

Akademickie Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Dwujęzycznymi
im. prof. Zbigniewa Religi w Kutnie

ALO TIMES

czerwiec 2021



SPIS TREŚCI

PULS SZKOŁY

- 4 | Kartki z Kroniki ALO
- 10 | Maturzyści rocznik 2021
- 12 | Mój pomysł na wakacyjny wypad

MOIM ZDANIEM...

- 13 | Seriale na wakacje

MEDSTREFA

- 14 | Mental Disorders
- 14 | What is schizophrenia?
- 15 | Borderline personality
- 16 | disorder
Eating Disorders
- 18 | What is psychotherapy
- 19 | World famous
psychotherapists

OKLICE LITERATURY

- 21 | Alternatywna lista lektur

CORRIDA, CZYLI WALKA Z BYKAMI... JĘZYKOWYMI

- 22 | Najpiękniejsze słowo roku

MIĘDZY NAMI CHŁOPAKAMI

- 23 | Przepisy Kubby
- 23 | Fotorelacja

HYDE PARK

- 25 | „(...) Łatwiej jest rozbić atom, niż obalić przesąd...”

ZATRZYMAĆ CZAS

- 26 | Fotorelacja z wycieczek do Gdańska i Zakopanego

ZESPÓŁ REDAKCYJNY NUMERU



Oliwia Byczkowska

G(ALO) ANONIM

Kuba Głogoza

Aleksander Jasiński

Wiktoria Kieszowska

Gabriela Nadolska

/ndr/

Aleksandra Suska

Marysia Wawrzyńczak

Ada Woźniak

Jakub Wojtczak – edycja numeru





OD REDAKCJI

Drodzy Czytelnicy,

to ostatni numer ALO TIMES w tym roku szkolnym. Jaki był ten rok? Trudny.

Dla wszystkich – i dla uczniów, i dla nauczycieli. Na szczęście już się kończy.

Przed nami

WAKACJE!



Redakcja ALO TIMES życzy
wszystkim dużo słońca
i pełnych wrażeń podróży!



Zapraszamy do lektury!



KARTKI Z KRONIKI ALO

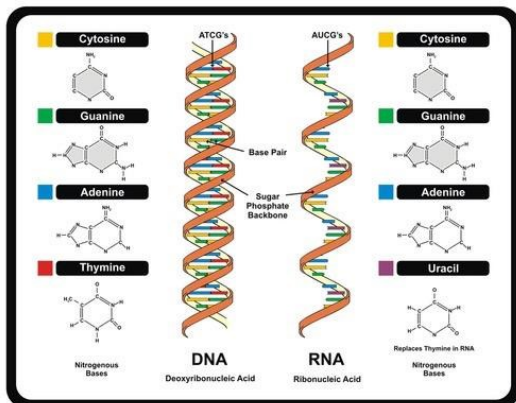
(G)AL(O) ANONIM

KWIECIEŃ - CZERWIEC ANNO DOMINI 2021

Mimo zdalnego nauczania w szkole działo się naprawdę dużo. Przede wszystkim – ciekawe wykłady i warsztaty online na UMED. Braliśmy udział w wielu konkursach, realizowaliśmy projekty, a końcówka roku była po prostu SUPER! Ogniska, pikniki, wycieczki, zero sprawdzianów i kartkówek! Wasz kronikarz nie jest w stanie odnotować w ALO TIMES wszystkich wydarzeń. Jeśli chcecie więcej szczegółowych informacji, zajrzyjcie na stronę szkoły: <http://www.liceum.polfarmex.pl/>.

Konkurs biochemiczny UMCS Lublin. 13 kwietnia. W XII edycji Konkursu Biochemicznego organizowanego przez Katedrę Biochemii i Biotechnologii UMCS certyfikaty uzyskali: Barbara Cieślińska, Michał Narzekalak i Michalina Suchorzewska.

Wykład – UMED: Zanieczyszczenie środowiska a zdrowie. 16 kwietnia. Klasy IA i IIA brały udział w wykładzie w ramach współpracy pomiędzy Uniwersytetem Medycznym w Łodzi a ALO. Zajęcia prowadzone przez p. prof. Elżbietę Rębas dotyczyły tematów związanych z zanieczyszczeniami środowiska i ich wpływ na współczesnego człowieka.



Wykład – UMED: Kwasy rybonukleinowe. 23 kwietnia.

Pan dr hab. n.med. Tomasz Boczek zaprezentował bardzo interesujący materiał z zakresu budowy, funkcji, właściwości, struktury przestrzennej cząsteczki i występowania kwasów nukleinowych.

Po wykładzie uczniowie brali udział w procesie izolowania DNA z grasicy cielęcej oraz hydrolizy DNA i RNA.

Wykład – UMED: Mikroorganizmy. 24 kwietnia. Klasa IA wzięła udział w wykładzie i zajęciach laboratoryjnych z mikrobiologii. Pani dr Magdalena Moryl wprowadziła uczniów w świat mikroorganizmów. Po wykładzie - w ramach warsztatów ćwiczeniowych - wybarwiane były bakterie metodą Grama.



Wykład – UMED: DODATKI DO ŻYWNOŚCI.

30 kwietnia. Wykład z genetyki został połączony z warsztatami, poprowadzonymi przez pana profesora Tomasza Boczkę. Uczniowie poznali charakterystykę czterech najpopularniejszych dodatków do żywności, takich jak: glutaminian sodu (E621), dwutlenek siarki (E220), fosforany, chinina.



ROZDANIE ŚWIADECTW UKOŃCZENIA SZKOŁY. 30 kwietnia. To wyjątkowy dzień. Uczniowie klas IIIA i IIIB otrzymali świadectwa ukończenia szkoły. Podziękowania, łzy wzruszenia, życzenia sukcesów na maturze... A za kilka dni maraton maturalny.



NAJLEPSI z NAJLEPSZYCH



Barbara Jaśkowiak



Zuzanna Jagodzińska



Zuzanna Sikorska



Sylvia Małecka



Katarzyna Kwiatkowska



Barbara Cieślińska



Michał Narzekalak

Laureatki konkursu

fotograficznego UMED. 2 maja.

Klaudia Jankiewicz oraz Natalia Kusiak zostały laureatkami insta-konkursu fotograficznego, który zorganizował Uniwersytet Medyczny w Łodzi dla uczniów szkół średnich. Zadaniem licealistów było pokazanie siebie jako przyszłego studenta uczelni na wymarzonym kierunku studiów. Klaudia i Natalia wykazały się nie lada kreatywnością, co zostało docenione przez jury konkursu.



Film do projektu ODDAJ SERCE. 7 maja. Dziś uczestnicy projektu *Oddaj serce* realizowali kolejny etap - nagrywali film. Planem zdjęciowym był kutnowski szpital. Pomocą i wsparciem służyli im p. dr Tomasz Wierzykowski - kardiolog oraz wolontariusze Banku Pekao S.A. Serdec.



Warsztaty – UMED: Analiza sensoryczna żywności. 7 maja. Temat dotyczył analizy sensorycznej żywności i składał się z zajęć teoretycznych połączonych z warsztatami, podczas których każdy uczeń mógł wykonać doświadczenia.

Nasze wyniki w ALCHEMIKU. 17 maja. Znamy już wyniki Ogólnopolskiego Konkursu Chemicznego *Alchemik*. Osobą, która uzyskała najwyższy wynik w szkole, zdobywając tym samym złote wyróżnienie, jest Oliwia Byczkowska z IIA. Srebrne wyróżnienie w kategorii *Żak* – otrzymali Bartosz Wierzykowski z IIA i Jakub Wojtczak z IIC. Bardzo dobrze zaprezentowały się również nasze uczennice z klasy pierwszej: Julia Biniewicz i Klaudia Jankiewicz, które zdobyły złote wyróżnienia w kategorii *Junior* dla uczniów klas pierwszych szkół ponadpodstawowych.





