

U podnóża Wzgórza

Gazetka z życia Internatu

nr 2 październik 2018r.



**Mówimy papierosom i e-papierosom - nie,
dziękuję , nie palę**

Palenie to uzależnienie. Wydaje Ci się, że Ciebie to nie dotyczy. Jednak, co robisz zaraz po przebudzeniu? Sięgasz po papierosa! Palisz, ale uważasz, że możesz przestać w każdej chwili? Wbrew pozorom nie jest to takie łatwe zwłaszcza, jeśli wszyscy palą wokół Ciebie. W takiej sytuacji łatwiej powiedzieć sobie, że nie chcesz zrywać z nałogiem. Przecież nie może to być aż takie trujące, jak mówią. Poza tym próbowałeś już wiele razy. Zawalcz o siebie, swoich bliskich i przyjaciół. Zmotywuj także tych, którzy palą w twoim otoczeniu, a są dla Ciebie ważni. Razem rzućcie palenie i wspierajcie się, to najlepsza droga do pokonania nałogu, który rządzi twoim życiem. Przejmij kontrolę już dziś. Zgodnie z najnowszymi badaniami każdy wypalony papieros skraca życie o 11 minut! Czy jest on tyle wart? Czym jest palenie tytoniu?

Wielu sądzi, że jest to nawyk i że łatwo można rzucić palenie, a zależy to tylko od silnej woli. Nie jest to prawdą z dwóch powodów.

Po pierwsze z czasem nawyk jest bardzo trudno zmienić. Po drugie, palenie tytoniu to nie jest zwykły nawyk, a pewna forma uzależnienia narkotycznego. Istnieje także pogląd, że palenie to nabyty odruch.

Palenie to uzależnienie

Palenie to bardzo silne uzależnienie. Nikt i nic nie zabrania palaczowi zapalić papierosa, a potem następnego i jeszcze jednego. Jeszcze w wielu miejscach jest na to społeczne przyzwolenie.

Na naszym kontynencie całkowity zakaz palenia w miejscach publicznych wprowadziła Irlandia w 2004 roku, a w 2006 zrobiła to Szkocja i Walia. Zakaz taki obowiązuje również w Irlandii Północnej, Anglii, Turcji i Grecji. Polska też postanowiła zadbać o swoich obywateli i taki zakaz wprowadziła 15 listopada 2010 roku.

Uzależnienie od tytoniu powstaje bardzo szybko. Palacz zaciąga się średnio 200 razy dziennie. W miesiącu to będzie około 6000 razy, w roku 72 000, a ponad 2 miliony „zaciągnięć” przypada na osobę w wieku 45 lat, która zaczęła palić w wieku 15 lat.

Dla wielu osób palenie jest częścią „ja”, a takie wewnętrzne pojmowanie samego siebie, czasem jest niezwykle trudno zmienić. Niestety, palenie to coś więcej niż nawyk. Tytoń zawiera nikotynę, jedną z najsilniejszych trucizn, wykorzystywaną w rolnictwie, jako środek owadobójczy. Wszystkie formy stosowania tytoniu, jakie wymyślili ludzie, polegają na dostarczaniu do krwi nikotyny. Od momentu, kiedy dym papierosa dostaje się do płuc, do momentu przedostania się nikotyny do mózgu, mija zaledwie 7 sekund.

Nikotyna ma bardzo szerokie działanie. Podnosi częstotliwość pulsu i koncentrację cukru we krwi, przyspiesza przepływ krwi, podnosi wrażliwość kory mózgowej i rdzenia kręgowego. Może działać rozluźniająco na mięśnie peryferyjne i spowalniać krążenie obwodowe.

Działanie nikotyny można pokazać na przykładzie obserwacji:

U osób, które niedawno zaczęły palić, szybko ustala się głębokość, z jaką zaciągają się oraz aktywny poziom nikotyny we krwi.

U zatwardziałyh palaczy włącza się mechanizm regulujący poziom nikotyny we krwi.

Nałogowym palaczom najbardziej chce się palić wtedy, kiedy poziom nikotyny we krwi obniża się.

Terapia zastępcza, polegająca na przyjmowaniu nikotyny, częściowo obniża ostrość objawów związanych z odstawieniem palenia.

