

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

# ALO TIMES

Marzec 2023



# SPIS TREŚCI

## PULS SZKOŁY

- 3 Studniówka
- 4 Silent—Disco
- 5 Wycieczki
- 7 Be the Hero!
- 8 It's good to eat!
- 9 Złota tarcza
- 10 Kumpel
- 11 Pisanki
- 12 What is good for your brain?
- 13 The most popular diets.
- 14 The digestive system—How is it built?
- 15 Uncommon eating disorders.

## MEDSTREFA

## Kącik kulinarny

- 17 Mazurek kajmakowy
- 18 Jajka faszerowane suszonymi pomidorami

## Okolice literatury

- 19 Poezja

- 21 Słowa mają moc!

## TOP 3

- 22 Polecenia literackie

**ZESPÓŁ**

**REDAKCYJNY**

**NUMERU**



Emilia Barańska  
Julia Biniewicz  
Elżbieta Byczkowska  
Honorata Ćwiklińska  
Patryk Feliniak  
Klaudia Jankiewicz  
Martyna Kowalska  
Natalia Kusiak  
Natalia Kwiatkowska  
Otylia Leśnik  
Gabriela Ratajska  
Wiktoria Smoleńska  
Emilia Barańska—edycja





# PULS SZKOŁY studniówka





# PULS SZKOŁY

## Silent—disco









# PULS SZKOŁY - wycieczki





# PULS SZKOŁY

## Be The Hero!

Głównym celem naszego projektu społecznego było ukazanie obecnego we współczesnym świecie **problemu natury psychicznej**. Ważne było dla nas, aby szerzyć wśród odbiorców wiedzę na ten temat, ale również budować świadomość, że **nikt nie jest sam w walce z różnymi zaburzeniami**. W celu realizacji projektu nawiązaliśmy współpracę z fundacjami, stowarzyszeniami i organizacjami rządowymi zajmującymi się problemami zdrowotnymi. Przygotowaliśmy ankiety, zaprojektowaliśmy i rozdaliśmy ulotki oraz rozwiesiliśmy plakaty. Udało nam się również przeprowadzić i opublikować liczne wywiady ze specjalistami oraz osobami blisko związanymi z realizowanym tematem. Stworzyliśmy kilka filmów, które zamieściliśmy w naszych social mediach. Byliśmy gośćmi audycji radiowej „Gość Radia Q” gdzie mieliśmy możliwość zapoznać słuchaczy z działalnością „Be the Hero”. Przygotowaliśmy też wiele postów m.in. o tym **jak prowadzić zdrowy styl życia i jak rozwijać swoje pasje**. Podczas realizacji naszego projektu mieliśmy okazję zaprosić na prelekcje gości, którzy wskazywali jak ważnym jest dbanie o swoje. Na zakończenie stworzyli-





# PULS SZKOŁY

## It's good to eat!

W naszym projekcie udało nam się zrealizować więcej, niż moglibyśmy się spodziewać. Treści wstawiane na nasze konto pojawiały się w języku nie tylko polskim, ale także angielskim, dzięki czemu rozprzestrzeniły się nie tylko w Polsce. Sprawiało to, że wiele ludzi, niezależnie od pochodzenia miało szansę dowiedzieć się czegoś o zdrowym żywieniu lub wypróbować któregoś z naszych przepisów. Naszym postanowieniem było także zorganizowanie różnych warsztatów kulinarnych, które pokazały ich uczestnikom, że przygotowywanie posiłków nie musi być nudne, a może stanowić świetną zabawę. W działaniach naszego projektu organizowaliśmy wiele wywiadów. Na naszym profilu pojawiły się już dwa wywiady, a niedługo wstawiony zostanie trzeci. Zdobywamy w nich odpowiedzi na pytania, które najbardziej nurtują naszych widzów oraz dowiadujemy się więcej o zaburzeniach odżywiania. W projekcie stworzyliśmy wiele różnorodnych przepisów, które mogą być inspiracją dla ludzi szukających pomysłów na zdrowe posiłki.







