

# ALO TIMES

kwiecień 2022



# SPIS TREŚCI

## PULS SZKOŁY

- 3 | Historia i znaczenie potraw wielkanocnych
- 4 | Prof. Marian Zembala - upamiętnienie
- 5 | Kumpel: zakończenie IV i rozpoczęcie V edycji programu
- 6 | Program stażowy UMED-u
- 7 | Realizacja projektu *Zwolnieni z Teorii* - StayStrong
- 12 | Studniówka
- 13 | Nasze trzy lata w ALO...
- 14 | ALO dla ukraińskich dzieci

## MEDSTREFA

- 15 | Types and functions of teeth
- 16 | Dental specialities
- 17 | Diseases of teeth and periodontium
- 19 | Dental tools
- 20 | Oral hygiene
- 21 | Idioms about teeth

## MOIM ZDANIEM...

- 22 | Książkowo-filmowe rekomendacje

## MIĘDZY NAMI CHŁOPAKAMI

- 23 | Przepisy:
  - Ciasto kruche
  - Kajmak Waniliowy
  - Sernik

**ZESPÓŁ  
REDAKCYJNY  
NUMERU**



Elżbieta Byczkowska  
Oliwia Byczkowska  
Patrik Feliniak  
Zuzanna Felner  
Sylwia Gawrońska  
Jakub Głogoza  
Daniel Krysiak  
Natalia Kusiak  
Aleksandra Suska  
Nikola Trojanowska  
Jakub Wojtczak — edycja







## Historia i znaczenie potraw wielkanocnych

Sylvia Gawrońska



Myśląc o Wielkanocy każdemu z nas przychodzi na myśl wielkanocny koszyczek. Taki koszyk wypełniony jedzeniem niesiemy do kościoła, gdzie odbywa się świecenie pokarmów. Jednak pokarmy znajdujące się w koszyku są ściśle określone i mają swoje znaczenie.

### Symbolika produktów wkładanych do koszyka wielkanocnego:

**Baranek** - symbolizuje Chrystusa, który jako baranek oddał swoje życie za ludzi i zmartwychwstając, odniósł zwycięstwo nad grzechem i śmiercią. Baranek to triumf życia nad śmiercią.

**Chleb** - jest symbolem ciała Chrystusa, włożony do koszyka wielkanocnego ma przynieść nam dobrobyt i szczęście.

**Jajko** - to symbol nowego początku, odradzającego się życia i płodności. W naszych koszykach goszczą zarówno pisanki jak i świeże jajka ugotowane na twardo którymi będziemy dzielić się podczas wielkanocnego śniadania.

**Wędlina** - również symbolizuje dostatek materialny i płodność.

**Sól** - jest symbolem oczyszczenia, prawdy oraz prostoty. Chroni potrawy przed zepsuciem oraz dodaje im smaku. Według dawnych wierzeń ma również potężną moc odstraszać złe moce.

**Pieprz** - jest nawiązaniem do Żydowskiej tradycji. Dawniej Żydzi dodawali gorzkie zioła do charosetu. Tradycja ta odnosiła się do niewolniczej pracy przy produkcji cegieł w Egipcie. Pieprz jest także symbolem nieśmiertelności oraz wiary.

**Chrzan** - jest oznaką ludzkiej siły, której nie powinno nam zabraknąć przez cały rok.

**Ciasto** - symbolizuje nasze umiejętności i sprzyja naszemu rozwojowi. Ciasto jest także symbolem radości oraz ma za zadanie osądzać nam gorzkie dni codziennego życia.

**Zajązek** - symbolizuje wiosnę i nowe życie.

**Bukszpan** wiecznie zielony - jest symbolem nieśmiertelności, trwałości życia i nieprzemijalności. Stanowi także element dekoracyjny.

Następnie te, już poświęcone pokarmy trafiają na nasze stoły, gdzie są spożywane podczas wielkanocnego śniadania.



<https://d-art.ppstatic.pl/>



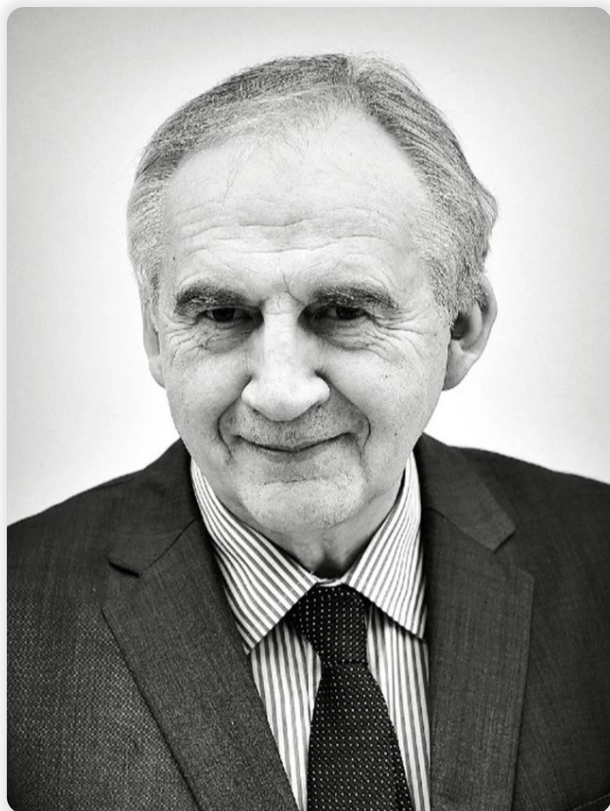
<https://www.przyslijprzepis.pl>



<https://i.pinimg.com>

## Profesor Marian Zembala - wybitny polski kardiochirurg, kawaler Orderu Uśmiechu

Daniel Krysiak



[https://pl.wikipedia.org/wiki/Marian\\_Zembala](https://pl.wikipedia.org/wiki/Marian_Zembala)

19 marca świat obiegła smutna informacja, zmarł prof. dr hab. n. med. Marian Zembala. Był on polskim kardiochirurgiem, który uratował wiele istnień i dokonał operacji, których inni by się nie podjęli.

W 1974 Zembala ukończył z wyróżnieniem studia na Wydziale Lekarskim Akademii Medycznej we Wrocławiu, wtedy też otrzymał ogólnopolskie wyróżnienie Primus Inter Pares, corocznego konkursu wyłaniającego talenty na polskich uczelniach wyższych. Przez następne kilka lat przebywał jako asystent Kliniki Chirurgii Serca na tej samej uczelni. W 1980 roku wyjechał na staż naukowy do Uniwersytetu w Utrechcie w Holandii. Do kraju powrócił 5 lat później na zaproszenie do współpracy przez Zbigniewa Religę.

Kiedy profesor wrócił do kraju, w Śląskim Centrum Chorób Serca w Zabrzu utworzony został zespół, któremu udało się jako pierwszemu w Polsce dokonać pierwszej udanej transplantacji serca (historia ta została uwieczniona w filmie „Bogowie” z 2014 r., prof. Zembalę zagrał wtedy Piotr Głowacki). Specjalizował się następnie w zakresie kardiochirurgii. W 1992 roku habilitował się na podstawie rozprawy pt. *Chirurgiczna reperfuzja mięśnia sercowego w świeżym*

*zawale* oraz swojego dorobku naukowego. Wtedy też został członkiem rady naukowej World Society of Cardio-Thoracic Surgeons, do której należał przez 3 następne lata.

Rok po swojej habilitacji przejął funkcję dyrektora szpitala, w którym pracował wraz z Religą. W 1997 roku został członkiem Krajowej Rady Transplantacyjnej, a w latach 1997–1999 był prezesem Polskiego Towarzystwa Transplantacyjnego. W 1998 otrzymał tytuł profesora nauk medycznych. Był profesorem zwyczajnym Śląskiego Uniwersytetu Medycznego i kierownikiem Katedry Kardiochirurgii i Transplantologii.

Jako pierwszy, w 1997 roku, wykonał transplantację pojedynczego płuca oraz jest twórcą wielu nowatorskich rozwiązań zarówno w kardiologii, jak i w transplantologii serca i płuca. W 2002 roku wraz z zespołem dokonał pierwszego przeszczepu płuco-serca. Zespół z prof. Zembalą przeszczepił także serce ośmiomiesięcznemu chłopcu. Ich kolejnym sukcesem było wszczepienie 103-letniej pacjentce by-passów. Zdecydował się na ten zabieg, ponieważ jak to tłumaczył w późniejszej rozmowie z Newsweekiem: „jej biologiczny wiek był niższy niż 90 lat”.

Doktor Zembala przyczynił się również do spadku śmiertelności z powodu zawału w Częstochowie. Spadła ona z 14 do 3 procent. Pomógł on wtedy otworzyć w tamtym regionie nowoczesny ośrodek leczący zawały serca.

Pełnił on także funkcję redaktora naczelnego czasopism naukowych „Kardiochirurgia i Torakochirurgia Polska” oraz „Interactive CardioVascular and Thoracic Surgery”.

Mężczyzna w 2014 roku z ramienia PO uzyskał mandat radnego sejmiku śląskiego. Rok później został zaprzysiężony na stanowisko ministra zdrowia przez Bronisława Komorowskiego, jednak urząd ten pełnił zaledwie cztery miesiące.