Wielki Test Wiedzy Chemicznej ODKRYCIA

I REAKCJE. 17 maja. 25 marca trzynastu uczniów klas drugich o profilu medyczno-farmaceutycznym wzięło udział w zmaganiach, które sprawdziły ich wiedzę z zakresu chemii kwantowej, elektrochemii i reakcji chemicznych. Najwyższy wynik w szkole uzyskała Zofia Lenarczyk z IIC. Bardzo dobre wyniki osiągnęli również: Patryk Feliniak, Kacper Strupagiel i Gabriela Albińska z tej samej klasy.



STYPENDYSTKI PREZESA RADY MINISTRÓW.

24 maja. Oliwia Byczkowska i Julia Tulińska zostały stypendystkami Prezesa Rady Ministrów. Gratulacje!



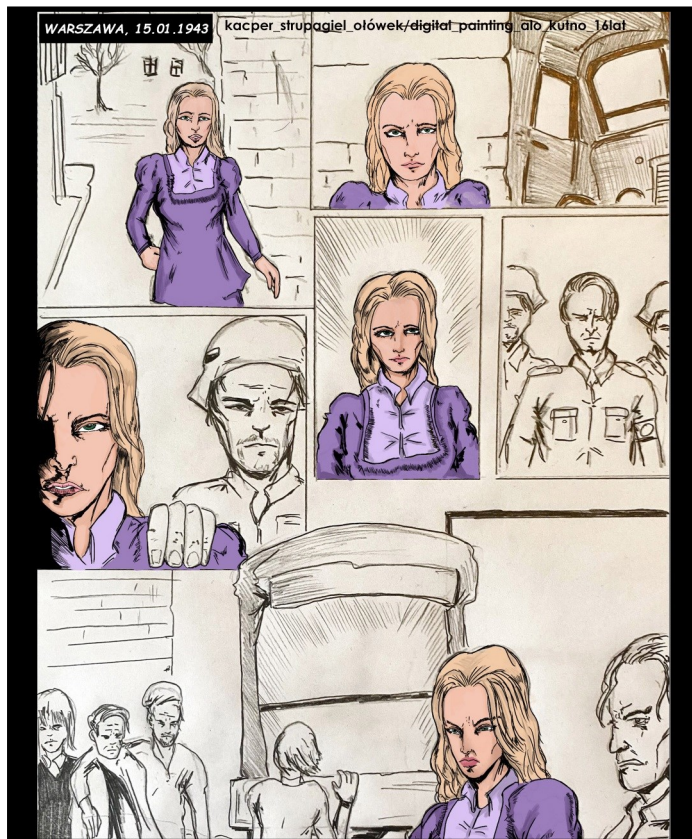
Łągiewniki TOUR. 31 maja. Klasa IA miała zajęcia terenowe w Łągiewnikach. O tej porze roku w stawach łągiewnickich można znaleźć mnóstwo ciekawych okazów bezkręgowców i kręgowców. Pogoda i humory dopisały.



wearealoteam@gmail.com

Konkurs plastyczny JEDYNY TAKI DZIEŃ.

27 maja. Kacper Strupagiel, został laureatem konkursu plastycznego. Dział Edukacji Państwowego Muzeum na Majdanku ogłosił konkurs *Jedyny taki dzień*. Uczestnicy projektu mieli za zadanie wykonanie ilustracji do wybranego fragmentu *Dziennika* Jadwigi Ankiewicz - sanitariuszki Szarych Szeregów, więźniarki obozu koncentracyjnego na Majdanku. W rywalizacji wzięło udział ok. 200 młodych artystów z całej Polski. Kacper- uczeń drugiej klasy IIC - otrzymał wyróżnienie za komiks.



Dzień Dziecka w Siemienicach.

1 czerwca. Super dzień w gościnnych Siemienicach. Ognisko, gry i wspaniała atmosfera. Nie chce się dorastać!



Zakończenie projektu ODDAJ SERCE! 7 czerwca. Oliwia, Ola, Gabrysia, Marysia i Wiktor zakończyli realizację projektu *Oddaj Serce* w ramach olimpiady Zwolnieni z Teorii. Wszystkie ich działania zostały zaliczone. Są nominowani do **ZŁOTYCH WILKÓW!**

Niezwykły dzień w ALO! 8 czerwca. Gościliśmy dziś w szkole niezwykłych ludzi: p. płk. Mirosława Czechowskiego i p. chorążego Jerzego Davyniaka - przedstawicieli Stowarzyszenia Lotników Polskich. Podczas spotkania poznaliśmy szczegóły dotyczące współpracy z profesorem Zbigniewem Religą oraz kulisy *Akcji Serce*.



Piknik integracyjny IIA. 8 czerwca. Klasa IIA na piątkowej godzinie wychowawczej integrowała się na pikniku przy szkole... Wszystkim tego brakowało!



Lekcja wychowania fizycznego w kręgli. 10 czerwca. Wracamy do normalności po pandemii. W-f IIC i IID w kręgli.



Wycieczka do Trójmiasta. 14 czerwca. Cała szkoła wybrała się na wycieczkę nad morze. Alowicze zwiedzili gdańską starówkę, spacerowali po moło w Sopocie, oddawali się lenistwu na plaży...
Przedsmak wakacji!



Wycieczka w góry. 15 -18 czerwca. Klasa IID zaszalała i na 4 dni uciekła z Kutna w góry. Program eskapady był bogaty, czasami wymagał niezłej kondycji fizycznej. W trzecim dniu weszli na Giewont, stamtąd przez przełęcz na Kopę Kondracką aż na Kasprowy Wierch, a niego do Kuźnic. Wasz kronikarz czuje się zmęczony wyobrażając sobie tę trasę. Było też ognisko, rejs statkiem po Jeziorze Czorszyńskim, oczywiście Kru-pówki. Standard. Prawdziwym hitem był rafting po Dunajcu! Nowe doświadczenie + niezły dreszczyk emocji!



MATURZYŚCI ROCZNIK 2021 /red./

W naszej młodej szkole odbyły się dopiero dwie matury. I obie nietypowe pod pewnymi względami. Pierwsza - bo nie w maju, ale w czerwcu (wiadomo - pandemia), druga – bo... **nie zakwitły kasztany!!!*** Chciałoby się powiedzieć: Jak to? Przecież jak świat światem zawsze w czasie matur kwitły. Przesądni mogli pomyśleć, że to jakiś zły omen. Uspokajamy. Po prostu tym roku Pani Wiosna spóźniła się bez żadnego usprawiedliwienia. Jesteśmy dobrej myśli, czekając wraz z maturzystami na wyniki. Wierzymy, że będą bardzo dobre i otworzą im drzwi na wszystkie uczelnie.

*Panią Wygocką uspokajamy - wiemy, że to kasztanowce, ale w tekście lepiej brzmią kasztany.

A „ku pamięci” zamieszczamy fotki naszych tegorocznych maturzystów – absolwentów ALO.

MATURZYŚCI ROCZNIK 2021



Zuzanna Jagodzińska



Oliwia Gmerek



Magdalena Maj



*Aleksandra
Hejmanowska*



Barbara Jaśkowiak



Zuzanna Sikorska



Sylwia Wróbel



*Michalina
Suchorzewska*



Kinga Wojtunik



Katarzyna Kwiatkowska



Julia Malecka



Iga Woźniak



Barbara Cieślińska



Michał Narzekalak



Damian Maciejak



Mateusz Jagieła



Michał Grabowski



Chrystian Cukier

MÓJ POMYSŁ NA WAKACYJNY WYPAD

Aleksander Jasiński

Atrakcyjne wakacje bez tłumu turystów? To nie lada wyzwanie. W szczycie sezonu większość miejscowości ma pełne obłożenie. Mimo to warto zadać sobie odrobinę trudu, żeby znaleźć fajne miejsce, do którego chcielibyśmy udać się w wakacje. Jeśli wciąż nie jesteście zdecydowani, mam dla was propozycję. Zapraszam do Bornego – Sulinowa.