W 25. edycji Rankingu Liceów i Techników Perspektywy przeanalizowały wyniki 1360 liceów ogólnokształcących (spośród 2200) i 1185 techników (spośród 1745), które spełniły kryterium wejścia do Rankingu.

Zgodnie z postanowieniem Kapituły, licea ogólnokształcące zostały ocenione za pomocą trzech kryteriów. Są to: sukcesy szkoły w olimpiadach (25%), wyniki matury z przedmiotów obowiązkowych (30%) oraz wyniki matury z przedmiotów dodatkowych (45%). Do sporządzenia rankingu wykorzystano dane ze źródeł egzogenicznych (zewnętrznych) wobec ocenianych szkół. Źródłem danych były protokoły komitetów głównych olimpiad, zestawienia okręgowych komisji egzaminacyjnej (OKE) z wynikami matur z przedmiotów obowiązkowych i przedmiotów dodatkowych oraz dane Systemu Informacji Oświatowej. W zestawieniach zostały zaprezentowane jedynie szkoły, które uzyskały najlepszą pozycję rankingową.

**Ranking Maturalny 2023** uwzględnia licea ogólnokształcące, w których maturę w maju 2022 r. zdawało minimum 12 maturzystów. Dodatkowym kryterium wejścia szkoły do rankingu było osiągnięcie przez uczniów wyniku powyżej 0,75 średniej krajowej z egzaminu maturalnego obowiązkowego z języka polskiego i matematyki. W tabelach prezentujących wyniki rankingów maturalnych, ze względu na ograniczoną objętość publikacji, przedstawione zostały jedynie szczegółowe wyniki z przedmiotów, które były najczęściej wybierane przez maturzystów. W rankingu brane są pod uwagę tylko wyniki maturzystów przystępujących do matury po raz pierwszy i wyłącznie na arkuszach standardowych. Wagi kryteriów maturalnych dla liceów ogólnokształcących przez analogię do rankingu głównego wynosiły odpowiednio: przedmioty obowiązkowe 30%, przedmioty dodatkowe 45%.

**Akademickie Liceum Ogólnokształcące im prof. Zbigniewa Religi w Kutnie** uplasowało się na **11 miejscu w województwie łódzkim** (w roku 2022 – miejsce 16) oraz zajęło **155 miejsce w Polsce** (w roku 2022 - miejsce 214). W rankingu maturalnym ALO (jako jedyna szkoła z Kutna, która spełniła kryteria obecności w niniejszym rankingu) zajęło **145 miejsce** (w roku 2022 – miejsce 213).



# PULS SZKOŁY - KUMPEL

Przez ostatni rok miałem okazję uczestniczyć w V edycji projektu **KUMPEL** organizowanego przez **Uniwersytet Medyczny w Łodzi**. Spędziłem wiele godzin w **laboratorium Zakładu Kancerogenezy Molekularnej**, **poznałem środowisko akademickie** i przeprowadziłem własne badania naukowe.

## **BADANIA – Z CZYM TO SIĘ JE?**

Celem naszego projektu było wykorzystanie badań wielkoprzepustowych i analiz bioinformatycznych do poznania biologii komórek nowotworowych. Początkowo mieliśmy zamiar zbadać zmienność ekspresji genów raka prostaty i pęcherza, ale z powodów technicznych, musieliśmy zmienić profil naszego projektu na badanie trzech linii raka prostaty: PC3, LNCaP i DU145. Problemy te wynikały z trudności z odpowiednimi stężeniami i czystością próbek, które były wymagane do kolejnych etapów. W trakcie trwania projektu byliśmy pod opieką naszego mentora prof. Andrzeja Bednarka i dr. Magdaleny Orzechowskiej. Nasze spotkania odbywały się w Zakładzie Kancerogenezy Molekularnej, który zajmuje się badaniem i analizą wieloetapowych zmian zachodzących w komórce organizmu, prowadzących do powstania nowotworu, na poziomie molekularnym.