## COŚ SIĘ KOŃCZY, A COŚ SIĘ ZACZYNA... NASI KOLEDZY W „KUMPLU”



UNIwersytet  
MEDYCZNY  
W ŁÓDZI

### UROCZYSTE ZAKOŃCZENIE IV EDYCJI "KUMPLA" – OLIWIA BYCZKOWSKA ZAKOŃCZYŁA PRACĘ W ZESPOLE NIEBIESKIM

W czwartek, 31 marca 2022 roku o godz. 10.00, w Centrum Informacyjno-Bibliotecznym Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, odbyło się uroczyste zakończenie IV edycji programu mentorskiego Kumpel. Wszyscy uczestnicy-uczniowie, którzy przez cały rok kalendarzowy pracowali naukowo pod okiem swoich mentorów, zaprezentowali zaproszonym gościom wyniki swoich badań. Nasza uczennica **Oliwia Byczkowska**, wraz ze swoim kolegą z Zespołu Niebieskiego, mówili o całorocznej pracy pod skrzydłami pani profesor Agnieszki Piastowskiej- Ciesielskiej i pani doktor Karoliny Kowalskiej. Tytuł ich pracy to "Modele komórkowe jako narzędzie w badaniach nad mykotoksynami".

Uczelnię reprezentował zastępca Kanclerza ds. Organizacji i Rozwoju UMED-u pan magister Paweł Zawieja oraz oczywiście panie Joanna Milczarek i Anna Pielesiek-Kielma z Biura Promocji UMED-u, które są pomysłodawczyniami Kumpela.

Pani Joanna Milczarek podziękowała za współpracę przybyłym na uroczystość dyrektorom szkół patronackich, mentorom i opiekunom uczniów. Przede wszystkim jednak, złożyła wyrazy uznania na ręce uczniów - członków wszystkich Zespołów za ich zaangażowanie, pasję do nauki oraz dojrzałe podejście do pracy w projekcie. Przypominamy, że nagrodą dla ucznia za pomyślne ukończenie projektu jest indeks na dowolny kierunek studiów na Uniwersytecie Medycznym w Łodzi.

Naszej Oliwii gratulujemy i bardzo się cieszymy z jej sukcesu. Teraz życzymy jej połamania pióra na egzaminie maturalnym i samych 100% na świadectwie maturalnym.



## PATRYK FELINIAK W ZESPOLE ŻÓŁTYM V EDYCJI PROGRAMU MENTORSKIEGO „KUMPEL”

31 marca 2022 roku o godz. 12.00, w Centrum Informacyjno-Bibliotecznym Uniwersytetu Medycznego w Łodzi odbyły się przesłuchania kandydatów do V edycji programu mentorskiego „Kumpel”. Zgromadzeni mentorzy i opiekunowie poszczególnych Zespołów zadawali kandydatom - uczniom liceów patronackich (wyłonionych w drodze eliminacji szkolnych) pytania, aby poznać ich motywację uczestniczenia w projekcie, ich pasje i zainteresowania oraz plany na przyszłość.

Nasz uczeń - **Patryk Feliniak**, z klasy III C, trafił pod skrzydła mentora - pana profesora Andrzeja K. Bednarka z Katedry Medycyny Molekularnej i Biotechnologii oraz Zakładu Kancerogenezy Molekularnej. Pan Profesor jest także prodziekanem Wydziału Lekarskiego ds. Kształcenia i Kierunku Biotechnologia. Opiekunem Zespołu Żółtego będzie pani Magdalena Orzechowska, adiunkt w Zakładzie Kancerogenezy Molekularnej. Drugą uczestniczką projektu w Zespole Żółtym będzie Ola z I Liceum Ogólnokształcącego w Łodzi.

Życzymy Patrykowi powodzenia w trakcie trwania projektu, dobrych relacji z członkami Zespołu Żółtego, owocnej i satysfakcjonującej pracy. Trzymamy kciuki za pomyślne wyniki prowadzonych badań!



## PROGRAM STAŻOWY UMED-U

Dwie nasze uczennice z klasy maturalnej IIIA – Gabrysia Nadolska i Gabrysia Kamińska zakwalifikowały się do programu stażowego, który jest nową inicjatywą Uniwersytetu Medycznego w Łodzi skierowaną do młodych i zdolnych uczniów.

Program stażowy skierowany jest do pełnoletnich maturzystów z całej Polski (nie tylko z liceów patronackich UMED-u). Dzięki programowi dwudziestu ambitnych uczniów miało okazję pracować w zespołach naukowych i poznać tajniki laboratoriów Uczelni. Dodatkowo, ci z nich, którzy ukończą staż i zdecydują się na studia na Uniwersytecie Medycznym w Łodzi, mają szansę na uzyskanie nagrody Rektora w wysokości 1000 zł oraz czytniki e-booków. Wszyscy uczestnicy stażu zostaną zwolnieni z opłaty rekrutacyjnej na wszystkie kierunki studiów na UMEDZ-ie oraz zostaną obdarowani zestawem gadżetów z logo UMED-u.

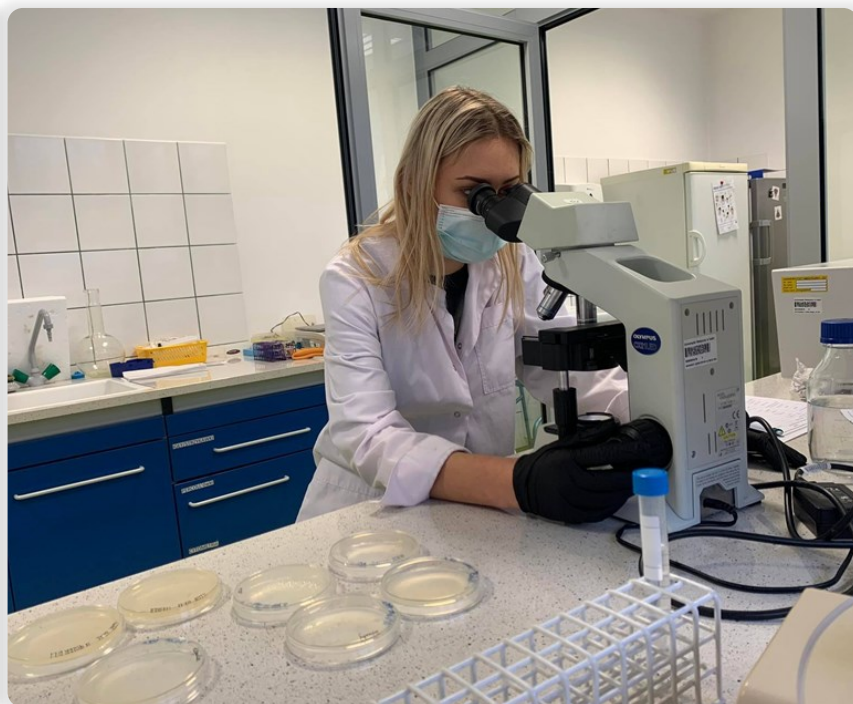
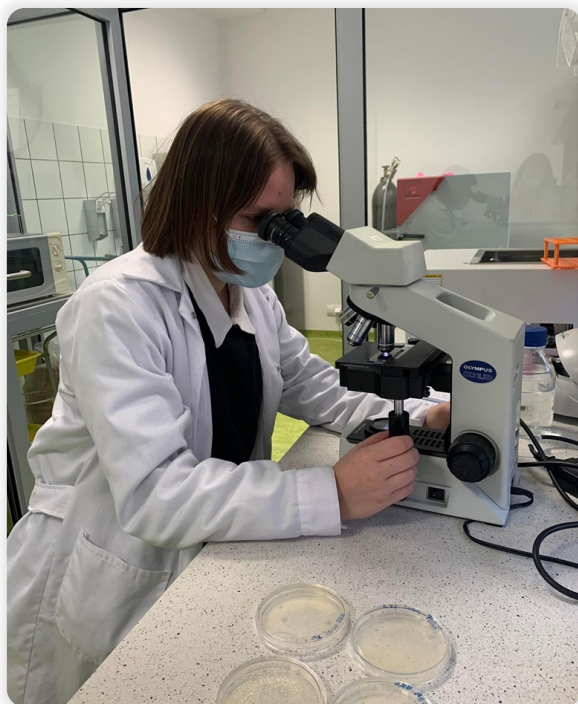
Aby zostać przyjętym na staż, uczniowie musieli napisać trudny test sprawdzający ich wiedzę z biologii. „Egzamin” odbył się w siedzibie Uniwersytetu Medycznego. Test przygotowali pracownicy naukowcy UMED-u. Bardzo wielu uczniów z całej Polski, w tym z Warszawy, Poznania, Łodzi, wzięło udział w tym przedsięwzięciu. Nasze uczennice świetnie poradziły sobie z zadaniami konkursowymi i uplasowały się w ścisłej czołówce. Gabrysia Nadolska zajęła szóste miejsce w skali całego kraju. Obydwie Gabrysie odbywały staż u pani dr Justyny Agier z Zakładu Mikrobiologii i Immunologii Doświadczalnej.





Na pierwszych zajęciach dziewczyny zapoznawały się z obsługą sprzętu laboratoryjnego i technikami sterylizacji oraz zakładały hodowle bakterii, które pobierały z różnych przedmiotów. Na kolejnych zajęciach izolowały limfocyty z krwi ludzkiej oraz zakładały ich hodowle. Na zajęciach - po wykonaniu sekcji szczura, pobierały komórki tuczne z jamy otrzewnej.

Życzymy dalszej owocnej pracy!



## Uczniowie ALO dbają o zdrowie – realizacja projektu StayStrong.

Autorzy projektu

projekt realizowany w ramach:

**zwolnieni** z **teorii**

W ramach Ogólnopolskiej Olimpiady „Zwolnieni z teorii” uczniowie Akademickiego Liceum Ogólnokształcącego z Oddziałami Dwujęzycznymi im. prof. Zbigniewa Religi w Kutnie realizują projekt „**StayStrong**”. Chcą zmotywować młodszych i starszych do dbania o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne. Na **facebookowym profilu StayStrong** można znaleźć wiele ciekawych artykułów dotyczących projektu.