Borne, położone w województwie zachodniopomorskim, zyskało sobie przydomek najbardziej tajemniczego miasta w Polsce. Przed II wojną światową mieścił się tu duży garnizon niemiecki, w którym testowano nowe rodzaje broni, później wkroczyła armia radziecka i stacjonowała aż do 1992 r. Do tego roku Bornego nie było na żadnej mapie. Po wyjeździe armii radzieckiej zasiedlili je Polacy z różnych stron Polski. Miasteczko jest położone w lesie, nad pięknym jeziorem Pile. Niedaleko rozciągają się Zalewy Nadarzyckie, którymi przebiegają trasy spływów kajakowych, a także największe w Europie wrzosowiska.



Jezioro Pile

i.ytimg.com/vi/9i9eFNnGSAo/maxresdefault.jpg

Miasto jest zadbane, ma dobrą bazę noclegową (od pola namiotowego po hotele i pensjonaty) i mnóstwo atrakcji. Można wypożyczyć rowery, kajaki, skorzystać z krytego basenu. Chętni mogą się przejść ścieżką turystyczno-spacerową, przy której znajdują się m.in. dawne kasyno oficerskie, szpital wojskowy, willa generała Dubynina czy też pozostałości domu gen. Guderiana. Dodatkowym wabikiem są pełne tajemnic opowieści - jak choćby ta o podziemnym mieście lub tajnej bazie szkoleniowej małych łodzi podwodnych, która ponoć znajdowała się pod wyspą położoną na jeziorze. To właśnie przez nią miała się zapaść pod wodę część porastającego wyspę lasu. Miłośnicy historii mogą zwiedzać podziemne bunkry i silosy, w których znajdowały się rakiety z głowicami atomowymi. Można też odwiedzić miasto - widmo, czyli pobliskie Kłomino, które straszy szkieletami opuszczonych domów i bloków. Atmosfera jak z horroru.



dnm.ppstatic.pl/kadr/k/r/7d/d5/57b0538fae120_o,size,933x0,q,70,h,4f5271.jpg

Jedną z wizytówek miasta są Międzynarodowe Złoty Pojazdów Militarnych, które odbywają się każdego roku w sierpniu. Z całej Europy ściągają miłośnicy militariów ze swoimi pojazdami (od dżipów i motocykli po czołgi) i rozkładają swoje bazy na pobliskim poligonie. Przez 3 dni można oglądać niesamowite pojazdy i ich właścicieli w mundurach różnych państw i formacji. Można przejechać się czołgiem lub amfibią, a także wzbić w niebo dziwnymi samolotami. Odbywają się różne pokazy i koncerty rockowe. W licznych kramach można kupić militaria i gadżety. Na koniec, będąc na zlocie, nie można nie spróbować prawdziwej solianki i pielmieni w restauracji „U Saszy”.

Borne Sulinowo to wyjątkowe miejsce. Współczesność obcuje tu na co dzień z przeszłością. Niemcy, Rosjanie, Polacy - wszyscy tu mają swoją historię. Warto wybrać się tam choćby na kilka dni. Jak się tam dostać? Z Kutna pociągami do Szczecinka, a stamtąd 15 minut busem. XVII Międzynarodowy Złoty Pojazdów Militarnych odbędzie się w dniach 12-15 sierpnia 2021 r. Polecam!

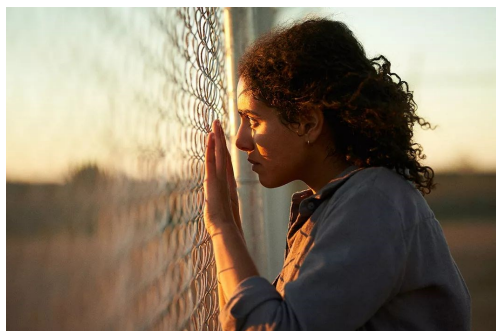


SERIALE NA WAKACJE

/ndr/



STATELESS



Australia budzi w nas pozytywne skojarzenia: ocean z delfinami, dziki interior, kangury i słodkie misie koala, opera w Sydney, miks kultur, demokracja, pełnia swobód obywatelskich. Raj na ziemi, kolorowa pocztówka. Serial *Stateless* pokazuje zupełnie inne oblicze tego kraju. Bo jak to możliwe, że obywatelka Australii trafia do obozu dla uchodźców, jest uwięziona i pozbawiona podstawowych praw obywatelskich? Z zapartym tchem śledzimy losy Pat Masters i innych bohaterów zamkniętych w areszcie imigracyjnym w środku pustyni. To serial pokazujący ludzką głupotę, bierność, brak empatii, znieczulicę oraz

wszechobecną biurokrację doprowadzającą do tragedii jednostek takich jak Pat. Warto obejrzeć.

BLACKSPACE



Serial produkcji izraelskiej. W jednym z liceów ma miejsce akt terroru - zamachowcy w maskach jednorożców strzelają do uczniów. Są zabici i ranni. Kiedy okazuje się, że terrorystów należy szukać wśród uczniów, policja nie radzi sobie z śledztwem, ponieważ spotyka się ze złą złą milczeniem. Świat licealistów jest hermetyczny dla osób z zewnątrz. Prowadzący śledztwo - dość nietypowy detektyw - próbuje poznać tajemnice skrywane przed nauczycielami, rodzicami, policją.

I tu rozciąga się pole do refleksji nad relacjami: uczniowie - uczniowie, uczniowie - nauczyciele, uczniowie - rodzice. Gdzie tkwią przyczyny wyobcowania, braku zaufania, niemożności porozumienia, wrogości i nienawiści? Jakie błędy popełnili rodzice i szkoła? Dlaczego w młodych ludziach jest tyle agresji? Obejrzyjcie serial i spróbujcie sami odpowiedzieć na te pytania.

LUPIN



Lupin to trawestacja powieści Maurice'a Leblanca o przygodach Arsena Lupina – dżentelmena - włamywacza. Powieść była wielokrotnie ekranizowana. W 2021 roku Netflix zaproponował nową wersję przygód Arsena. Akcja została przeniesiona w nasze czasy. Assane Diop (świetna rola Omara Sy, znanego z *Nietykalnych*) jest synem imigranta z Senegalu przybyłego do Francji w poszukiwaniu lepszego życia dla swojego dziecka. Po tym jak ojciec Assane'a zostaje fałszywie oskarżony o kradzież przez swojego pracodawcę, bogatego i wpływowego Huberta Pellegrini, popełnia samobójstwo w więziennej celi. 25 lat później, Assane zainspirowany książką o Arsenie Lupinie, którą otrzymał od ojca, postanawia zemścić się na Pellegrinim i jego rodzinie.

Ultraviolet



Ultraviolet to serial produkcji AXN. Akcja toczy się w Łodzi. Grupa detektywów – amatorów rozwiązuje kryminalne zagadki, z którymi nie radzi sobie policja. Fajny serial, który nie epatuje drastycznymi scenami. Sympatyczni bohaterowie. Humor. Ciekawa fabuła. Propozycja na letnie deszczowe dni. Polecam.

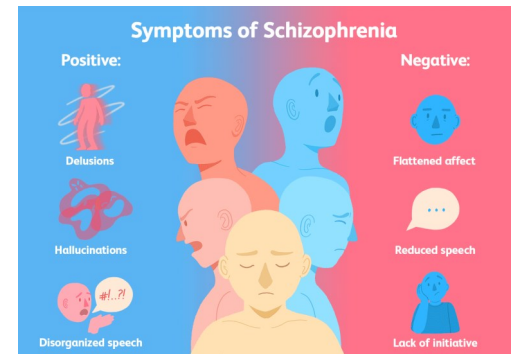


MENTAL DISORDERS

WHAT IS SCHIZOPHRENIA?