Pomimo tego, że palenie papierosów jest bardzo silnym nałogiem, a także formą uzależnienia narkotycznego, milionom ludzi udało się zerwać z nałogiem.

W Wielkiej Brytanii liczba palaczy w ostatnich 10-15 lat spadła prawie o 10 milionów. To znaczy, że każdego dnia rzuca palenie prawie 2 tysiące osób.

O szkodliwości palenia tytoniu

Chociaż wiele osób zdaje sobie sprawę ze szkodliwości palenia, to tak naprawdę mało, kto ma pełną świadomość zagrożenia. Dlatego należy poświęcić więcej uwagi ilościowym, ocenom stopnia ryzyka oraz ocenom pokazującym, jak szkodliwe i ryzykowne jest palenie w porównaniu z innymi przyczynami chorób i śmiertelności.

Jedynie nieliczne stereotypowe zachowania lub czynniki ryzyka, którym można zapobiec, są przyczyną śmierci tylu osób, co palenie tytoniu.

Palenie prowadzi do rozwoju następujących chorób: rak płuc, przewlekłe zapalenie oskrzeli i rozedma płuc oraz choroba wieńcowa serca. Na przykładzie kilku państw, w których palenie jest powszechnym nałogiem, już dawno wykazano, że przyczyną śmierci na raka płuc w 90% przypadków jest palenie tytoniu. Bronchit i rozedma płucna są powodem 75%, a choroby serca około 25% zejść śmiertelnych.

Około 25% palaczy umrze przedwcześnie z powodu zgubnego uzależnienia. Wielu z nich mogłoby pożyć o 10 – 20 lub nawet 30 lat dłużej. W tym przypadku średnia straconych lat życia jest bardzo znacząca. Średnio jest to skrócenie życia o 10 – 15 lat. W jednym z europejskich państw, którego ludność liczy około 50 milionów, zmarłych z powodu palenia jest tylu, ilu byłoby zabitych na skutek katastrof lotniczych samolotów z dużą ilością pasażerów, gdyby takie rozbiły się codziennie.

To tylko statystyczne szczegóły. Palacze często starają się odciąć od wniosków, nieubłagane nasuwających się po takich informacjach. Próbują odwoływać się do indywidualnych przypadków – „Mój dziadek wypalał dwie paczki dziennie i dożył do 93 lat” lub na ryzyko związane z innymi sytuacjami – „jutro mogę zginąć w wypadku samochodowym”. Dane statystyczne można jednak uogólnić wykazując, że palenie jest bardzo niebezpieczne w porównaniu do innych ryzykownych zachowań. Nawet w tych państwach, gdzie wypadków samochodowych jest mało, palenie jest bardziej niebezpieczne dla zdrowia.

W Wielkiej Brytanii, na przykład, ten zgubny nałóg jest 10 razy bardziej niebezpieczny, niż prawdopodobieństwo wypadku samochodowego.

Dym tytoniowy a choroby stomatologiczne u dzieci

Nowe badania przeprowadzone w USA dowodzą, że choroby zębów i dziąseł u dzieci związane są nie tyle z nadużywaniem słodczy, jak zawsze uważano, a ze szkodliwym działaniem dymu tytoniowego. Badacze z Uniwersytetu Rochester uważają, że dym papierosowy szczególnie szkodzi na rozwój mlecznych zębów, do takiego wniosku uczeni doszli po przebadaniu 3,5 tysiąca dzieci w wieku od 4 do 12 lat. Co trzecie dziecko miało, co najmniej 1 chory ząb, a większość dzieci miała podwyższony poziom kotoniny we krwi – ubocznego produktu nikotyny. Eksperci uważają, że nowe badania kolejny raz potwierdzają ogromną szkodliwość tak zwanego pasywnego palenia, które szczególnie negatywnie wpływa na dzieci.

Za miesiąc przedstawimy wiadomości o szkodliwości e-papierosów.