Patronem Honorowym projektu są: Prezydent Miasto Kutno oraz Uniwersytet Medyczny w Łodzi.

Patronami merytorycznymi projektu są: Kuźnia Formy Kutno, Szpital Specjalista Sp. z o.o. i Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Kutnie Wanda Justyńska.

Patronami medialnymi projektu zostali Powiatowe Życie Kutna oraz Kutnowski Dom Kultury.

Sponsorami projektu są: GAMBIT oraz Polfarmex S.A.

Poniżej znajduje się skrót prezentacji przygotowanych przez uczniów ALO. Zachęcamy do lektury.



©flaticon.com

## Dieta (nie tylko) nastolatka

Uczniowie wzięli udział w spotkaniu z niezwykle osobą, Panią Anną Wieteska-Wikińską - ratownikiem wojskowego pogotowia lotniczego, żołnierzem, dietetykiem.

Pani Anna ukończyła UMED w Łodzi na wydziale ratownictwa medycznego oraz dietetyki. Uczniowie zdobyli wiedzę dotyczącą prawidłowej diety u nastolatków.

Aby być zdrowym należy jeść 5 posiłków dziennie oraz myć po nich zęby, pić 8-10 szklanek wody, zjadać KRÓLEWSKIE ŚNIADANIE, wysypiać się, dbać o aktywność ruchową, nie korzystać z używek, jeść owoce i warzywa, a ograniczać słodycze.

Prawda, że proste? Tylko jak to zrobić? Ważna jest zmiana nawyków, to wymaga od nas treningu, ale wyniki po 6 tygodniach przyjdą same. Prowadząc regularny tryb życia ograniczymy uczucie zmęczenia, ból głowy, brak koncentracji, przegrzanie ciała. Ureguluje nam się ciśnienie, pobudzimy układ odpornościowy do prawidłowego działania, który zawsze będzie bronił nas przed patogenami.

Nasz gość zwrócił szczególną uwagę na sen, który dostarcza nam energii na kolejny dzień. Pamiętajcie, że przed snem należy ograniczyć aktywność przed monitorem komputera, ponieważ światło niebieskie hamuje wydzielanie hormonów szyszynki, co utrudnia zasypianie.



## Zdrowe odżywianie i odpowiednie nawyki

Warto posłuchać, co na ten temat sądzi Ashendra Perera, student jednej z najlepszych szkół kulinarnych we Francji - Culinary Arts Management in Institute Paul Bocuse in Lyon, gdzie poznaje tajniki zdrowej i smacznej kuchni.

Zapraszamy do wysłuchania rozmowy, znajdującej się na szkolnym kanale YouTube - ALOTube, którą przeprowadziła Karolina Humańska.



## Czas na yerba mate

W ostatnich latach całkiem głośno zrobiło się o yerba mate. Czy zastanawiałeś się chociaż przez chwilę, czym tak właściwie yerba jest oraz jakie korzyści niesie za sobą picie jej codziennie?

Jej picie to prawdziwy rytuał, niegdyś praktykowany do zacieśniania więzi i zawierania przyjaźni, który warto wprowadzić do swojej codzienności. Z pewnością pozytywnie wpłynie zarówno na umysł, jak i ciało.





## Czy zastanawialiście się jak ważna jest dla nas woda?

Woda jest jednym z najważniejszych składników organizmu, stanowi około 60% masy ciała dorosłego człowieka. Jest niezbędna, by w naszym organizmie mogły zachodzić wszystkie procesy warunkujące jego prawidłowe funkcjonowanie.

### Rola wody w organizmie człowieka

2

#### Na początek- ile pić wody?

Od właściwego nawodnienia organizmu zależy nasz nastrój, stan skóry i poziom energii, ale większość osób pije wodę dopiero po pojawieniu się uczucia pragnienia. Suchość w ustach i wyraźna potrzeba przyjęcia płynów jest jednak stosunkowo późną oznaką niedoboru wody. Naszym celem powinno więc być niedopuszczenie do wystąpienia uczucia pragnienia poprzez systematyczne spożywanie różnych napojów.

Ekspert zalecają, by dorosłe osoby piły 1,5- 2 litry wody każdego dnia. Taka ilość jest jednak niewystarczająca, gdy intensywnie ćwiczymy lub potrzebujemy więcej płynów w związku z wysoką temperaturą powietrza, ciążą czy odchudzaniem. O odpowiedniej ilości płynów powinny szczególnie pamiętać dzieci i osoby starsze szczególnie narażone na odwodnienie.



## Prawda o zaburzeniach odżywiania

Zaburzenia odżywiania, takie jak anoreksja czy bulimia, należą do grupy zaburzeń psychicznych, warunkowanych cechami osobowościowymi, doświadczeniami środowiskowymi oraz przekazem kulturowym dotyczącym kanonów piękna. Tego typu zaburzenia odżywiania dotyczą głównie nastolatków, ale nie tylko.

Ponad 78% osób ankietowanych zna osoby, które cierpią na zaburzenia odżywiania! W Polsce około 7% nastolatków oraz 5% dorosłych cierpi na jedną z chorób związanych z zaburzeniami odżywiania. Na świecie na zaburzenia odżywiania cierpi ponad 70 mln ludzi, a 90 proc. z nich to kobiety i dziewczynki!

## Dzielimy się żywnością

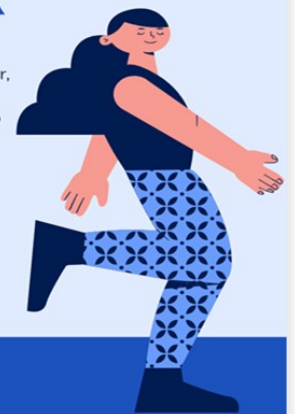
W czasie pandemii i szalejących cen postanowiliśmy pomóc najbardziej potrzebującym w naszym mieście. W ramach realizacji naszego projektu StayStrong i zgodnie z zasadami ZERO FOOD WASTE, żywność jaka została po balu maturalnym klasy III A, została przekazana do Noclegowni MOPS w Kutnie, przy ulicy Wyszyńskiego.



## 4 FAKTY O ZABURZENIACH ODŻYWIANIA

2

- Zaburzenia jedzenia to nie kaprys czy wybór, ale poważne choroby o biologicznym podłożu.
- Wiele osób z zaburzeniami wygląda zdrowo choć w istocie są bardzo chorzy.
- Zaburzenia odżywiania związane są z większym ryzykiem samobójstw i powikłań zdrowotnych.
- Pełne wyleczenie jest możliwe. Ważne jest wczesne wykrycie i wdrożenie odpowiedniego postępowania.



## Stres w naszym życiu

Chyba każdy z nas często mierzy się ze stresującymi sytuacjami, to nieodłączna część naszego życia - ważny egzamin, konflikt w rodzinie czy po prostu codzienne problemy. Ale jak poradzić sobie z tym, aby nie przyniosło to niepożądanych negatywnych skutków?

### JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM?

#### 1. Rozładuj stres

- aktywność fizyczna
- medytacja
- czas spędzony w naturze

#### 2. Wyluzuj się

- relaks
- muzyka
- książka

#### 3. Bądź koherentny

- unikaj stresujących sytuacji
- naucz się zarządzać swoim czasem
- odpuść, gdy może cię kosztować zbyt dużo



## A może trochę samotności?

W życiu współczesnym, gdzie jesteśmy non-stop bombardowani nadmiarem bodźców, w którym przychodzi nam mierzyć się z dźwiękami silników samochodowych pod blokiem, słyszaną kłótnią od sąsiadów, włączonym telewizorem obok w pokoju - ludzie pomału tracą zainteresowanie byciem sam na sam ze swoim ja.

Cisza i milczenie wywołują u nich niepokój i nudę. Gdy nie słyszą w tle dialogów z telewizora czy radia, czują, że coś jest nie tak. A przecież mogliby wykorzystać ten czas na regenerację sił. Jest tyle argumentów za, by NIE BAĆ SIĘ SAMOTNOŚCI. W końcu jest to konieczność życiowa, nie da się przed nią uciec, więc warto ją oswoić.

Nie każdy czuje się źle spędzając czas samotnie. Niektórzy marzą wręcz o przeniesieniu się (przynajmniej tymczasowo) na bezludną wyspę. Jeśli nachodzą cię takie myśli, przypuszczam, że chwila samotności jest ci desperacko potrzebna. Zaplanuj spędzanie 10 minut dziennie wyłącznie we własnym towarzystwie i z własnymi myślami, po wyłączeniu wcześniej elektroniki.

## Dlaczego sen jest tak ważny?

Niewiele z nas zdaje sobie sprawę z tego, jak ważny jest dla nas sen. Kiedy jesteśmy wyspani, wypoczęci zaczynamy dzień z uśmiechem. Przed egzaminem, prezentacją w pracy warto zadbać o odpowiednią ilość snu. Podczas spania, mózg może właściwie przeorganizować wspomnienia, co wpływa na naszą kreatywność. Według naukowców osoby przesypiające w ciągu nocy 7 godzin mają większe szanse na dłuższe i zdrowsze życie.