Oliwia Byczkowska, IIA

Schizophrenia is a serious mental illness that affects¹ how a person thinks, feels, and behaves. When the disease is active, it can be characterized by episodes in which the person is unable to distinguish between² real and unreal experiences. As with any illness, the severity³, duration⁴, and frequency of symptoms can vary⁵. However, in persons with schizophrenia, the incidence of severe psychotic symptoms⁶ often decreases as the person becomes older.



www.verywellmind.com

SOME TYPES OF SCHIZOPHRENIA



www.poradnikzdrowie.pl

Paranoid schizophrenia - the most common type of schizophrenia. It may develop later in life than other forms. Symptoms include hallucinations and/or delusions⁷, but your speech and emotions may not be affected.

Hebephrenic schizophrenia - known as 'disorganized schizophrenia', this type of schizophrenia typically develops when you're 15-25 years old. Symptoms include disorganized behaviours and thoughts, alongside with short-lasting⁸ delusions and hallucinations. You may have disorganized speech patterns⁹ and others may find it difficult to understand you.

Catatonic schizophrenia - the rarest¹⁰ schizophrenia diagnosis. The sick person may often switch between¹¹ being very active or very still. They may mimic other people's speech and movement. Adopting unusual postures can also be characteristic. The sufferers' verbal responses might be limited, too. Also, they may be doing repetitive movements without any apparent reason¹².

WHAT CAUSES SCHIZOPHRENIA?

- ➞ **Genetics.** Schizophrenia isn't caused by just one genetic variation, but a complex interplay of genes¹³. Heredity¹⁴ does play a vital role.
- ➞ **Environment.** Exposure¹⁵ to viruses or malnutrition¹⁶ before birth, particularly in the first and second trimesters, may increase the risk of schizophrenia. Recent research also suggests a relationship between autoimmune disorders¹⁷ and the development of psychosis.
- ➞ **Brain chemistry.** Problems with certain brain chemicals, including neurotransmitters¹⁸ called dopamine and glutamate, may contribute to¹⁹ schizophrenia.
- ➞ **Substance use.** Some studies have suggested that taking mind-altering drugs²⁰ during teen years and young adulthood can increase the risk of schizophrenia. The younger the person and more frequent the use, the bigger the risk is.



TREATMENT

Schizophrenia requires lifelong treatment, even when symptoms have subsided²¹. Second-generation anti-psychotic drugs (e.g. risperidone, aripiprazole, olanzapine) are widely used in treating schizophrenia. They are less likely to cause certain side effects than the first-generation antipsychotics (e.g. chlorpromazine or



haloperidol). However, many medications in this family can cause weight gain and raise blood sugar and cholesterol levels. Also, electroconvulsive therapy²² (ECT) might aid the treatment. These days it's performed under general anaesthesia²³. It proves to be useful, especially when medications no longer work or if severe depression or catatonia makes treating the illness difficult. Psychotherapy might play a supportive role in the treatment process, yet it's the antipsychotic drugs which are of crucial importance.

INTERESTING FACTS:

- ➞ about one in every one hundred people (1%) develops schizophrenia at some time during their lives,
- ➞ schizophrenia embraces both positive symptoms (eg. voices, delusions, unusual beliefs) and negative ones (apathy, little concentration, mood decline²⁴),
- ➞ about 10% of people with schizophrenia commit suicide²⁵ and are more likely to have a drug or alcohol abuse problem,
- ➞ most of the changes in the behaviour of schizophrenia sufferers are caused by an abnormally high amount of dopamine in their bodies,
- ➞ ranking in among the wilder manifestations of schizophrenia are abnormal fingerprints²⁶ in some patients. It has to do with the shape and the number of whirls and loops.

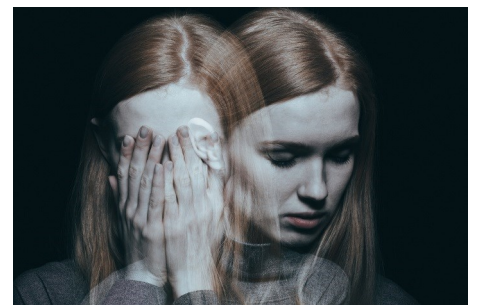
DICTIONARY: ¹ma wpływ, ²rozróżnić, ³(tu) natężenie, ⁴czas trwania, ⁵różnić się, ⁶ostre psychotyczne objawy, ⁷urojenia (niepotwierdzone i wymaginowane przekonania, wydarzenia, sytuacje, które chora osoba postrzega jako prawdziwe), ⁸krótkotrwały, ⁹dezorganizowana mowa, ¹⁰najrzadszy, ¹¹zmieniać, ¹²bez żadnego konkretnego powodu, ¹³wzajemne oddziaływanie genów, ¹⁴dziedziczenie, ¹⁵narażenie/ekspozycja na, ¹⁶niedożywienie, ¹⁷choroby autoimmunologiczne, ¹⁸neuroprekaźniki, ¹⁹prowadzić do, ²⁰leki odurzające/zmieniające świadomość, ²¹ustąpić, ²²terapia elektrowstrząsowa, ²³przeprowadzone w znieczuleniu ogólnym, ²⁴spadek nastroju, ²⁵popętnić samobójstwo, ²⁶nietypowe linie papilarne.

BORDERLINE PERSONALITY DISORDER

Gabriela Nadolska, II A

WHAT IS IT?

Borderline personality disorder is a mental health disorder. We can recognize¹ it by its characteristic symptoms such as difficulty in coping with powerful emotions, finding them confusing², tiring and difficult to control. Besides that, one can experience abnormal patterns of behaviour³, self-image issues⁴ and frequent mood swings⁵. It unfortunately often causes poor well-being⁶ and feeling lonely because the majority of 'healthy' people don't understand all these 'bizarre'⁷ habits, which occur⁸ when the disorder is not treated.



CAUSES OF BPD



There's no single reason why borderline personality disorder affects certain people and it's likely to be caused by a combination of factors. Surprisingly⁹, the disorder occurs more often in people who went through traumatic experiences in their earlier lives. It could be violence in the family, frequent arguments between relatives or experiencing severe trauma. Genes, which one inherits from their parents, also have an impact on¹⁰ the development of the disease. It's believed that the malfunction of neurotransmitters¹¹ in the brain, particularly serotonin, might induce the symptoms¹² of the disorder. Inappropriate¹³ levels of serotonin can lead to depression, increased aggression and difficulty controlling urges¹⁴, which is a characteristic feature of this disorder.

SYMPTOMS OF BPD



One of the symptoms can be rapid mood swings¹⁵ in a short period of time. Emotions of the people affected by BPD shift¹⁶ very quickly so they often experience extreme sadness, anger or anxiety¹⁷. It's also common that people with this disorder are constantly afraid that their nearest and dearest¹⁸ will abandon¹⁹ or leave them. Thus, their relationships are often unstable. Another typical symptom is impulsive and risky behaviours²⁰ which can turn out to be deadly for them. To vent their emotions²¹, they drive dangerously, have unsafe sex, over-use drugs²² or alcohol. One can also have a tendency to²³ self-harm such as self-mutilation²⁴ or suicide attempts²⁵. The people with BPD often complain of feeling empty and are not able to explain why they feel so. They may even feel as if they're "nothing" or "nobody". In order to fill the void²⁶, they turn to drugs²⁷, food, or sex. However, nothing can guarantee their full satisfaction.

TREATMENT OF BPD

There is a cognitive behavioural therapy²⁸ for BPD, which involves education about the disorder, family support, and social and emotional skills trainings²⁹. It can treat most BPD cases because the patients become aware of the mechanisms that control their moods and behaviour. Although many people with BPD are on medication³⁰, there is very little research showing that it is helpful. In general, the treatment is long-lasting³¹ and requires extraordinary patience³² from the patient as well as from the therapist.