## **LABORATORIUM, MIEJSCE GDZIE DZIEJE SIĘ MAGIA!**

Pierwszym etapem naszego projektu było projektowanie primerów dla konkretnych genów. Były one niezbędne do przeprowadzenia dalszego etapu naszego eksperymentu, czyli Real-Time PCR. Geny, dla których projektowaliśmy primery to: *AR*, *HER2*, *CDH2*, *HPRT1*, *TUBA1B*, *RPS23*, *TPT1*, *RPS13*. W projektowaniu korzystaliśmy z dedykowanego do tych celów programu Primer3Plus.

Podczas wakacyjnych spotkań przeprowadzaliśmy proces izolacji RNA z próbek raka pęcherza i raka prostaty. Końcowy produkt jakim było RNA musieliśmy sprawdzić pod kątem jego stężenia i czystości.

Kolejnym etapem naszego eksperymentu była odwrotna transkrypcja materiału wyizolowanego z próbek pochodzących z linii komórkowych PC3, LNCaP i DU145, a nie tak jak pierwotnie zakładaliśmy z przygotowanych przez nas próbek.

Dalej, przeprowadziliśmy Real-Time PCR. Podczas tego procesu musieliśmy do uprzednio przygotowanych próbek dodać właściwe primery dla genów, których względną ekspresję chcieliśmy poznać i właściwe primery dla genów referencyjnych i kalibratorowych.

Ze względu na odniesienie wszystkich wyników do próbek referencyjnych, możemy tutaj mówić tylko o względnej ekspresji – nie o wartościach absolutnych. Jest to informacja istotna dla następnego etapu – analizy danych. Szybko się przekonaliśmy, że nie wszystko co wydaje się oczywiste na pierwszy rzut oka, jest takie w rzeczywistości. Wyniki, które uważaliśmy za przewidujące i jednoznaczne, często okazywały się złożone i zaskakujące.

W trakcie każdego z tych etapów, mogliśmy zawsze liczyć na wsparcie i pomoc ze strony prof. Andrzeja Bednarka i dr. Magdaleny Orzechowskiej. Wiedzieliśmy, że możemy się do nich zwrócić z każdym problemem, na który napotkaliśmy podczas naszej pracy.

To tylko część rzeczy, które udało nam się zrobić podczas ostatniego roku. uczestniczyliśmy też w zajęciach dla studentów: ćwiczeniach z elektroforezy czy cyklu wykładów prof. Bednarka dotyczących „Systems Biology”, które przybliżyły nam trochę holistyczne spojrzenie na nauki biologiczne. Mieliśmy również dostęp do skryptów zajęć i we własnym zakresie mogliśmy zapoznać się z niezwykle przydatnymi bazami danych.

Nasze doświadczenia z projektem KUMPEL można podsumować krótko: wiele się dowiedzieliśmy, ale jeszcze więcej chcemy się dowiedzieć. Dostaliśmy próbkę tego, czym w przyszłości możemy się zajmować. Możemy to teraz wykorzystać i efektywniej rozwijać się w tym kierunku!



## O pisankach słów kilka—Honorata Ćwiklińska

Cieężko wyobrazić sobie koszyczek wielkanocny, jak i samą Wielkanoc, bez malowanych jajek. Jednakże skąd wzięła się ta tradycja?

Już w starożytności jajko było czczone, jako symbol świata, płodności, zdrowia i życia. Według Persów, świat wykluł się z jajka; mitologia indyjska głosiła o kosmicznym jajku, z którego wykluł się Brahma, a wierzenia egipskie mówiły o jajku jako okryciu dla bogów Re i Ptaha.

Najstarsze znane nam malowane jajka pochodzą z Asyrii i liczą ponad 5000 lat. Nieco późniejsze pochodzą z Chin, Egiptu i Persji. Zwyczaj dekorowania jajek był obecny również w Cesarstwie Rzymskim, ponieważ wspominali o nim poeci Owidiusz, Pliniusz Młodszy i Juwenalis. Najstarsze polskie pisanki datuje się na koniec X wieku. Odnalezione zostały w grodzie Ostrówek, czyli na terenach dzisiejszego województwa Opolskiego. Pierwotnie jajka zdobiono w celach magicznych – wierzone, że zwyczaj ten zapewnia trwałość świata. Nie bez znaczenia pozostawały motywy dekoracyjne. Elementy solarne symbolizowały odrodzenie i wieczność, zaś figury geometryczne – nieskończoność.