Odpowiednie wysypianie się sprawia także, że osiągamy lepsze wyniki w sporcie. Mniej się męczymy w ciągu dnia, stajemy się znacznie bardziej wytrzymali, możemy przebiec więcej kilometrów. Każdy sportowiec wie, że kluczem do sukcesu jest odpowiednia liczba przespanych godzin. Należy wspomnieć, że sen poprawia pamięć. Nawet wtedy, gdy postanowimy uciąć sobie drzemkę, umysł pracuje bardzo intensywnie. By nauczyć się czegoś nowego, warto na koniec nauki przespać się kilka minut. Po przebudzeniu, znacznie szybciej przyswoimy niezbędne informacje.

### Jakie procesy zachodzą podczas snu?

- organizacja i zapisywanie informacji, pozbywanie się zbędnych „śmieci” z pamięci
- reorganizacja i komunikacja pomiędzy komórkami nerwowymi
- odpoczynek i odnowa większości tkanek i narządów całego ciała, a także produkcja pożytecznych amin i hormonów

### Pomaga w poznaniu siebie

Samotność pomaga nauczyć się umiejętności „czucia się dobrze we własnej skórze”. Kiedy jesteś sam, możesz podjąć wiele decyzji wolnych od wpływu z zewnątrz. To sprawi, że rozwiniesz większą świadomość tego kim i jaki naprawdę jesteś.



03







## Bądź aktywny

Aktywność fizyczna i zdrowie są ze sobą powiązane. Warto wiedzieć, że niezależnie od wieku, utrzymanie dobrej formy to jeden z podstawowych elementów jakości życia.

Sami sprawdźcie, czym tak naprawdę jest i jak dużo nam daje.

### Co daje nam aktywność fizyczna?

- Pomaga w utrzymaniu prawidłowej masy ciała
- Obniża ryzyko chorób serca, raka okrężnicy i cukrzycy typu II
- Kształtowanie i utrzymanie prawidłowej kondycji kości, mięśni i stawów



## A może morsowanie?

Ostatnio bardzo popularne stało się morsowanie. Czy czasem nie nachodzi cię myśl aby również spróbować? Jak jednak pokonać opór przed wejściem do lodowatej wody? Po prostu spróbuj – to prostsze, niż Ci się wydaje! Aby ułatwić sobie pierwszą zimową kąpiel, warto spojrzeć, jakie są tego zalety i jakich zasad warto się trzymać.

### Zalety zdrowotne



- HARTOWANIE CIAŁA I ZWIĘKSZENIE TOLERANCJI ZIMNA,
- MORSOWANIE POLEGAJĄCE JEDYNIEM NA KĄPIELI TO RODZAJ KRIOTERAPII,
- POPRAWA WYDOLNOŚCI FIZYCZNEJ,
- MOŻLIWA POPRAWA PEWNYCH PARAMETRÓW KRWI, NP. WZROST STĘŻENIA HEMOGLOBINY,
- PRZYSPIESZENIE REGENERACJI PO WYSIŁKU,
- POPRAWA SAMOPOCZUCIA.



## StayStrong w Rzeszowie!

Nasza Julka zajęła 5 miejsce w Lekkoatletycznych Halowych Mistrzostwach Polski U18! Zawody, których organizatorem był Polski Związek Lekkiej Atletyki, odbyły się w dniach 11-13 lutego w Rzeszowie.

Julka jest przykładem zawodniczki z pasją. Doskonale wie, jak ważna jest dieta i zdrowy tryb życia. W trakcie trwania zawodów zapoznała uczestników z innych miast z założeniami i celami naszego projektu.

**Więcej informacji o naszej działalności znajdziecie na:**



/StayStrong



@staystrong\_zzt



## STUDNIÓWKA W ALO

Dnia 22 stycznia 2022 r. o godzinie 20.00 uroczystym polonezem uczniowie klasy III A otworzyli drugi w historii szkoły bal studniówkowy. W pięknych wnętrzach restauracji „U Liska” młodzież prezentowała się dostojnie. Wszyscy zebrani goście byli pod ogromnym wrażeniem wykonanego tańca. Były też podniosłe przemówienia pani dyrektor Anny Pietrzak, przedstawiciela rodziców i uczniów. Na ręce dyrekcji, nauczycieli oraz rodziców tegoroczni maturzyści złożyli podziękowanie za lata pracy i wychowanie.

Po chwilach pełnych emocji i wzruszeń rozpoczęła się wspólna zabawa, którą prowadził DJ Stork.

Z pewnością ten wieczór pozostanie na długo w pamięci abiturientów i wszystkich zaproszonych gości.







## NASZE TRZY LATA W ALO...

Aleksandra Suska

Kiedy przyszliśmy do ALO 1 września 2019 roku nikt z nas nie spodziewał się, że lata w nim spędzone zlecą nam tak szybko. Niestety, ale przyłożyła się do tego również pandemia. W trakcie naszej licealnej przygody nie tylko żyliśmy się ze sobą nawzajem, ale zbudowaliśmy także silną więź z nauczycielami. Dzięki nim pogłębialiśmy wiedzę i przygotowywaliśmy się do najważniejszego egzaminu, jakim jest matura. Teraz, kiedy został nam do niej niecały miesiąc, mamy pewność, że wybraliśmy dobrze. Dzięki ALO wiemy, że jesteśmy w stanie pokonać ten "postrach" uczniów i dostać się na wymarzone studia. Jednak "nie samą nauką żyje człowiek" i uczęszczanie do tej szkoły nie tylko nią było. Przez 3 lata dostawaliśmy możliwość odwiedzania różnych uczelni, uczestniczenia w wykładach i projektach. Dzięki nim odkrywaliśmy nowe pasje, zainteresowania, czy też pomysły na przyszłość. To niezwykle cenne chodzić do szkoły, która stawia na nasz rozwój w każdej dziedzinie. Ciężko będzie rozstać się z murami ALO i bardzo chcielibyśmy dostać "wehikuł czasu", który dałby nam wszystkim szansę na przeżycie tej przygody jeszcze raz.

ALO to szkoła dająca wiele możliwości, poszerzająca horyzonty i skupiona na uczniach i ich potrzebach. Jednak choć jej poziom kształcenia i wyniki to coś, czym zdecydowanie powinno się ją promować, dla nas, maturzystów, będzie ona nie tylko miejscem, w którym zdobywaliśmy wiedzę, ale przede wszystkim "drugim domem", w którym rozwijaliśmy się, spełniliśmy swoje marzenia i nie baliśmy się podejmować wyzwań.





## ALO DLA UKRAIŃSKICH DZIECI

Cała społeczność Akademickiego Liceum Ogólnokształcącego po raz kolejny stanęła na wysokości zadania. W obliczu wielkiej tragedii, jaką jest wojna w Ukrainie, postanowiliśmy wesprzeć ukraińskie dzieci przebywające na terenie naszego miasta. Nawiązaliśmy kontakt z panią Agnieszką Kujawą, działającą na rzecz Kościoła Zielonościwkowego i Organizacji Humanitarnej „Życie”.

W poniedziałek, 7 marca 2022 r. po raz pierwszy gościliśmy w naszej szkole grupę 10 osób, w wieku od 4 do 18 lat. Ze wszystkich sił staraliśmy się, aby dzieci czuły się bezpiecznie i choć na chwilę zapomnieli o koszmarze, który rozgrywa się tuż za granicami naszego kraju.

W akcję zaangażowała się osobiście Rodzina Państwa Woško oraz nauczyciele szkoły, wolontariusze, team StayStrong, uczniowie, pracownicy szkoły, rodzice i pracownicy Polfarmex S.A. Dzieci miały zapewnioną profesjonalną opiekę, wyżywienie, napoje, przekąski, owoce. Staraliśmy się, aby każdy dzień był inny; dzieci brały udział w zajęciach sportowych, muzycznych, plastycznych, pokazach przedmiotowych, a także uczyły się języka polskiego. Dzięki uprzejmości Salonu Zabaw LEO – Market mogły spędzić niesamowity czas na beztrudnej zabawie.

Cieszymy się, że w naszą akcję zaangażowały się również osoby narodowości ukraińskiej mieszkające w Polsce, które pomagały pokonać barierę językową.

Jesteśmy pełni nadziei, że dzieci jak najszybciej będą mogły wrócić do swoich domów. Wspieraliśmy je tak, jak potrafiliśmy najlepiej.



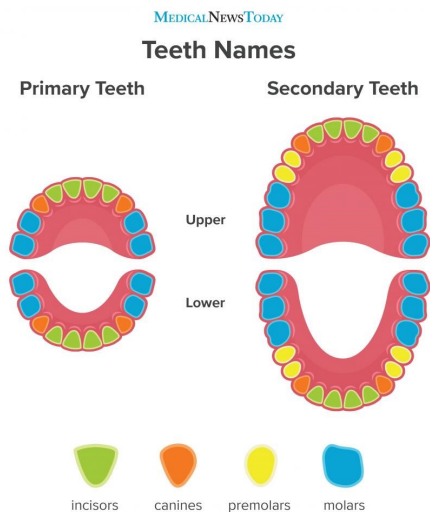




## TYPES AND FUNCTIONS OF TEETH

Oliwia Byczkowska

It is common knowledge that we are born with no teeth. Children start teething<sup>1</sup> at the age of around 6 months. They originally grow baby teeth<sup>2</sup> which are also called milk teeth. There are only 20 of them - 10 at the upper jaw and 10 at the lower one. In the course of time<sup>3</sup> they start to fall out and are replaced with second teeth, which are developed mostly by teen years. There are 32 of them. They consist of 8 incisors<sup>4</sup>, 4 canines<sup>5</sup>, 8 premolars<sup>6</sup> and 12 molars<sup>7</sup>. There are 4 wisdom teeth<sup>8</sup> which are a type of molars.