DICTIONARY: ¹rozpoznawać, ²zagmatwany/zawity, ³nienormalne/nietypowe wzorce zachowań, ⁴problemy z własnym wizerunkiem, ⁵częste wahania nastroju, ⁶złe samopoczucie, ⁷dziwaczny, ⁸pojawić się, ⁹zaskakująco, ¹⁰mieć wpływ na, ¹¹neuroprzerażniki, ¹²wywołać objawy, ¹³niewłaściwy, ¹⁴kontrolowanie popędów, ¹⁵gwałtowne wahania nastroju, ¹⁶zmieniać się, ¹⁷niepokój, ¹⁸najbliżsi, ¹⁹porzucić, ²⁰ryzykowne zachowania, ²¹dać upust emocjom, ²²nadużywanie narkotyków, ²³skłonność do, ²⁴samookaleczenia, ²⁵próby samobójcze, ²⁶wypełnić pustkę, ²⁷sięgać po narkotyki, ²⁸terapia poznawczo-behawioralna, ²⁹treningi umiejętności emocjonalnych, ³⁰przyjmują leki, ³¹długotrwałe, ³²wymaga niezwyklej cierpliwości.

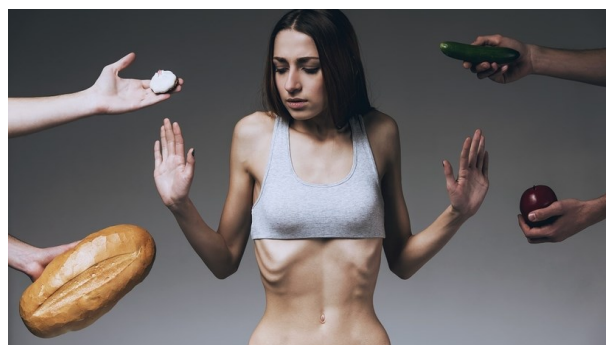
EATING DISORDERS

Wiktoria Kieszowska, klasa II A

Eating disorders are considered as mental disorders. They are hard to treat and some of them, eg. anorexia, might even be fatal in extreme cases. Let's take a look at four of them, two of which are not widely known.

ANOREXIA NERVOSA¹

It is often simply called anorexia, is an eating disorder² characterized by an abnormally low body weight³, an intense fear of gaining weight⁴ and a distorted perception⁵ of weight and self-image. Anorexia is not connected only with food, sometimes it is the way to try to cope with emotional problems. People suffering from⁶ this disease are obsessed with controlling calories, vomit⁷ after eating or exercise excessively⁸. It doesn't matter how much weight they have lost, they will always see a fat person in the mirror.



zdrowie.radiozet.pl/Psychologia/Zaburzenia-odzywiania/



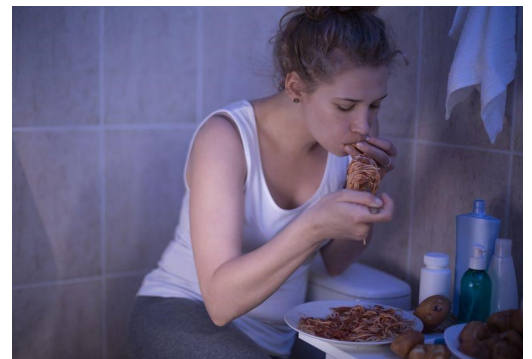
SYMPTOMS: (except⁹ losing weight):

- ➡ abnormal blood counts,
- ➡ dizziness¹⁰ or fainting¹¹,
- ➡ bluish discoloration¹² of the fingers,
- ➡ hair that thins¹³, breaks or falls out,
- ➡ constipation¹⁴ and abdominal pain¹⁵,
- ➡ lack of menstruation,
- ➡ intolerance of cold,
- ➡ irregular heart rhythms.

DICTIONARY: jadłowstręt psychiczny¹, zaburzenie odżywiania², nienaturalnie niska masa ciała³, strach przed tyciem⁴, zaburzone postrzeganie⁵, cierpiących na⁶, wymiotować⁷, nadmiernie/zbyt intensywnie⁸, z wyjątkiem⁹, zawroty głowy¹⁰, omdlenia¹¹, niebieskie przebarwienie¹², stają się rzadkie¹³, zaparcia¹⁴, bóle brzucha¹⁵

BULIMIA NERVOSA¹⁶

It is a serious, potentially life-threatening¹⁷ eating disorder. People with bulimia may secretly binge¹⁸ large amounts of food with a loss of control over eating and then vomiting, trying to eliminate unnecessary calories. In order to get rid of the food which has been eaten people with bulimia use different methods. For instance, they may regularly self-induce vomiting¹⁹ or misuse laxatives²⁰, weight-loss supplements²¹, diuretics²² after bingeing.



www.medme.pl/choroby/bulimia.52

SYMPTOMS:

- ➡ repeated episodes of eating abnormally large amounts of food at a time,
- ➡ feeling the loss of control during binging²³ — like you can't stop eating or can't control what you eat,
- ➡ forcing yourself to vomit or exercise too intensively²⁴ to avoid gaining weight after bingeing, using laxatives or diuretics for no apparent reason²⁵.

DICTIONARY: żarłoczność psychiczna¹⁶, zagrażający życiu¹⁷, objadać/opychać się¹⁸, prowokować wymioty¹⁹, nadużywać środków przeczyszczających²⁰, suplementy odchudzające²¹, środki moczopędne²², objadanie się²³, intensywnie²⁴, bez żadnego konkretnego powodu²⁵.

ORTHOREXIA NERVOSA

It is focusing too much on eating in a healthy way. Eating nutritious food²⁶ is beneficial to one's health²⁷, yet if one is affected by orthorexia, they are so obsessed with it that it can damage their overall well-being²⁸. The term was invented by a doctor from California Steven Bratman in 1998. Orthorexia is quite a new issue in medicine today and it is still being examined and deepened²⁹.

SYMPTOMS:

- ➡ worrying constantly³⁰ about the food quality,
- ➡ fearing falling ill with any disease³³,
- ➡ avoiding going out to eat, or avoiding eating food prepared by others for fear³¹ that it
- ➡ showing physical signs of malnutrition³⁴.
- ➡ might not meet one's standards³²,

DICTIONARY: pożywne/odżywcze jedzenie²⁶, korzystne dla zdrowia²⁷, (tu) mieć negatywny wpływ na ich ogólne samopoczucie²⁸, pogłębiany²⁹, ciągle zamartwianie się³⁰, ze strachu³¹, spełnić swoje oczekiwania/standardy³², strach przed zachorowaniem³³, niedożywienie³⁴



PICA³⁵

It is a mental disorder involving the consumption of inedible substances³⁶ (ground, stones, chalk or paint). People who are sick also have a strong appetite for unprocessed nutrients such as flour and starch³⁷. It may seem interesting that pica owes its name³⁸ to the Latin maggie³⁹ - pica. This bird is omnivorous⁴⁰. There are several varieties of this disease, the most common of which are:

- ➞ conjophagy (ingesting dust),
- ➞ geophagy (eating clay⁴³),
- ➞ coprophagia (eating faeces⁴¹),
- ➞ hyalophagy (eating glass).
- ➞ geomelophagy (excessive consumption of raw⁴² potatoes),

Pica occurs mainly in children with developmental disabilities⁴⁴.

DICTIONARY: łaknienie spaczne³⁵, substancje niejadalne³⁶, skrobia³⁷, zawdzięcza swoją nazwę³⁸, sroka³⁹, wszystkożerny⁴⁰, kał⁴¹, surowe⁴², glina⁴³, zaburzenia rozwojowe⁴⁴

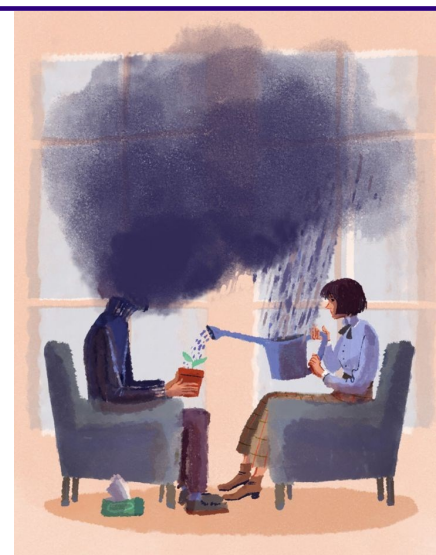
WHAT IS PSYCHOTHERAPY?