Aktualności:

- **Z okazji Dnia Chłopaka** odbyły się liczne konkurencje, mające na celu wybrać „Super boya internatu Anno Domini 2018”. Ten zaszczytny tytuł zdobył **Mateusz Nowacki**. Warto zaznaczyć, że wśród wychowawców godnie zaprezentował się na imprezie pan Maciej Marciniak.
- **Ozdoby jesienne**- Nie da się ukryć, że zawitała już jesień, toteż należało zadbać o odpowiedni wystrój internatu. Z dostępnych o tej porze roku materiałów; liści, mchu, kasztanów i żołądźi nasi wychowankowie wykonali ozdoby.
- **Portret wychowawcy**- z okazji Dnia Edukacji Narodowej każda grupa wykonała portrety swoich wychowawców. Efekty prac można było oglądać na holu internatu.



- Zajęcia profilaktyczne rzucanie palenia: we wszystkich grupach przeprowadzono akcję: „Dziękuję, nie palę”. Młodzież i wychowawcy zawiesili plakaty o tematyce antynikotynowej
- 15 października z okazji Dnia Edukacji Narodowej odbył się **pokaz mody szkolnej na wesoło** oraz przedstawiono skecz pt. „**Niezbędnik nauczyciela**”.



- **Wycieczka do Explozeum:** 17 października odbyła się wycieczka, na której przedstawiono jedną z najciekawszych atrakcji turystycznych nie tylko w skali województwa kujawsko-pomorskiego, ale całego kraju. Młodzież zwiedzała kompleks siedmiu budynków pofabrycznych, połączonych siecią wąskich tuneli i korytarzy, poznała realia niewolniczej pracy przymusowej ok. 40 tys. robotników, jeńców wojennych, więźniów oraz linii produkcyjnej strefy produkcji nitrogliceryny (NGL). Była to znakomita okazja do rozwijania świadomości historycznej o wyjątkowości tego miejsca na mapie Bydgoszczy.



- **ABC gotowania** to cykl warsztatów gastronomicznych. Zaplanowane są spotkania we wtorki o godzinie 17.00. Ich celem jest nabycie podstawowych umiejętności w zakresie sporządzania potraw i napojów oraz zainteresowanie i poszerzenie wiadomości o obsłudze konsumenta.



- Dnia 22.10. 18r. odbył się mecz siatkarek z gr. II kontra pozostali wychowankowie internatu i kursanci. Spotkanie zakończyło się wynikiem 2:1 dla dziewczyn. Gratulujemy !



Co nas czeka w listopadzie ?

- 100 lat Niepodległości- montaż słowno- muzyczny oraz wystawa okolicznościowa
- Zajęcia na temat alkoholu
- Pieczemy pierniczki
- Turniej Fifa
- Wulgaryzmy- zajęcia profilaktyczne
- Activity- konkurs
- Bieg Tradycji internatu-upamiętniający 44. rocznicę powstania internatu ZSD przy ul. Toruńskiej.
- Andrzejki
- Lukrujemy pierniczki

Halloween w kuchni

- ❖ Samhain, starożytne celtyckie święto, przetrwało w USA i w wielu krajach Europy jako Halloween - zdegradowana forma pogańskich obrządków oraz chrześcijańskiej wigilii Wszystkich Świętych.
- ❖ **Halloween należy do najważniejszych świąt w Irlandii.** W dzień ten przez wiele stuleci obowiązywał post i potrawy świąteczne nie zawierały mięsa, dawano więc ciasto ziemniaczano-jabłkowe, placki ziemniaczane, ziemniaczany pudding albo torciki z jagodami zwane *blackberry pes*, wypieki: *coteannon* - rodzaj zapiekanki ziemniaczano-kapuszcianej; czy *barm brack* - pieczywo o sile symbolu, nazwa tego chleba z owocami wywodzi się od słowa *breac* - nakrapiany. Jest więc *barm brack* - upieczony na proszku, a także *tea brack* z suszonymi owocami moczonymi w naparze herbacianym. W jednej z tych potraw zawsze znajdowała się niespodzianka - starannie owinięta w pergamin obrączka ślubna, srebrna moneta, guzik lub metalowy napastrzek. Kto ją znalazł w swoim kawałku, wiedział, co go czeka w przyszłym roku - pierścienek oznaczał zamążpójście, moneta - władzę, guzik - starokawalerstwo, napastrzek - staropanieństwo.
- ❖ **Do najpopularniejszych potraw przygotowywanych w Ameryce w Dzień Zaduszny należy dziś zapewne niezwykle prosta potrawa nazwana Poczęstunkiem Czarownicy.**