Malowanie jajek miało na celu potęgowanie ich cudownych właściwości. Pisanki miały chronić przed złem, dlatego zakopywano je w miejscach, gdzie budowany był nowy budynek i wkładano je do ust zmarłych, żeby ci mogli zaznać spokoju. Używano ich również do leczenia chorób i łagodzenia bólu przez turlanie ich po ciele cierpiącego.

Obecnie, mówiąc o malowanych jajkach, używa się określenia *pisanki*, co nie jest do końca poprawne. Pisanki bowiem tworzy się przez rysowanie (pisanie) gorącym, płynnym woskiem, a następnie zanurzanie go w barwniku. W regionie Białegostoku, pisanki wykonywało się przez nakrapianie prostych wzorów na jajka lub nanoszenie prostych elementów graficznych rozgrzanym końcem świecy. Oprócz pisanek, jajka wielkanocne dzieli się na:

- Drapanki – powstają przez wydrapywanie ostrym narzędziem wzorów na barwionej skorupce,
- Kraszanki – jajka gotowane w wodzie z naturalnym barwnikiem, np. łupinami cebuli, które kolorują je na brązowo,
- Oklejanki – jak nazwa wskazuje, tworzy się je przez oklejanie jajka różnymi materiałami,
- Nalepianki – popularne w dawnych województwie krakowskim i okolicach Łowicza, powstają przez ozdabianie skorupki wycinkami z papieru,
- Azurki – wzory powstają przez nawiercanie skorupki.



## What food is good for your Brain?

Julia Biniewicz, Klaudia Jankiewicz, IIIA



If you want to keep your brain healthy, you should **stick to a diet**<sup>1</sup> which includes lots of fruit, vegetables and **whole grains**<sup>2</sup>. There is no magic pills which would prevent us from dementia or **cognitive decline**<sup>3</sup> and also no single type of food can **independently**<sup>4</sup> improve the way our brain works. Let's find out what a diet, which is good for the brain, should contain.

When people talk about brain foods, **fatty fish**<sup>5</sup> often appear on the list. These types of fish include **salmon**<sup>6</sup>, **albacore**<sup>7</sup>, tuna, **herring**<sup>8</sup> and sardines. Their meat is a rich source of omega-3 fatty acids. Around 60% of your brain is made of fat, half of which omega-3 fats **constitute**<sup>9</sup>. The brain uses omega-3s to build cells and neurons. These fats play a significant role in learning and remembering. Regularly eating (at least twice a week!) fish and **seafood**<sup>10</sup> is closely associated with a lower risk of **the cardiovascular disease**<sup>11</sup>.

Does coffee activate your brain's work? We bet it does. A cup of coffee contains **antioxidants**<sup>12</sup>, caffeine and it's highly recommended to drink it every morning. Drinking this type of beverage supports your brain's health. Do you know how it **affects**<sup>13</sup> you? It **puts the brakes**<sup>14</sup> on your sleepy mood. Your concentration will **get sharpened**<sup>15</sup> and it can significantly **boost your concentration**<sup>16</sup>. One study's participants with a higher caffeine consumption did much better in tests on mental functions.

The next thing that helps us improve our memory and strengthen our brain is green, **leafy**<sup>17</sup> vegetables<sup>15</sup>. **Research shows**<sup>18</sup> that among all types of vegetables, the green, leafy ones have the strongest protective relation against the cognitive decline. These include, for example, **kale**<sup>19</sup>, spinach and broccoli. They are rich in brain-healthy nutrients, such as vitamin K, lutein, **folate**<sup>20</sup> and beta carotene.

Looking for healthy **snacks**<sup>21</sup>, why not **reach out for**<sup>22</sup> nuts? They are associated with many improvements in our health, especially the brain's health. Eating nuts contributes to **enhancing**<sup>23</sup> our cognitive functions, memory, learning and **attention span**<sup>24</sup>, at the same time reducing the risk of depression and **ensuring a better mood**<sup>25</sup>.