Aleksandra Suska, IIA

Psychotherapy is a way to help people with their mental illnesses¹ and emotional difficulties. It may be used in combination with² medication. During every appointment³, the patient learns about his condition and his moods, feelings, thoughts and behaviours. It is a 'talk' therapy lying mainly⁴ in a verbal interaction with the patient.

Types of psychotherapy.

Did you know that to this day about 400 types of psychotherapy have developed? Now I want to describe three of them to you.



ilariaurbiniati.com/works/the-therapy-effect/

1 Cognitive-behavioural therapy⁵ (CBT)

CBT is considered to be the most popular and effective type of psychotherapy used to treat, for example, depression, neurosis, schizophrenia, bulimia, anxiety⁶ and bipolar personality disorder⁷.

Main assumptions⁸:

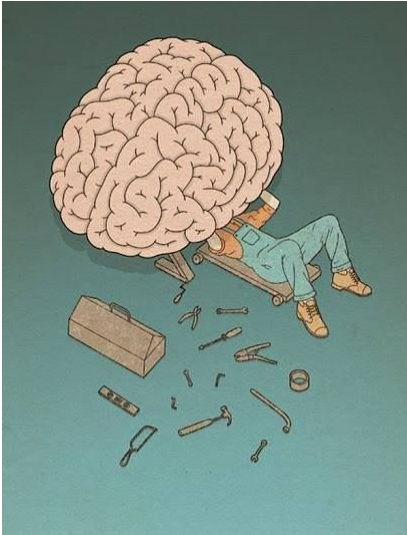
- ➞ mental illnesses stem from⁹ faulty imagination about others, our world and us. This faulty thinking¹⁰ may be caused by cognitive deficiencies¹¹ or cognitive distortions¹².
- ➞ the doctor conducts a dialogue with the patient in such a way that he will be more likely to find a source of his beliefs on his own.

2 Psychodynamic therapy¹³

It is the psychological interpretation of mental and emotional processes, usually used to deepen the patients' knowledge about themselves, improve their approach to life¹⁴ and in crises¹⁵.

The main assumption of this psychotherapy is to reveal the unconscious thoughts¹⁶ of the patient. Thanks to this his psychic tension¹⁷ will be alleviated¹⁸ and the patient will understand himself better.





<https://i.pinimg.com/originals/fb/30/1f/fb301f96cbe48195fd10bb914f442f.jpg>

3 Systemic psychotherapy¹⁹

It is a type of psychotherapy that can be successfully employed²⁰ in case of family or relationship problems.

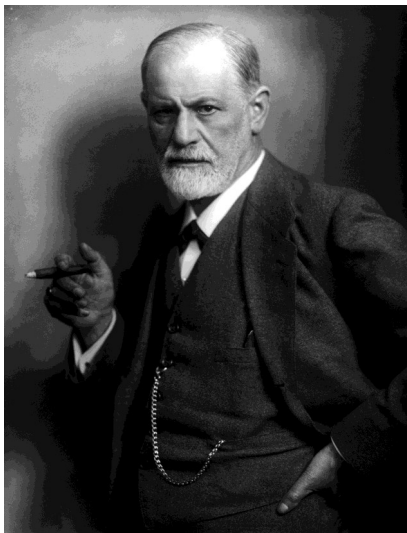
It is focused on the functioning of the whole systems (such as the family) and assumes that one incident leads to the second one and then again to the next. The role of the psychiatrist is to find out what the dependence²¹ lies in and solve the problem at the source²².

DICTIONARY: ¹choroby psychiczne, ²w połączeniu z, ³wizyta, ⁴polegająca głównie na, ⁵terapia poznawczo-behawioralna, ⁶stany lękowe/niepokój, ⁷choroba afektywna-dwubiegunowa, ⁸główne założenia, ⁹wynikająca z, ¹⁰błędne myślenie, ¹¹braki poznawcze, ¹²znieskształcenia poznawcze, ¹³terapia psychodynamiczna, ¹⁴poprawić ich podejście do życia, ¹⁵w sytuacjach kryzysowych, ¹⁶odkryć podświadome myśli, ¹⁷napięcie psychiczne, ¹⁸złagodzone, ¹⁹terapia systemowa, ²⁰pomyślnie zastosowana, ²¹zależność, ²²u źródła.

WORLD FAMOUS PSYCHOTHERAPISTS

Aleksandra Suska, IIA

There were quite a few scientists who had an enormous impact¹ on the development of today's psychology. Let me introduce some of the most influential figures² in the world of psychotherapy.



pl.wikipedia.org/wiki/Sigmund_Freud

Sigmund Freud, an Austrian neurologist

Years of life: 1856-1939

Role in psychotherapy: the primary developer of psychoanalysis according to which mental disorders are derived from³ unconscious conflicts. Psychoanalysts⁴ claim that symptoms of a disease can be reduced by bringing the conflicts into conscious awareness.

Main assumptions⁵:

a. **The development of the unconscious and conscious minds.**

Freud divided⁶ the mind into the conscious mind⁷ (consisting of thoughts and beliefs which we are aware of⁸) and the unconscious one⁹ (containing repressed memories¹⁰ and unexpressed desires¹¹). The conflict between these two parts might be the cause of behavioural and emotional problems.

b. **The structural model of personality.**

The ego - the personality which we present to the world every day. However, it is only a small part of a person's true self.

The superego - it is a kind of our conscience¹² that sets the moral, social, and cultural norms.

The id - a pleasure-seeking¹³, primitive structure that is present at birth.

c. **The concept of defense mechanisms**¹⁴

Every human has defense mechanisms (e.g. repression¹⁵, projection¹⁶) whose role is to change the reality in such a way so that one will be able to avoid pain and suffering¹⁷.

d. **Dream interpretation.**

Freud believed that interpreting dreams can serve as a tool¹⁸ to obtain information about a person's personality.



pl.wikipedia.org/wiki/Alfred_Adler

Alfred Adler, an Austrian psychiatrist

Years of life: 1870-1937

According to¹⁹ Adler, a relationship to one's society is an integral part of one's individuality. In his view, everybody is born with a definitive inferiority complex²⁰ and spends their lives in pursuit of superiority²¹. This theory is known as "striving for superiority". Adler's school aimed at²² exploring this phenomenon²³ in the development of human behaviour.

Main assumptions:

a. a theory of personality

- getting or leaning types - people who willingly take from others without giving anything back. This attitude²⁴ is connected with low activity.
- avoiding types - people who are hesitant to take risks²⁵ because of the fear of failure²⁶. These people don't have many social relationships.
- ruling or dominant types - people who constantly strive for power²⁷ and want to manipulate others. They tend to be anti-social.
- socially useful types - people who try to improve the world around them. They are very social, outgoing and active.



en.wikipedia.org/wiki/Carl_Jung

Carl Gustav Jung, a Swiss psychiatrist

Years of life: 1875-1961

Role in psychotherapy: the founder of analytical psychology

Main assumptions:

- a. Jung was the first to identify two personality traits²⁸: extroversion and introversion.
- b. The spirituality²⁹ - Jung believed that spirituality and a sense of the connectedness³⁰ of life might be essential for maintaining emotional health³¹.
- c. The persona and the shadow - the persona is the public version of the self and the shadow is a set of infantile, suppressed behaviours³² and attitudes.
- d. Synchronicity³³ - it's a phenomenon which appears when two seemingly unrelated³⁴ events occur one after another and the person experiencing the events views this correlation³⁵ as something of great importance.