**Incisors** - they are very sharp and blade-like<sup>9</sup> which is their adjustment<sup>10</sup> to cutting and biting food.

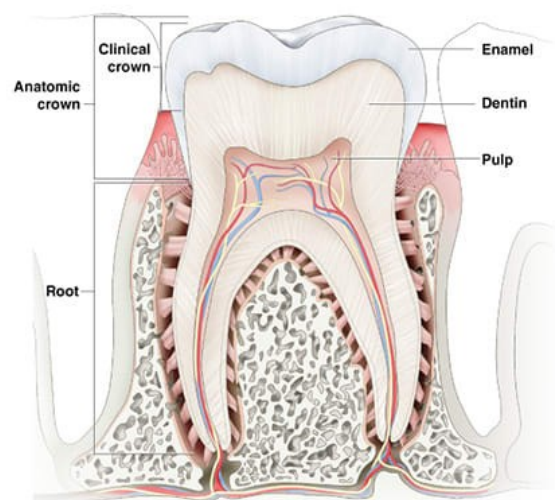
**Canines** - they are also sharp but slightly more pointed<sup>11</sup> which enables to tear food<sup>12</sup>.

**Premolars** - they have two points and can possess 1 or 2 roots. They share the features of both canines and molars so they can tear and grind food<sup>13</sup>.

**Molars** - the biggest teeth. They have 4 cusps<sup>14</sup> and are strongly built into the jaw with 3 roots. They are used for chewing and grinding.

Although there are different types of teeth, all of them are built out of the same components. Each tooth has a **clinical crown** (the crown which is exposed to the oral cavity), the **anatomic crown** and **root(s)**. The tooth is attached to<sup>15</sup> the underlying alveolar bone<sup>16</sup> with fibers known as the periodontal ligaments<sup>17</sup>.

Every tooth has the same anatomical parts:



**Enamel**<sup>18</sup> - it is a translucent<sup>19</sup> substance which covers the anatomic crown. It is made of specific cells called ameloblasts that create a very hard layer<sup>20</sup> protecting our teeth.

**Cementum**<sup>21</sup> - it plays a similar role to the enamel; however, it protects the root. It is a bit thinner and has more of a bone-like<sup>22</sup> structure. It also has fibers that enable to connect the tooth to the alveolar bone. The cementum can be easily abraded<sup>23</sup> which can cause bleeding or sensitivity<sup>24</sup> to certain food or its temperature.

**Dentine**<sup>25</sup> - it's the substance that lies in the middle and makes up the majority<sup>26</sup> of the tooth. It consists of many tiny dentinal tubes. There are 3 types of the dentine: the primary one which shows when the tooth erupts, the secondary one which forms

throughout our whole life and reparative dentine which forms due to inflammation. What is interesting is that it's the dentine which is responsible for the colour of the tooth.

**Pulp**<sup>27</sup> - it contains all the nerves and blood vessels<sup>28</sup> which supply<sup>29</sup> the tooth. It's made of two parts: the chamber located in the crown and the pulp canals lying in the roots.



**DICTIONARY:** <sup>1</sup>zabkowanie, <sup>2</sup>zęby mleczne, <sup>3</sup>z upływem czasu, <sup>4</sup>siekacze, <sup>5</sup>kły, <sup>6</sup>przedtrzonowce, <sup>7</sup>trzonowce, <sup>8</sup>zęby mądrości, <sup>9</sup>w kształcie ostrza, <sup>10</sup>przystosowanie, <sup>11</sup>szpiczaste, <sup>12</sup>rozrywać jedzenie, <sup>13</sup>rozcierać jedzenie, <sup>14</sup>guzki zęba, <sup>15</sup>przyłączone do, <sup>16</sup>leżąca pod spodem kość wyrostka zębodołowego, <sup>17</sup>więzadła przyzębowe, <sup>18</sup>szkliwo, <sup>19</sup>półprzezroczyste, <sup>20</sup>warstwa, <sup>21</sup>kostniwo, <sup>22</sup>podobna do kości, <sup>23</sup>starta, <sup>24</sup>wrażliwość, <sup>25</sup>zębina, <sup>26</sup>tworzyć większość, <sup>27</sup>miazga, <sup>28</sup>naczynia krwionośne, <sup>29</sup>zaopatrzyć.



## DENTAL SPECIALITIES<sup>1</sup>

Jakub Wojtczak



<https://absolutedental.co.ke/wp-content/uploads/2018/10/Common-Orthodontics-Treatments.jpg>

**ORTHODONTICS** is a branch<sup>2</sup> of dentistry that focuses on the diagnosis, prevention<sup>3</sup>, and treatment of misaligned<sup>4</sup> teeth and jaws, as well as incorrect bite patterns<sup>5</sup>. It may also address dentofacial orthopedics<sup>6</sup>, which is the modulation of facial growth<sup>7</sup>.

A normal therapy for misaligned teeth (malocclusion) takes one to three years, with braces<sup>8</sup> adjusted<sup>9</sup> every four to ten weeks by orthodontists. They provide<sup>10</sup> a variety of treatment techniques to straighten<sup>11</sup> crooked teeth<sup>12</sup>, correct uneven bites<sup>13</sup>, and properly align<sup>14</sup> the jaws.

**PERIODONTOLOGY**, often known as periodontics, is a dental specialty that examines<sup>15</sup> the supporting structures of teeth as well as illnesses and ailments<sup>16</sup> that impact<sup>17</sup> them. The periodontium refers to the supporting tissues which comprise the gingiva<sup>18</sup> (gums), the alveolar bone<sup>19</sup>, the cementum<sup>20</sup>, and the periodontal ligament<sup>21</sup>.

A periodontist is a dentist that specializes in periodontal disease prevention, diagnosis, and treatment, as well as the insertion<sup>22</sup> of dental implants. Periodontists treat individuals with severe gingivitis<sup>23</sup> as well as complicated medical histories. They provide a variety of treatments, such as root cleaning and planing<sup>24</sup>, periodontal surgery, implant surgery, and other complicated periodontal operations.

**PROSTHODONTICS<sup>25</sup>** is a branch of dentistry that focuses on dental prostheses<sup>26</sup>. It's often known as dental prosthetics or prosthetic dentistry. A prosthodontist is a dentist that concentrates on complicated dental and facial issues, such as the restoration<sup>27</sup> and replacement of lost or damaged teeth using artificial<sup>28</sup> prostheses. They have extensive<sup>29</sup> training in dental implants, crowns, bridges, dentures<sup>30</sup>, jaw abnormalities<sup>31</sup>, and other procedures.

Prosthodontists, as opposed to regular dentists, specialize in restoring<sup>32</sup> natural teeth and replacing missing ones. Teeth that have been extracted<sup>33</sup> or are missing are replaced with artificial teeth (dentures), dental implants, caps, or crowns. Prosthodontists also deal with persons who have head or neck malformations<sup>34</sup> to replace missing jaw and facial components<sup>35</sup>.



<https://www.utdentists.com>

**ORAL AND MAXILLOFACIAL SURGERY<sup>36</sup>** deals with the diagnosis and treatment of illnesses, injuries, and abnormalities of the human jaws and related tissues<sup>37</sup>. Oral surgeons are referred to both dentists and doctors specializing in a wide range of dental disorders. These may involve<sup>38</sup> the removal of impacted<sup>39</sup> and damaged teeth as well as the treatment of cysts, tumours<sup>40</sup>, lesions<sup>41</sup>, and infections of the mouth and jaws.





<https://www.careersinhealthcare.com/wp-content/uploads/2018/10/Oral-and-Maxillofacial-Surgeon.jpeg>

Oral surgery comprises<sup>42</sup> extractions<sup>43</sup>, implants, gum (periodontal) grafts<sup>44</sup>, corrective jaw surgery, caleft palate<sup>45</sup>, and caleft lip<sup>46</sup>. It's often performed by<sup>47</sup> an oral and maxillofacial surgeon or a periodontist.

**DICTIONARY:** <sup>1</sup>specjalizacje stomatologiczne, <sup>2</sup>dziedzina, <sup>3</sup>zapobieganie, <sup>4</sup>niedopasowane, <sup>5</sup>zgrzyz, <sup>6</sup>ortopedia dentystyczna, <sup>7</sup>wzrost twarzy, <sup>8</sup>aparat ortodontyczny, <sup>9</sup>dopasowywać, <sup>10</sup>zapewniać, <sup>11</sup>wyprostować, <sup>12</sup>krzywe zęby, <sup>13</sup>nierówny zgrzyz, <sup>14</sup>prawidłowo wyrównać, <sup>15</sup>bada, <sup>16</sup>dolegliwości, <sup>17</sup>wpływ, <sup>18</sup>dziąsła, <sup>19</sup>kości wyrostka zębodołowego, <sup>20</sup>cement korzeniowy, <sup>21</sup>ozębna, <sup>22</sup>wstawienie, <sup>23</sup>stan zapalny dziąseł, <sup>24</sup>czyszczenie i wygładzanie powierzchni korzenia zęba, <sup>25</sup>protetyka stomatologiczna, <sup>26</sup>protezy dentystyczne, <sup>27</sup>odbudowa, <sup>28</sup>sztuczne, <sup>29</sup>obszerny, <sup>30</sup>protezy, <sup>31</sup>nieprawidłowości, <sup>32</sup>odbudowywanie, <sup>33</sup>usunięty, <sup>34</sup>wady rozwojowe, <sup>35</sup>elementy, <sup>36</sup>chirurgia szczękowo-twarzowa, <sup>37</sup>tkanki, <sup>38</sup>obejmować, <sup>39</sup>dotknięty, np. chorobą, <sup>40</sup>guzy, <sup>41</sup>zmiany chorobowe, <sup>42</sup>obejmuje, <sup>43</sup>wyrwania zębów, <sup>44</sup>przeszczepy dziąseł, <sup>45</sup>rozszczip podniebienia, <sup>46</sup>rozszczip wargi, <sup>47</sup>wykonywane przez.