As you can see for yourself, there are lots of types of food, which do your brain a lot of good. It is worth remembering, though, that in order to keep your brain healthy, your diet should include all of them, not only one type. Dreaming of **having a memory like an elephant**<sup>26</sup>? **Enrich your diet**<sup>27</sup> with the products listed above.

### DICTIONARY

<sup>1</sup>przestrzegać diety, <sup>2</sup>produkty pełnoziarniste, <sup>3</sup>pogorszenie funkcji poznawczych, <sup>4</sup>tu: samodzielnie, <sup>5</sup>tłuste ryby, <sup>6</sup>łosoś, <sup>7</sup>tuńczyk biały, <sup>8</sup>śledź, <sup>9</sup>stanowić, <sup>10</sup>owoce morza, <sup>11</sup>choroby układu sercowo-naczyniowego, <sup>12</sup>przeciwutleniacze, <sup>13</sup>wpływa, <sup>14</sup>hamuje/stopuje, <sup>15</sup>tu: polepszy się, <sup>16</sup>zwiększy koncentrację, <sup>17</sup>liściaste, <sup>18</sup>badania wskazują, <sup>19</sup>jarmuż, <sup>20</sup>kwask foliowy, <sup>21</sup>przekąski, <sup>22</sup>sięgnąć po, <sup>23</sup>polepszenie, <sup>24</sup>długość koncentracji uwagi, <sup>25</sup>zapewniać dobry nastrój, <sup>26</sup>mieć świetną pamięć, <sup>27</sup>wzbogacić dietę



## The most popular diets

Natalia Kusiak, Otylia Leśnik, IIIA

A healthy, **balanced**<sup>1</sup> diet is **essential**<sup>2</sup> to keep future generations from **chronic**<sup>3</sup> diseases. People who eat an appropriate amount of nutrients, vitamins, **dietary fiber**<sup>4</sup>, and folates, **run a much lower risk**<sup>5</sup> of heart disease, type 2 diabetes, cancer and **obesity**<sup>6</sup>. Below, a few trendy diets are discussed. Which one **appeals to**<sup>7</sup> you the most?

### VEGETARIAN DIET

The vegetarian diet **relies on**<sup>8</sup> plants for food. These include fruits, vegetables, dried beans and peas, **grains**<sup>9</sup>, seeds and nuts.

Types of vegetarian diets:

**lacto-vegetarian diet** mainly **consists of**<sup>10</sup> milk, cheese, yoghurt and butter, **dairy products**<sup>11</sup> and **excludes**<sup>12</sup> meat, fish, **poultry**<sup>13</sup> and eggs,

**ovo-vegetarian diet** excludes meat, **seafood**<sup>14</sup> and dairy products but allows fish,

**lacto-ovo vegetarian diet** excludes meat, fish, poultry, but allows dairy products and eggs,

**pescatarian diet** excludes meat, poultry, dairy products, eggs, but allows fish.

**vegan diet** excludes meat, poultry products, seafood, fish, eggs and only allows **plant milk**<sup>15</sup> or almond milk.

### DASH DIET

The Dash diet is meant to **lower the blood pressure**<sup>16</sup>. Studies have shown that the DASH diet can ease **hypertension**<sup>17</sup> in as little as two weeks. A high blood pressure and high **LDL**<sup>18</sup> cholesterol levels are the two **major risk factors**<sup>19</sup> for a heart disease and **stroke**<sup>20</sup>.

The Dash diet is full of vegetables and fruits. It is very important to choose foods that are rich in potassium, calcium, magnesium, fiber and protein, and low in **saturated fats**<sup>21</sup> and **sodium**<sup>22</sup>.