Składniki i przygotowanie:

- ❖ duży kurczak, spora cebula, 6 małych kiełbasek (frankfurterek), seler naciowy, 2 listki laurowe, kilka ziarenek ziela angielskiego i pieprzu, 1-2 goździki, sól, ćwierć szklanki ryżu, 4 szklanki przegotowanej wody.
- ❖ Umytego kurczaka dzielimy na części, wkładamy do dużego rondla, dodajemy i seler naciowy, cebulę, sól i korzenie, zalewamy wodą i gotujemy około 40 minut.
- ❖ Gdy jest już miękki, wyjmujemy, usuwamy kości, a mięso kroimy w kostkę, precedzamy. Mięso z kurczaka, umyty ryż i kiełbaski ponownie wkładamy rondla, zalewamy precedzonym wywarem, gotujemy ok. 30-40 minut.
- ❖ **SŁODYCZE:** Celtowie próbowali obłaskawić złe duchy za pomocą słodczy. Później Kościół zachęcał wiernych, żeby w wigilię Wszystkich Świętych chodzili od domu do domu i prosili o coś do jedzenia, oferując w zamian modlitwę za zmarłych. Praktyka ta przerodziła się potem w halloweenowy zwyczaj znany jako „cukierek albo psikus”.
- ❖ **DYNIE:** Żeby odstraszyć złe duchy, w widocznym miejscu kładziono wydrążone rzepy (lub brukwie) ze świeczką w środku. Według niektórych świece te były symbolem dusz uwięzionych w czyścisku. Z czasem powszechnie zaczęto używać wydrążonych dyni.

Humor:



W szkole:

- Hej, Ty tam, pod oknem! Kiedy był pierwszy rozbiór Polski? - pyta nauczyciel.
- Nie wiem.
- A w którym roku była bitwa pod Grunwaldem?
- Nie pamiętam.
- To co ty właściwie wiesz? Jak chcesz zdać maturę?
- Ale ja tu tylko kaloryfer naprawiam.

Nauczycielka pyta Jasia w szkole:

- Kto zbudował arkę?

A Jasio na to:

- No....E.....

Dobrze Jasiu siadaj dostałeś piątkę.

Lekcja w szkole w czasach paleozoiku. Nauczycielka wykuwa na kamiennej tablicy pytanie: Ile to jest 2+2? Wzywa do odpowiedzi Jasia. Ten nie zna odpowiedzi zastanawia się. Nagle słysząc straszny huk i unosząc się tumany kurzu. Nauczycielka pyta surowo:

- Dzieci! Kto rzucił ściągę?!

Pani zadała dzieciom temat wypracowania – „Jak wyobrażam sobie pracę dyrektora?”. Wszystkie dzieci piszą tylko Jaś siedzi beczynn timer założony rękę.

- Czemu Jasiu nie piszesz? - pyta się nauczycielka.
- Czekam na sekretarkę.

NIEPODLEGŁA OD STU LAT

1918- 2018



Każdy Polak powinien znać słowa naszego hymnu państwowego.

Jeszcze Polska nie zginęła,
Kiedy my żyjemy.
Co nam obca przemoc wzięła,
Szablą odbierzemy.

Marsz, marsz, Dąbrowski,
Z ziemi włoskiej do Polski,
Za twoim przewodem
Złączym się z narodem.

Przejdziem Wisłę, przejdziem Wartę,
Będziem Polakami,
Dał nam przykład Bonaparte,
Jak zwyciężać mamy.

Marsz, marsz, Dąbrowski...

Jak Czarniecki do Poznania
Po szwedzkim zaborze,
Dla ojczyzny ratowania
Wrócim się przez morze.

Marsz, marsz, Dąbrowski...

Już tam ojciec do swej Basi
Mówi zapłakany-
Słuchaj jeno, pono nasi
Biją w tarabany.

Marsz, marsz, Dąbrowski...