osobnych historii, z których tylko dwie wydają się istotne i ciekawe. Daltona jako gwiazdy, która stacza się w alkoholizm, oraz Cliffa, który mimo pozycji kaskadera, żyje jak prosty człowiek i chodzi własnymi, pokrętnymi ścieżkami. Z kolei wątek Tate wygląda jak nieciekawý opis egzystencji artysty z wyższych sfer, do którego Quentin Tarantino dorzucił swój ulubiony "fetysz". Sam "plot" jest dość wolny i czasami wydaje nam się, jakby miał pozostać "niedomknięty", jednak "nic bardziej mylnego". Czasami samo tempo filmu było nierówne, przez co miejscami nużył. Zakończenie dzieła to najmocniejszy punkt fabuły i jest jak najbardziej wart „doczekania”. Podsumowując: pomysł dobry, wykonanie wątpliwe, lecz

dopięte przez fenomenalny finał.

Co więc powoduje, że obraz dostał aż dwa Oscary? – Obsada, dialogi, klimat i BRAD PITT! Nie od dziś wiadomo, że Tarantino jest królem filmowych polemik, choć nie są one aż tak ikoniczne jak w „Pulp Fiction”, to bronią się kreatywnością i charakterystycznym stylem. Porywają, bawią i wciągają w realia świata przedstawionego. Klimat zaś jest budowany przez bardzo wiele przemyślanych czynników. Świetna scenografia (słusznie nagrodzona Oscarem) daje nam wrażenie prawdziwego Hollywood z tamtych lat. Każdy budynek, strój czy nawet artykuł stojący na półce w sklepie dodaje nam mały punkt do immersji świata. Na osobną pochwałę zasługuje oprawa muzyczna wzięta w stu procentach z tamtej epoki. Skoczne i wesołe utwory tworzą stereotypową "sielankę" ówczesnego miasta. Jednak bez idealnie dobranej obsady film by wiele stracił. Na szczęście tak się nie stało i na ekranie pojawił się duet DiCaprio + Pitt, który idealnie odnajduje się na planie. Widać "chemię sceniczną" pomiędzy aktorami, a każdy z nich wprowadza swój osobny styl do prowadzonej historii. W grze DiCaprio widać jednak pewien zgrzyt. Mianowicie odegrał on swoją rolę z myślą wygrania statuetki, co wpłynęło na odbiór roli. Łatwo możemy dostrzec bardzo wymuszone momenty zagrane, aby zaimponować widzowi. Gdy mieliśmy okazję widzieć aktora

w poprzednich filmach, efekt jest odwrotny i zamiast fascynacji wywołuje lekki, niekomfortowy uśmiech. Co innego tyczy się jednak Brada Pitta, który w drugoplanowej roli wypadł bosko. Każde słowo wypowiedziane przez artystę miało swój charakter. Gra ciałem oddała nam całe usposobienie wykreowanej postaci. Odniosłem wrażenie, jakby Pitt grał samego siebie, bez presji, bardzo luźno podszedł do

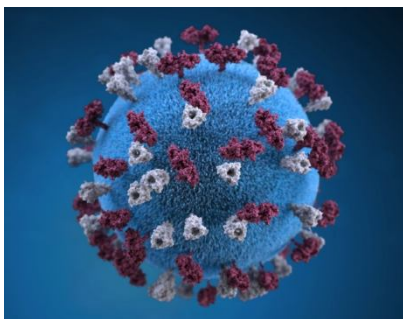
roli, a takie podejście poniosło jego samego oraz film do zwycięstwa w dwóch kategoriach oscarowych. Jednym słowem, jest to jedna z moich nowych, ulubionych ról. W obsadzie gościnnie pojawił się między innymi Al Pacino, lecz jego rola została sprowadzona do powiedzenia kilku nieistotnych kwestii.

Wszystkie te aspekty formują gotowy obraz, który ma swoje wzloty i upadki. Tarantino

jednak udało się zbudować piękny i wyjątkowy hołd dla ówczesnego Hollywood i spełnić swoje dziecięce marzenie. Oglądając film z tej perspektywy, możemy najlepiej poczuć klimat świata i dowiedzieć się, co się stało pewnego razu w Hollywood...