## DISEASES OF THE TEETH AND PERIODONTIUM

Patryk Feliniak



How many times have you heard your parents asking you: 'have you brushed your teeth yet?', 'but have you brushed them thoroughly enough?', 'and why have you brushed them so briefly<sup>1</sup>?'. I bet a million times.

It is true that taking care of your milk teeth by brushing them regularly, a diet low in sugar and rich in calcium, phosphorus and vitamin C constitute a solid foundation for healthy permanent teeth<sup>2</sup>.

But is proper hygiene, even with preventive treatment<sup>3</sup> and diet, able to protect us from all the diseases of the teeth and periodontium<sup>4</sup>?

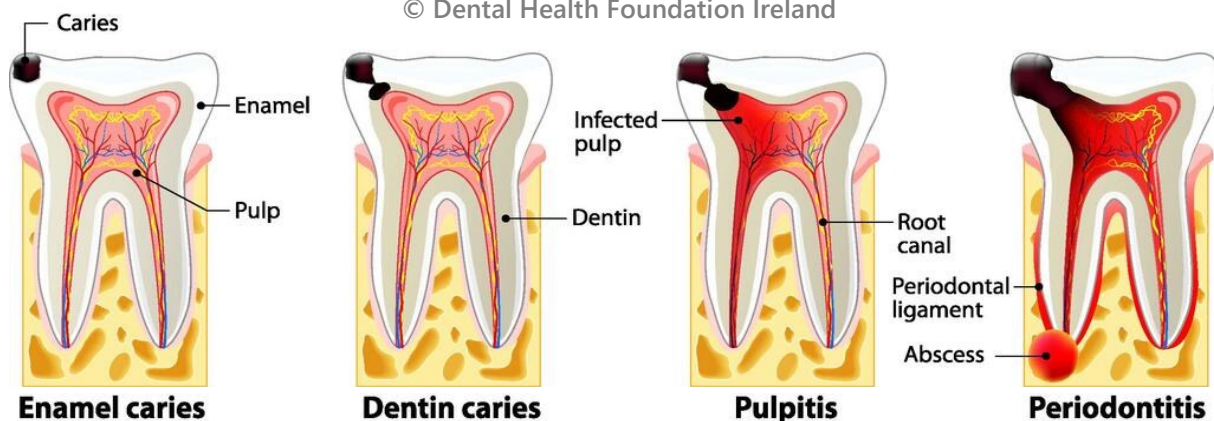
Certainly they are of great importance, but there are also certain factors that may lead to unpleasant consequences of dental and periodontal diseases<sup>5</sup>. These are as follows: age, gender, genetics, stimulants such as smoking, general diseases and the use of certain medications, stress and even one's socioeconomic status.

There cannot be even a single person who has never struggled with a disease affecting their teeth. Let me present the most common dental diseases among Poles.

Dental caries/tooth decay<sup>6</sup> - many of us do not associate a hole in the tooth with a disease, yet it is nothing more than a bacterial disease that attacks the hard tissues of the tooth<sup>7</sup>. The more sugar we consume, the more acids are produced that cause tooth decay. Treatment involves the removal of the infected tissue and filling the cavity<sup>8</sup>, more advanced stages of the disease require the root canal treatment<sup>9</sup>. Prevention: limit the intake of sugars<sup>10</sup>, oral hygiene, regular dental appointments.

## THE STAGES OF CARIES DEVELOPMENT

© Dental Health Foundation Ireland





## Abscess<sup>11</sup>

This disease is caused by bacteria that live on a damaged or irritated tissue<sup>12</sup>. An abscess in the mouth may be located in the tooth pocket (the space between the tooth and gum) or in the region on the top of the tooth. It develops very quickly without causing pain, so it can be easily overlooked<sup>13</sup>, and if it turns into a chronic condition, it can reach other tissues damaging them.



<https://www.broomfielddentists.com/>

## Tooth sensitivity<sup>14</sup>

For many people, the exposure to hot, cold, sour<sup>15</sup> or sweet foods and drinks causes pain. The reason for this condition is the exposed dentine<sup>16</sup>, which is the tissue underneath the enamel<sup>17</sup>. This condition will not go away on its own, you need to eliminate the causes of the exposed dentine and get proper treatment first.

## Acid erosion of the enamel<sup>18</sup>

This is a very common condition involving damage to the hard tissues of the tooth caused by chemical compounds<sup>19</sup> - acids, in this case without the involvement of bacteria. The main cause is a diet rich in sugar, sodas, fruit, sour salad dressings or wine. The acids in these products attack the enamel, which falls off. One of the symptoms of the enamel erosion is the hypersensitivity<sup>20</sup> mentioned above. Here we can easily notice certain changes on our teeth such as: discoloration<sup>21</sup>, grooves<sup>22</sup> and furrows<sup>23</sup>.

## Paradontosis<sup>24</sup>

Also known as periodontitis. The periodontium<sup>25</sup> is the set of tissues that surround and hold the tooth in the socket. Its main role is to protect teeth against the infection deriving from an infected root canal or gingival pocket<sup>26</sup>. The field of medicine that deals with the periodontal disease is called periodontology.

Periodontitis is a disease that, in its worst stage, can lead to a spontaneous tooth loss<sup>27</sup>. The disease starts with the accumulation of tartar<sup>28</sup> under the gums. Additionally, the lack of proper hygiene and failure to remove the deposits at the dentist's cause the gums to be swollen<sup>29</sup>, sore and red. The further stages show receding gums<sup>30</sup> that expose the neck, hypersensitivity, loose tooth<sup>31</sup> and eventually tooth loss. The development of periodontitis is influenced by malocclusion but also certain diseases, such as diabetes, might considerably contribute to it.

## Malocclusion<sup>32</sup>

Aesthetic value is the least threatening effect of this disease. Misaligned<sup>33</sup> teeth can hinder<sup>34</sup> proper dental hygiene which might lead to an increased risk of tooth decay, periodontitis and more intense enamel abrasion<sup>35</sup>.

The conclusion which can be drawn from the above is as follows - take a good care of your teeth from the very beginning. Oral hygiene, a proper diet and preventive treatment are a precondition for healthy teeth which you will be able to enjoy till the rest of your life.



<https://www.coburgdentalgroup.com.au/>

**DICTIONARY:** krótko<sup>1</sup>, stałe zęby<sup>2</sup>, leczenie zapobiegawcze<sup>3</sup>, przyzębie<sup>4</sup>, choroby przyzębia<sup>5</sup>, próchnica<sup>6</sup>, twarde tkanki zęba<sup>7</sup>, wypełnienie ubytku<sup>8</sup>, leczenie kanałowe<sup>9</sup>, spożycie cukru<sup>10</sup>, ropień<sup>11</sup>, podrażniona tkanka<sup>12</sup>, przeoczony<sup>13</sup>, nadwrażliwość zębów<sup>14</sup>, kwaśny<sup>15</sup>, odsłonięta zębina<sup>16</sup>, szkliwo<sup>17</sup>, kwasowa erozja szkliwa<sup>18</sup>, związki chemiczne<sup>19</sup>, nadwrażliwość<sup>20</sup>, przebarwienia<sup>21</sup> rowki<sup>22</sup>, bruzdy<sup>23</sup>, paradontoza<sup>24</sup>, przyzębie<sup>25</sup>, kieszonka dziąsłowa<sup>26</sup>, utrata zębów<sup>27</sup>, kamień nazębny<sup>28</sup>, opuchnięte<sup>29</sup>, cofające się dziąsła<sup>30</sup>, obluźowany ząb<sup>31</sup>, wady zgryzu<sup>32</sup>, nieprawidłowo ustawione<sup>33</sup>, utrudniac<sup>34</sup>, ścieranie<sup>35</sup>.





## DENTAL TOOLS

Jakub Głogoza



<http://www.covingtonsmiles.com/>

How many times have you dreaded<sup>1</sup> going to the dentist? The sound of the dental drill<sup>2</sup> or the sight of dental equipment must have sent shivers down your spine<sup>3</sup> at least a couple of times.

However, is every tool as terrifying<sup>4</sup> as it appears to be? The least scary one is probably a dental mirror<sup>5</sup>. We shouldn't underestimate<sup>6</sup> it though, because it's one of the most important tools. Dentists use this item when making sure whether your teeth are healthy. It's made of a small mirror installed at the end of a metal stick. It allows dentists to look at their patients' teeth without breaking their necks<sup>7</sup>.

A sickle probe<sup>8</sup> is the next instrument which is indispensable<sup>9</sup> in dentists' surgeries. It's a thin, sharp, hook-shaped tool attached<sup>10</sup> to a metallic handle. It's most commonly used for scrapping of tartar<sup>11</sup> and examining cavities.