DICTIONARY: ¹ogromny wpływ na, ²najbardziej wpływowe postacie, ³wywodzą się z, ⁴psychoanaliticy, ⁵główne założenia, ⁶podzielił, ⁷świadomość, ⁸których nie jesteśmy świadomi, ⁹podświadomość, ¹⁰wyparte ze świadomości wspomnienia, ¹¹popędy, ¹²sumienie, ¹³poszukujący przyjemności, ¹⁴mechanizmy obronne, ¹⁵wyparcie, ¹⁶projekcja, ¹⁷cierpienie, ¹⁸służyć jako narzędzie, ¹⁹według, ²⁰kompleks niższości, ²¹w pogoni za/w poszukiwaniu poczucia wyższości, ²²jej celem było, ²³badanie tego zjawiska, ²⁴podejście, ²⁵niechętnie podejmują ryzyko, ²⁶lęk przed porażką, ²⁷dążyć do władzy, ²⁸cechy osobowości, ²⁹duchowość, ³⁰poczucie więzi, ³¹zachowanie zdrowia psychicznego, ³²stłumione zachowania, ³³synchroniczność, ³⁴pozornie niezwiązane, ³⁵postrzegają tę współzależność



POLECAM ALTERNATYWNA LISTĘ LEKTUR

Marysia Wawrzyńczak



Wiadomo, że lektury szkolne dla wielu uczniów to istny dopust boży. Jedni bohatercko pokonują kolejne tomy klasyki, inni czytają streszczenia - z nadzieją, że polonistka nie zauważy i jakoś się przeżyje kolejnego „polaka”. Matura? Posłużę się cytatem z wieszczki: „...szlachta na koń wsiedzie, ja z synowcem na czele i **jakoś to będzie!**”.

OK. Niektórzy nie lubią czytać, a niektórzy nie wyobrażają sobie życia bez książek. **Alternatywną Listę Lektur** polecam wszystkim - i tym, których „boli” czytanie szkolnych lektur, i tym, którzy czytają, bo lubią.

Alternatywna Lista Lektur dla dzieci i młodzieży powstała we współpracy **Towarzystwa Inteligentnej Młodzieży, portalu BUKBUK oraz Fundacji EDICO**. Zawiera tytuły książek bliskie dzieciom i młodzieży, odwołujące się do ich codzienności, doświadczeń i problemów. Zestawy książek dopasowane są do różnych grup wiekowych. Każdy znajdzie tu coś dla siebie: teksty autorów polskich i zagranicznych, bestsellerowe serie i komiksy. Lista jest uzupełniana nowościami na bieżąco.

Oto kilka ciekawych pozycji dla licealistów:

LITERATURA POLSKA

- ➞ **Apokryf Agłai** - Jerzy Sosnowski, Wydawnictwo Literackie
- ➞ **Zły** - Leopold Tyrmand, Czytelnik
- ➞ **Między nami dobrze jest** - Dorota Masłowska, Lampa i Iskra Boża
- ➞ **Bezcenny** - Zygmunt Miłoszewski, W.A.B.



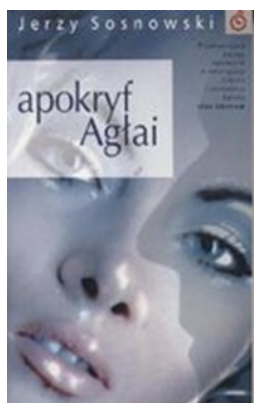
LITERATURA ZAGRANICZNA

- ➞ **Złodziejka książek** - Markus Zusak, tłum. Hanna Baltyn, Nasza Księgarnia
- ➞ **Gwiazd naszych win** - John Green, tłum. Magda Białoń-ChaleBu
- ➞ **Lot nad kukułczym gniazdem** - Ken Kesey, tłum. Tomasz Mirkowicz, Albatros
- ➞ **Władca much** - William Golding, tłum. Maciej Świerkocki, Wacław Niepokólczycki, Wydawnictwo Literackie
- ➞ **Cień wiatru** - Carlos Ruiz Zafon, tłum. Beata Fabijańska-Potapczuk, Carlos Marrodan-Casas, MUZA
- ➞ **Na wschód od Edenu** - John Steinbeck, tłum. Bronisław Zieliński, Prószyński i S-ka



EDUKACYJNE/OPARTE NA FAKTACH

- ➞ **Gottland** - Mariusz Szczygieł, Czarne
- ➞ **Sapiens. Narodziny Ludzkości** – komiks Yuval Noah Harari, ilustr. David Vandermeulen, Daniel Casanave, tłum. Michał Romanek, Wydawnictwo Literackie
- ➞ **Boso, ale w ostrogach** - Stanisław Grzesiuk, Prószyński i S-ka





SERIE

Metro 2033 - Dmitrij Głuchowski, tłum. Paweł Podmiotko,

➞ Wydawnictwo Insignis

seria: **Uniwersum Metro 2033**

Ostatnie życzenie - Andrzej Sapkowski, Supernowa

➞ seria: **Wiedźmin**

Każda z tych książek może stanowić początek wspaniałej czytelniczej przygody, która z czasem przekształci się w nawyk codziennej lektury. Sami przekonacie się, że czytanie może być pasją!

Cała Alternatywna Lista Lektur na stronie: <https://bukbuk.pl/2021/01/alternatywna-lista-lektur/>



Źródło zdjęć: empik.com

CORRIDA, CZYLI WALKA Z BYKAMI... JĘZYKOWYMI



NAJPIĘKNIEJSZE POLSKIE SŁOWO ROKU

/ndr/

Dziś w **Corridzie**... nie o błędach językowych, lecz o pięknie i wyjątkowości naszego języka.

Jakiś czas temu AKADEMIA RETORYKI IGORA ZALEWSKIEGO ogłosiła plebiscyt na **najpiękniejsze polskie słowo**. Swoje propozycje zgłosili znani pisarze, aktorzy, dziennikarze. Jakie słowa rywalizowały o palmę pierwszeństwa?



ODDECH, GŁĘBIA, SPOLEGLIWY, TOLERANCJA, SOLIDARNOŚĆ, CZUŁOŚĆ, ŻÓŁĆ, POEZJA, SŁONINA, ONEGDAJ

Plebiscyt został niedawno rozstrzygnięty. Najwięcej głosów otrzymało słowo **SOLIDARNOŚĆ**, tuż za nim uplasowała się **CZUŁOŚĆ**. Mnie osobiście bardziej podoba się „czułość”, bo jego znaczenie idealnie współgra z brzmieniem.

Ciekawe jest też słowo „żółć”. Zauważyliście, że składa się z liter występujących tylko w języku polskim? Nie do wymówienia przez obcokrajowca – coś jak Grzegorz Brzęczyszczkiewicz i chrząszcz, co brzmi w trzcinie wraz z gzęgżółką, szczeżują i dżdżownicą.

Za rok kolejny plebiscyt. Można w nim wziąć udział. Informacje na stronie <https://akademiaretoryki.pl>



MIĘDZY NAMI... CHŁOPAKAMI

/red./, Kuba Głogoza



Drodzy czytelnicy, możecie być nieco zdezorientowani nowym tytułem rubryki.

W dotychczasowej: MIĘDZY NAMI DZIEWCZYNAMI zamieszczaliśmy przepisy kulinarne naszych Alowiczek. Dziś wprowadzamy radykalną zmianę. W myśl zasady „nie święci garnki lepią” udostępniamy rubrykę przedstawicielom „płci brzydszej”, ponieważ okazało się, że niektórzy nasi koledzy eksperymentują w kuchni. I nic w tym dziwnego. Wszak w najlepszych restauracjach świata szefami kuchni są mężczyźni. Nie wiemy, jakie plany na przyszłość ma nasz Kuba Głogoza, ale wiemy, że lubi eksperymenty kulinarne. Inspirują go przepisy znalezione w Internecie, ale modyfikuje je wg swoich smakowych upodobań. Zamieszczamy kilka przepisów Kuby. To jest pyszne!

Po prostu kartofelki

- 4 duże ziemniaki
- 2/3 mozzarelli
- sól do smaku



Ziemniaki dokładnie umyć i nieobrane podgotować, aby były miękkie. Wyjąć ziemniaki i zostawić do przestygnięcia. Kiedy są letnie, przekroić je wzdłuż na połowę i wydrążyć środek, zostawiając skórkę z niewielką warstwą ziemniaka, aby powstały łódeczki. Tłuczkiem do ziemniaków ugnieść ziemniaki w misce. Do miski z wydrążonymi środkami z ziemniaków dodać mozzarellę pokrojoną w kostkę, posolić i wymieszać. Nałożyć masę do łódeczek z ziemniaków i włożyć do piekarnika nagrzanego do 180°C na 35 - 40 min.