Marianna Hoffman 1A

Koronawirus – profilaktyka



Od pewnego czasu **koronawirus** jest bardzo popularnym tematem. Ze wszystkich stron otaczają nas niejednokrotnie wykluczające się nawzajem informacje, a ze sklepowych półek w rekordowym tempie znikają **mydła, preparaty dezynfekujące, maseczki i produkty spożywcze** o długiej dacie przydatności do spożycia. Z tego powodu ludzie zaczęli panikować, ale czy słusznie? Nie. Panika nie niesie ze sobą niczego dobrego, a w przypadku pojawienia się i szybkiego rozprzestrzeniania nowego wirusa, najważniejsze to nie panikować i zadbać o swoje zdrowie, zmniejszając ryzyko zarażenia.

Mycie rąk

Jeśli można powiedzieć, że taki hałas, jaki robi wokół siebie koronawirus, przyniósł coś dobrego, to z pewnością jest to uświadomienie ludzi, jak ważne

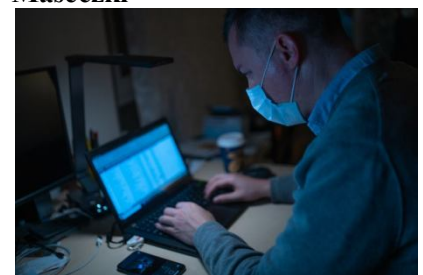
jest mycie rąk **ciepłą wodą z mydłem**. W większości miejsc publicznych pojawiło się w łazienkach mydło oraz instrukcje dotyczące prawidłowego mycia rąk. Należy jednak pamiętać, że ręce trzeba myć zawsze, a nie tylko podczas zagrożenia koronawirusem.



Preparaty dezynfekujące

Preparaty na bazie alkoholu także przydają się w codziennej profilaktyce. Należy jednak zwracać uwagę na skład takich produktów, przede wszystkim na **stężenie alkoholu etylowego**, które powinno być **większe niż 60%** - w przeciwnym wypadku stosowanie produktu nie ma sensu.

Maseczki



Ludzie z przerażeniem biegają między sklepami i aptekami w poszukiwaniu produktu deficytowego, jakim są maseczki, które uchronią ich przed zarażeniem koronawirusem. Niestety lub na szczęście, maseczki w profilaktyce nie są potrzebne, gdyż nie ma sensu stosowania ich przez osoby zdrowe. Powinny być stosowane przez osoby, które mogą być **potencjalnie zakażone** (osoby z objawami, które kichają lub kaszlą) w celu zmniejszenia szans na zarażenie innych.

Odporność



Ważnym krokiem w codziennej profilaktyce jest dbanie o odporność. Aby odporność człowieka działała prawidłowo, konieczna jest **zdrowa, zbilansowana dieta**, która dostarcza wszystkich witamin, ma-

kro i mikroelementów. Ponadto, **ruch** także wspomaga odporność organizmu. Można korzystać również z **suplementacji** niektórych witamin czy składników (przede wszystkim jednak należy starać się dostarczyć wszystko w diecie). Odporność organizmu spada przez **zmęczenie** i **stres**, więc ważne jest, aby dostarczyć sobie **odpowiedniej ilości snu** i **uniknąć sytuacji stresujących** (o ile to możliwe).



Dotykanie twarzy

Należy unikać **dotykania twarzy**, gdyż w ten sposób wirus może z rąk dostać się do organizmu przez śluzówki **oczu**, **nosa** czy **ust** (należy zwracać na to uwagę, ponieważ jest to bardzo częsty odruch, którego nie kontrolujemy).

Duże skupiska i kontakt z ludźmi

W miarę możliwości zaleca się **unikanie dużych skupisk ludzi**, ponieważ zwiększa to szanse na kontakt z osobą zarażoną. W przypadku dostrzeżenia osoby potencjalnie zakażonej (która kicha, kaszle) należy zachować bezpieczną odległość ok. **1 metra**.

Kichanie

Podczas kichania należy zakryć nos i usta **chusteczką jednorazową**, którą należy od razu wyrzucić, lub kichamy

w zgięty łokieć. **Nigdy w otwartą dłoń!**

Koronawirus nie jest bardzo niebezpieczny. Podstawa to odpowiednia profilaktyka i niepanikowanie, a w przypadku podejrzenia zakażenia bezzwłoczne zgłoszenie się na oddział zakaźny.

Informacje należy czerpać z wiarygodnych źródeł, takich jak strony Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego czy Światowej Organizacji Zdrowia (WHO).

Źródła tekstu:

strona Polskiej Akademii Nauk: <https://informacje.pan.pl>
strona WHO: <https://www.who.int>
strona Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego: <https://www.pzh.gov.pl>

Źródła zdjęć:

<https://unsplash.com>