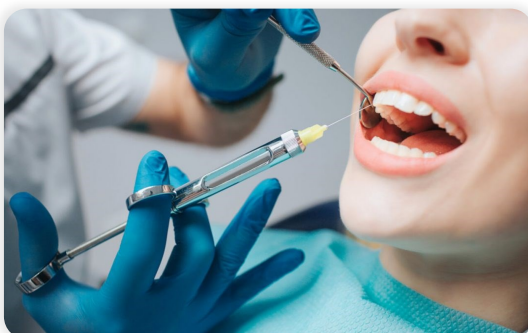
One of the most useful tools for every dental procedure<sup>12</sup> is the saliva ejector<sup>13</sup>. It's a silicone tube attached to the vacuum which absorbs saliva<sup>14</sup> from the patient's mouth. This tool allows dentists to have a clear view on a certain area they are about to examine<sup>15</sup>.

The most frightening implement<sup>16</sup> that dentists use is the dental drill<sup>17</sup>. It's used to remove tooth decay<sup>18</sup> before the patient has a filling put in. This machine rotates<sup>19</sup> at the speed of more than 180,000 rpm<sup>20</sup> (*revolutions per minute*). It has replaceable heads<sup>21</sup> that are made out tungsten carbide<sup>22</sup> or diamond.



<https://img.freepik.com/>

A dental syringe<sup>23</sup> is an item designed to inject<sup>24</sup> a special substance which makes your mouth tingle<sup>25</sup> and makes it impossible for you to feel any pain in the area. Personally, I am glad that anaesthesia<sup>26</sup> has been invented because I just can't imagine having my wisdom teeth extracted<sup>27</sup> without it.



<https://www.dentalhandpiece.com.au/>

There is one more significant<sup>28</sup> dental instrument I should mention. It doesn't look very scary but is quite unpleasant<sup>29</sup> to look at, these are moulds<sup>30</sup>. They are mostly used when someone is getting their cavity filled or braces<sup>31</sup> put. The moulding material is gummy and sticky but it thickens<sup>32</sup> after having been bitten to get an exact 3D image<sup>33</sup> of your teeth.

**DICTIONARY:** <sup>1</sup>bać się, <sup>2</sup>wiertło dentystyczne, <sup>3</sup>drzeć ze strachu na myśl czegoś, <sup>4</sup>przerażający, <sup>5</sup>lusterko dentystyczne, <sup>6</sup>bagatelizować, <sup>7</sup>wkładać w coś dużo wysiłku, <sup>8</sup>zagłębnik sierpowaty, <sup>9</sup>niezbędny, <sup>10</sup>zamocowany, <sup>11</sup>zeskrobywać kamień nazębny, <sup>12</sup>zabieg stomatologiczny, <sup>13</sup>ślinociąg, <sup>14</sup>pochłania ślinę, <sup>15</sup>badać, <sup>16</sup>najstraszniejszy przyrząd, <sup>17</sup>wiertło dentystyczne, <sup>18</sup>próchnica, <sup>19</sup>obracać się, <sup>20</sup>obroty na minutę, <sup>21</sup>wymienne głowice, <sup>22</sup>węgiel wolframu, <sup>23</sup>strzykawka stomatologiczna, <sup>24</sup>wstrzyknąć, <sup>25</sup>mrowienie, <sup>26</sup>znieczulenie, <sup>27</sup>wyrwanie zębów mądrości, <sup>28</sup>ważny, <sup>29</sup>bardzo nie przyjemny, <sup>30</sup>forma ortodontyczna, <sup>31</sup>aparat ortodontyczny, <sup>32</sup>gęstnieć, <sup>33</sup>obraz 3D.



## ORAL HYGIENE<sup>1</sup>

Natalia Kusiak



<https://kirklandteeth.com/>

Oral hygiene is the main issue<sup>2</sup> in the XXI century. Have you ever heard that 25% of adults DO NOT brush their teeth twice a day? This is shocking news. It increases their risk<sup>3</sup> of developing tooth decay<sup>4</sup> by 33%. If you don't place special emphasis<sup>5</sup> on taking care of your oral cavity<sup>6</sup>, you'd better reconsider your behaviour, as neglecting<sup>7</sup> this aspect might result in serious health issues affecting your cardiovascular system<sup>8</sup>, inducing a premature birth<sup>9</sup>, contributing to<sup>10</sup> Alzheimer's disease or even to sepsis<sup>11</sup>.

What's more, I'm strongly convinced<sup>12</sup> that taking care of our teeth may have a positive impact on our mental well-being<sup>13</sup>.

White teeth attract people's attention and boost self-confidence<sup>14</sup>. 48% of young adults have untagged themselves from a photo on Facebook because of their smile which they were unhappy about. That's why it's so important to keep our teeth in good condition and see your dentist at least twice a year.

There are a lot of things that we can do for the good of our oral cavity. For instance:

- ➔ Replace<sup>15</sup> your old toothbrush with a new one with soft or medium bristles<sup>16</sup>. It does less damage<sup>17</sup> to the tooth enamel<sup>18</sup> than the hard one,
- ➔ use toothpaste with fluoride which is useful for the problem with cavities<sup>19</sup>. Some types of toothpastes target plaque<sup>20</sup>, tartar build-up<sup>21</sup>, others provide a protective barrier for your teeth,
- ➔ brush your teeth thoroughly<sup>22</sup> and get to every part of your mouth, especially the back of it which is hard to reach<sup>23</sup>. Don't do it too hard and too often (more than 3 times daily) as it can harm the enamel,
- ➔ brush your tongue as well to avoid bad breath<sup>24</sup>,
- ➔ don't go to bed without brushing your teeth. Tooth brushing before going to sleep helps to get rid of the germs<sup>25</sup> and plaque that accumulate<sup>26</sup> throughout the day,
- ➔ use breath fresheners<sup>27</sup>, germ killers<sup>28</sup>, sugar-free gum<sup>29</sup>, whiteners and mouth wash<sup>30</sup> to keep fresh breath,
- ➔ choose a healthy diet full of veggies<sup>31</sup> and fruit. An apple a day
- ➔ may keep the doctor away, but it also makes you 3 times more likely to develop tooth decay. Coconuts are natural anti-bacterial food and can help reduce the risk of developing a gum disease<sup>32</sup> and cavities,
- ➔ take to dairy products<sup>33</sup> which contain calcium which strengthens your teeth<sup>34</sup>,
- ➔ avoid too much sugar and acid aids which can degrade the enamel<sup>35</sup>. Bread, crisps<sup>36</sup> can stick to your teeth<sup>37</sup> and make you feel uncomfortable,
- ➔ drink more water. Water is invariably<sup>38</sup> the best beverage for your overall health (including oral health).
- ➔ Drinking water after every meal can help wash out some of the sticky and acidic/sour foods and beverages in between brushes.



<https://mitcham dental.com.au/>

**Follow these simple rules and enjoy a wide, healthy smile forever!**





**DICTIONARY:** <sup>1</sup>higiena jamy ustnej, <sup>2</sup>główny problem, <sup>3</sup>zwiększa ryzyko, <sup>4</sup>próchnica, <sup>5</sup>położyć szczególny nacisk, <sup>6</sup>jama ustna, <sup>7</sup>rozważ swoje postępowanie, ponieważ zaniedbując..., <sup>8</sup>wpływając na układ sercowo- naczyniowy, <sup>9</sup>wywołując przedwczesny poród, <sup>10</sup>przyczyniając się do..., <sup>11</sup>sepsa, <sup>12</sup>jestem przekonana, <sup>13</sup>psychiczne samopoczucie, <sup>14</sup>zwiększyć pewność siebie, <sup>15</sup>zastąpić, <sup>16</sup>miękkie lub średnie włosie, <sup>17</sup>czyni mniej szkody, <sup>18</sup>szkliwo, <sup>19</sup>ubytki, <sup>20</sup>płatka nazębna, <sup>21</sup>powstawanie kamienia nazębnego, <sup>22</sup>dokładnie, <sup>23</sup>trudno dostępny, <sup>24</sup>uniknąć nieświeżego oddechu, <sup>25</sup>pozbyć się zarazków, <sup>26</sup>gromadzić, <sup>27</sup>odświeżacze oddechu, <sup>28</sup>zabójcy zarazków, <sup>29</sup>gumy bez cukru, <sup>30</sup>płyn do płukania jamy ustnej, <sup>31</sup>warzywa, <sup>32</sup>rozwój choroby dziąseł, <sup>33</sup>polub/pokochaj nabią, <sup>34</sup>wzmacnia zęby, <sup>35</sup>niszczycy szkliwo, <sup>36</sup>chipsy, <sup>37</sup>przyklejać się do zębów, <sup>38</sup>niezmiennie.



## IDIOMS ABOUT TEETH

Nikola Trojanowska



1) **show one's teeth** - to become hostile<sup>1</sup>, show anger; stać się wrogim lub groźnym, okazywać złość:

*My boss showed his teeth after I resigned from<sup>2</sup> my job.*



2) **dressed to the teeth** - to be fashionable and well-dressed, to dress up; być modnym i dobrze ubranym:

*I must be dressed to the teeth at my wedding.*



3) **sink (one's) teeth into (something)** - to get completely involved in something, to be engaged<sup>3</sup> in something with enthusiasm; całkowicie się w coś zaangażować, angażować się w coś z entuzjazmem: *John always sinks his teeth into projects he is working on.*



4) **(have) a sweet tooth** - to have a weakness<sup>4</sup> for sweet things; mieć słabość do słodkich rzeczy, być łasuchem: *I'm sure Susan will love those chocolates- she's got a sweet tooth.*



5) **teething troubles** - initial<sup>5</sup> difficulties, problems experienced during the first stage of a plan or activity; początkowe trudności, problemy doświadczane na początku planu lub działania: *We had some teething troubles after opening a restaurant, but everything is great now.*



6) **grit your teeth** - to do something despite<sup>6</sup> it involving difficulties; zrobić coś pomimo trudności, zagryźć zęby:

*To win the prize<sup>7</sup> I had to grit my teeth and leave my friend behind<sup>8</sup>.*



7) **drop (one's teeth)** - to be surprised; być zaskoczonym: *Everyone dropped their teeth when I was announced<sup>9</sup> as the winner of the competition<sup>10</sup>.*



8) **sow dragon's teeth** - to do something that will definitely lead to trouble; zrobić coś co zdecydowanie prowadzi do kłopotów: *If he had known that by inviting<sup>11</sup> Jake to the party he would be sowing dragon's teeth, I'm sure he would have never done it.*



9) **by the skin of your teeth**- a situation from which one has barely<sup>12</sup> managed to escape or achieve something; o mały włos, ledwo co.