Sos do kartofelków

- 300 ml jogurtu typu greckiego
- 1 zielony ogórek
- 3 ząbki czosnku

Ogórek zetrzeć dużych oczkach i posolić. Czosnek przecisnąć przez praskę i dodać do jogurtu. Porządnie wymieszać. Pycha!

Skrzydółka bbq

- skrzydółka z kurczaka
- 1/2 szklanki mąki
- 1 łyżeczka soli, pieprzu, chili, słodkiej papryki, granulowanego czosnku.



Dokładnie umyć skrzydółka. W misce wymieszać wszystkie suche składniki. Wyłożyć skrzydółka na deskę i dokładnie oprószyć je mieszanką. Piec w piekarniku przez 40 min w 220* bez termoobiegu. Gdy minie połowa czasu, wyjąć skrzydółka, obrócić je i wstawić na resztę czasu do piekarnika.

Sos bbq do skrzydełek

- 3 łyżki keczupu
- 3 suszone śliwki
- 1 łyżeczka czosnku
- 1 łyżeczka chili
- 3 łyżki miodu
- 3 łyżki whisky

Do rondelka wlać keczup, pocięte drobno śliwki suszone i resztę składników. Wymieszać i gotować na średnim ogniu aż się zredukuje.

Makaron ze szpinakiem
w sosie śmietanowym

- 300g makaronu penne
- 350g filetu z indyka
- jedno opakowanie świeżego szpinaku
- papryka ostra
- 250ml śmietanki 30%



Makaron ugotować. Filet dokładnie umyć i pokroić w kostkę. Posolić i przyprawić ostrą papryką. Smażyć, aż będzie złoty. Do głębszej patelni wlać śmietankę i dołożyć szpinak. Gdy śmietanka się redukuje, dodajemy makaron, indyka i dokładnie mieszamy.

Salatka gyros

- dwie piersi z kurczaka
- 1 duża cebula czerwona
- puszka kukurydzy
- kapusta pekińska
- keczup i majonez



Dwie piersi z kurczaka pokroić w kawałki, posypać dość grubo przyprawą gyros i usmażyć. Wystudzone mięso włożyć na dno miski, na to kolejno: pokrojoną w cienkie piórka cebulę, ogórki pokrojone w małą kostkę, kukurydzę, majonez i posiekaną kapustę pekińską. Wierzch posypujemy wegetą.



Faszerowana cukinia

- 3 duże cukinie
- 400g filetu z kurczaka lub zamiennie tofu
- cebula
- pomidor
- ser w kostce
- przyprawa do gyrosa

Cukinie przekroić wzdłuż na połowy. W przekrojonych cukiniach naciąć mięsz, by łatwiej go wydrążyć. Wydrążony farsz wkładamy do miski. Na patelni smaży kurczaka lub tofu pokrojone w kostkę i obtoczone w przyprawie do gyrosa. Na patelnię dodajemy również wydrążony mięsz i cebulę. Podsmażony farsz wkładamy do miski, dodajemy pokrojonego pomidora oraz przyprawiamy chili i pieprzem cayene. Farsz przedkładamy do wydrążonych cukinii posypujemy serem i pieczemy 30min w 180*.





“(…) ŁATWIEJ JEST ROZBIĆ ATOM, NIŻ OBALIĆ PRZESĄD...”*

Ada Woźniak



Mimo że żyjemy w XXI wieku, w świecie cyfryzacji i nowoczesnych technologii, to przesady i zabobony są niemal powszechne. Znaczna część Polaków uważa się za ludzi nowoczesnych i twardo stąpających po ziemi. Na pytanie: „Czy wierzy Pan/Pani w zabobony?” odpowiedzą stanowczo „nie”. Kiedy jednak przez ulicę przebiegnie im czarny kot albo rozbije się lusterko, zaczynają martwić się o swoją przyszłość.

Z badań przeprowadzonych przez Centrum Badania Opinii Społecznej* wynika, że **w przesady i zabobony wierzy 54% Polaków**, najwięcej w wieku 45-54. Do najbardziej przesądnych zalicza się rencistów, osoby bezrobotne oraz gospodynie domowe. W istnienie magicznych zachowań lub przedmiotów znacznie częściej wierzą kobiety. **Tylko około 17% ankietowanych nie wierzy w przesady**. Polskie społeczeństwo jest coraz bardziej wykształcone, ale w kwestii swojego losu chyba woli nie ryzykować.



Z raportu sporządzonego przez CBOS wynika, że Polacy chętniej wierzą w zabobony powiadające szczęście. Najbardziej popularnym przesądem jest gest **trzymania kciuków** oraz **znalezienie czterolistnej koniczyny**. Za dobry znak uważa się również spotkanie **komi-niarza** oraz znalezienie **końskiej podkowy**. Wśród zabobonów, które przynoszą pecha, Polacy najczęściej wymieniają: przebiegnięcie drogi przez **czarnego kota**, **stłuczenie lustra**, **przejście pod słupem lub drabiną**, **piątek 13-tego** oraz **położenie butów na stole**.

Przesady od dawna towarzyszą również ceremonii ślubnej. Przyjmuje się, że panna młoda w dniu ślubu powinna mieć na sobie **coś pożyczonego i coś niebieskiego**. Kolor niebieski ma zapewnić płodność oraz wierność małżonka, a pożyczona rzecz zapewnić dobre relacje w nowej rodzinie...

Wiele przesądów dotyczy kobiet w ciąży. Jednym z przykładów jest **zakaz patrzenia na księżyc**, ponieważ dziecko może urodzić się tyse. Według innego przesądu kobiety w stanie błogostawionym **nie powinny obcinać włosów**. Może spowodować to, że ich dziecko urodzi się głupie. Młode matki często przywiązują do wózka czerwoną kokardkę, aby nikt nie „uroczył” dziecka.



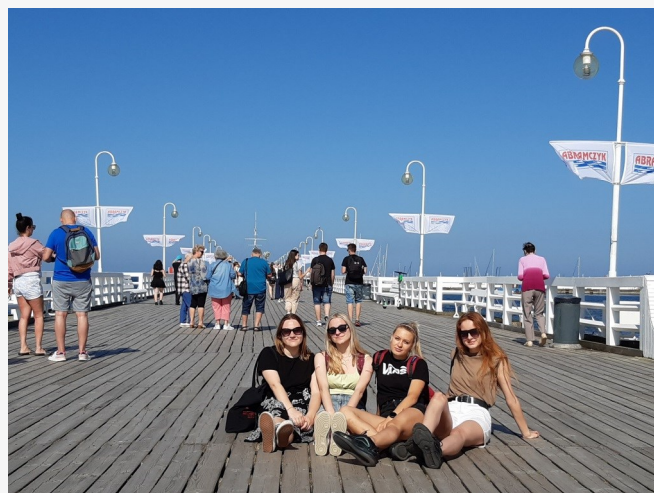
Czy przesady są szkodliwe?

Na pewno są irracjonalne, sprzeczne z nauką i logiką. Jeśli potraktujemy je z przymrużeniem oka, mogą w pewien sposób ubarwić rozweselić nasze życie. Jeśli jednak naprawdę wierzymy w ich sprawczą moc, możemy rozwinąć w sobie lęki i fobie, a to niekorzystnie wpłynie na jakość naszego życia.

*Tytuł artykułu zaczerpnięty z wypowiedzi **Alberta Einsteina: Żyjemy w takim dziwnym świecie, w którym łatwiej jest rozbić atom, niż obalić przesąd.**

*źródło: <https://fraszka.ujk.edu.pl/wierzy-w-nie-ponad-polowa-polakow-czy-zabobony-naprawde-maja-wplyw-na-nasza-przyszlosc/>







ZATRZYMAĆ CZAS