*That shark almost attacked him- he made it alive by the skin of his teeth!*

**DICTIONARY:** <sup>1</sup>nieprzyjazny, <sup>2</sup>zrezygnowałam, <sup>3</sup>zaangażowany, <sup>4</sup>słabość, <sup>5</sup>początkowe, <sup>6</sup>pomimo, <sup>7</sup>nagroda, <sup>8</sup>zostawić przyjaciela w tyle, <sup>9</sup>ogłoszony, <sup>10</sup>zawody, <sup>11</sup>zaprosić, <sup>12</sup>ledwo.

These articles have been designed using resources from Flaticon.com and others.

## Książkowo-filmowe rekomendacje

Zuzanna Felner

Oto kilka wartych polecenia tytułów przygotowanych przez Zuzannę Felner. Nie możecie ich pominąć!



### Książki:

**Leigh Bardugo, „Cień i kość”, Trylogia Grisza, tom 1** - Powieść fantasy opowiada historię sieroty Aliny Starkov, która jest żołnierką i uczennicą kartografa. Świat, w którym rządzą monarchowie, a na dworach roi się od magów, tzw. Griszów, przecięta Fałda Cienia, nienaturalna ciemność, z której wynurzają się potwory. Podczas pierwszej przeprawy przez Fałdę Alina odkrywa w sobie moce, które mogą odmienić losy świata. Pomoże jej w tym Darkling, najpotężniejszy z Griszów, który pragnie zniszczyć Fałdę Cienia. źródło: [vogue.pl](http://vogue.pl)



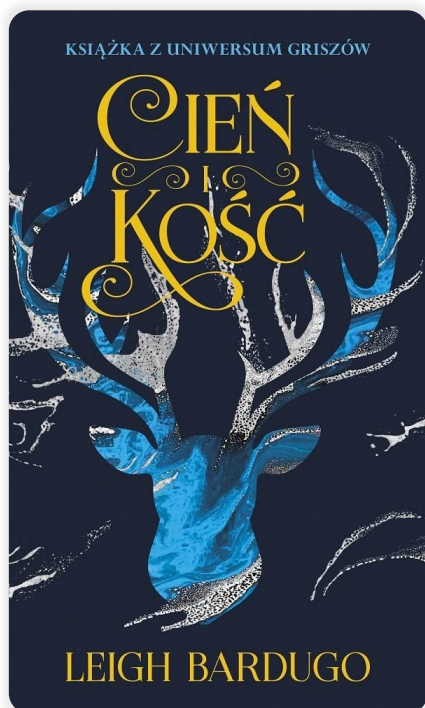
**„Gdzie śpiewają raki” Owens Delia** "Gdzie śpiewają raki" to wysmakowana oda do świata przyrody, wzruszająca fabuła o dojrzewaniu i zaskakująca relacja z procesem. Owens przypomina, że dzieciństwo nas kształtuje definitywnie i że wszyscy bez wyjątku podlegamy wspaniałym, lecz nieokiełznanym sekretom siłom natury. źródło: [empik.pl](http://empik.pl)



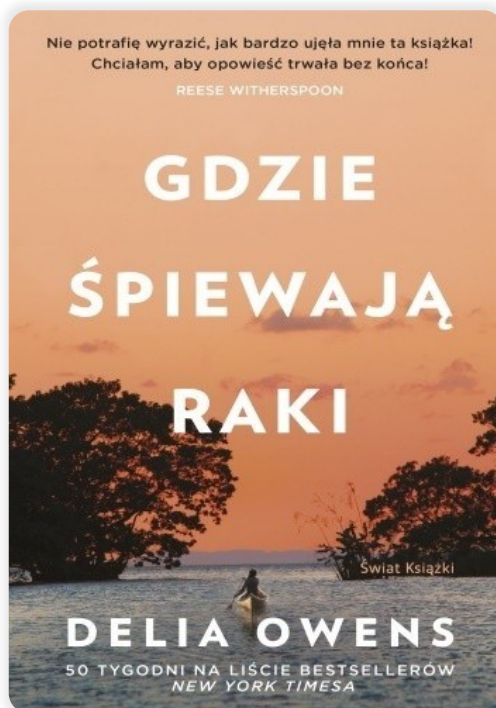
### Film:



**“Emma.”** Piękna, mądra i na dodatek bogata Emma Woodhouse jest wręcz królową małego miasteczka, nie dorównuje jej nikt. Trochę z nudów i trochę z ciekawości główna bohaterka zaczyna bawić się w swatkę. To nie wszystko, Emma musi zmierzyć się dorastaniem oraz miłosnymi pomyłkami, zanim odnajdzie prawdziwą miłość. “Emma” urzeka przede wszystkim poczuciem humoru – na wskroś angielskim, w którym ironia miesza się z konwenansami i komicznymi pomyłkami. To właśnie to poczucie humoru sprawia, że film jest wyjątkowo lekki i przyjemny w odbiorze, ale jednocześnie skłania ku refleksji. źródło: [elle.pl](http://elle.pl)



Leigh Bardugo, *Cień i kość*,  
Trylogia Grisza



*Gdzie śpiewają raki*,  
Owens Delia



*Emma.*



Przepisy przygotował Kuba Głogoza.

## Ciasto kruche



### SKŁADNIKI:

- > 30 dag mąki krupczatki
- > 20 dag masła
- > 10 dag cukru pudru
- > 3 gotowane żółtka
- > wanilia

### PRYZRĄDZANIE:

Mąkę krupczatkę przesiać na stolnicę, ugotować jajka, a potem oddzielić białka od żółtek. Ugotowane żółtka przetrzeć przez sito. Mąkę posiekać z masłem, dodać przesiany cukier, wanilię i szybko zagnieść kruche ciasto. Zostawić w chłodnym miejscu na 20-30 minut. 1/4 ciasta odłożyć, resztę rozwałkować na grubość 3/4 cm, ułożyć na prostokątnej lub kwadratowej blasze o 3 niskich brzegach. Palcami wyrównać brzegi, a następnie posmarować wokół białkiem. Z 1/4 wcześniej odłożonego ciasta uformować wałeczek grubości palca, dopasować do obwodu i mocno przyciskając ułożyć dookoła kruchego ciasta. Wstawić do dobrze nagrzanego, gorącego piekarnika, upiec na złoty kolor. W 200°C przez mniej więcej 15 min.

## Kajmak waniliowy



### SKŁADNIKI:

- > pół litra mleka
- > 40 dag cukru
- > 5-10 dag masła
- > 1/3 laski wanilii
- > 1 łyżka karmelu

### PRYZRĄDZANIE:

Cukier gotować w obszernym naczyniu, na silnym ogniu tak długo, aż masa zgęstnieje. Podczas gotowania stale mieszać, gdyż masa łatwo się przypala. Zrobić próbę: Jeżeli kropla masy szybko zastyga i nie rozlewa się, kajmak jest gotowy. Należy go lekko przestudzić i ucierać wałkiem. Gdy gęstość odpowiada gęstości śmietany, należy dodać miękkie masło i jeszcze chwilę ucierać. Masą należy szybko poleć Mazurek i od razu przystroić, zanim kajmak zastygnie.

## Sernik



### SKŁADNIKI:

- > 1 kg zmielonego twarogu
- > 250 g miękkiego masła
- > 1 i 1/3 szklanki cukru pudru
- > 6 jajek
- > 1 opakowanie cukru wanilinowego
- > 150 ml śmietanki 36%
- > 4 łyżki mąki ziemniaczanej

### PRYZGOTOWANIE:

Miękkie masło ubić na puszysto, stopniowo dodawać po jednym żółtku, na przemian z łyżką cukru pudru, cały czas dokładnie ubijając składniki. Zmniejszyć obroty miksera do średnich, dodać zmielony ser i połączyć. Teraz dodawać po kolei: cukier wanilinowy, śmietankę oraz mąkę ziemniaczaną, cały czas miksując składniki na jednolitą masę. Na koniec wymieszać (delikatnie, ale dokładnie) z ubitymi na sztywno białkami. Przygotować tortownicę o średnicy minimum **26 cm** (mierzona od środka). Posmarować ją masłem i wysypać bułką tartą lub mielonymi migdałami, lub dno wyłożyć papierem do pieczenia. Masę serową wyłożyć do tortownicy i wstawić do piekarnika nagrzanego do **170 °C**. Piec przez **60 minut**. Sernik studzić stopniowo wyjmując z piekarnika (najpierw stopniowo otwierając drzwiczki i lekko wysuwając sernik, aby w końcu wyjąć z piekarnika). Zrumieniony wierzch sernika posypać cukrem pudrem lub poleć polewą czekoladową.



**PUBLIKACJA NIE MA CHARAKTERU KOMERCYJNEGO**

Wykorzystane obrazy pochodzą ze źródeł własnych i/lub ogólnodostępnych zbiorów internetowych.