### MEDITERRANEAN DIET

It **embraces**<sup>23</sup> the **traditional cuisines**<sup>24</sup> of Greece, Italy and other **Mediterranean Sea**<sup>25</sup> countries. In this type of diet **whole grains**<sup>26</sup>, vegetables, fruits, **legumes**<sup>27</sup>, seeds, **herbs**<sup>28</sup>, nuts **reign**<sup>29</sup> on the plate. Olive oil is used as the food base. It **provides**<sup>30</sup> monounsaturated fats which help us to **get rid of**<sup>31</sup> the **elevated level**<sup>32</sup> of cholesterol. Fish, seafood, poultry and dairy products are **added reasonably**<sup>33</sup>. What comes as a surprise, red meat and sweets are eaten only occasionally.

### DICTIONARY

<sup>1</sup>zbilansowana, <sup>2</sup>ważne, <sup>3</sup>przewlekłe, <sup>4</sup>blonnik pokarmowy, <sup>5</sup>sa mniej narażeni na, <sup>6</sup>otyłość, <sup>7</sup>przemawia do/trafia do, <sup>8</sup>tu: bazuje na, <sup>9</sup>ziarna, <sup>10</sup>składa się z, <sup>11</sup>nabiał, <sup>12</sup>wykłucza, <sup>13</sup>drób, <sup>14</sup>owoce morza, <sup>15</sup>mleko roślinne, <sup>16</sup>obniżyć ciśnienie krwi, <sup>17</sup>nadciśnienie, <sup>18</sup>low density lipoprotein - zły cholesterol, <sup>19</sup>główne czynniki ryzyka, <sup>20</sup>udar, <sup>21</sup>tłuszcz nasycone, <sup>22</sup>sód, <sup>23</sup>obejmuje, <sup>24</sup>kuchnie narodowe, <sup>25</sup>Morze Śródziemne, <sup>26</sup>produkty pełnoziarniste, <sup>27</sup>rośliny strączkowe, <sup>28</sup>zioła, <sup>29</sup>królują, <sup>30</sup>zapewnia/dostarcza, <sup>31</sup>pozbyć się, <sup>32</sup>podniesiony poziom, <sup>33</sup>dodawany w rozsądnych ilościach



## The digestive system<sup>1</sup>—How is it built?

Martyna Kowalska, Natalia Kwiatkowska, 2A

The digestive system is a very complex part of the body and plays a really important role in it. It is responsible for **nutrition**<sup>2</sup> and maintaining proper metabolic functions. Here takes place the **intake**<sup>3</sup>, **digestion**<sup>4</sup> and **absorption**<sup>5</sup> of all **nutrients**<sup>6</sup> that reach the body along with food. However, the digestive system **is exposed to**<sup>7</sup> many microorganisms and the development of diseases.

### THE BUILD OF THE DIGESTIVE SYSTEM

The digestive system is **extensive**<sup>8</sup> and **consists of**<sup>9</sup> many elements:

- mouth
- **esophagus**<sup>10</sup>
- stomach
- liver
- **gallbladder**<sup>11</sup>
- **pancreas**<sup>12</sup>
- small intestine (which includes **duodenum**<sup>13</sup>, **jejunum**<sup>14</sup>, **ileum**<sup>15</sup>)
- large intestine (which includes **the transverse colon**<sup>16</sup>, **descending colon**<sup>17</sup>, **caecum**<sup>18</sup>, **ascending colon**<sup>19</sup>, **sigmoid colon**<sup>20</sup>),
- **rectum**<sup>21</sup> and **anus**<sup>22</sup>

**The oral cavity**<sup>23</sup> begins the entire digestive system, where food is mechanically processed in order to prepare it for **further digestion**<sup>24</sup>. That's what teeth are for. Breaking up, crushing and mixing food with **saliva**<sup>25</sup> is supported by the digestive enzymes.

The food must pass through **the pharynx**<sup>26</sup> before it enters the esophagus. It consists of muscles that are covered with **connective tissue**<sup>27</sup> and **mucous membranes**<sup>28</sup>. The throat connects the digestive and respiratory systems.

The function of the esophagus is to transport food from the throat to the stomach, where it will be digested. Food has a straight path to the stomach. The esophagus **reaches a length**<sup>29</sup> of about 30 centimetres and is a kind of tube made up of muscles and mucous membranes. Its job is only to transport food from the mouth to the stomach.

The stomach looks like a small **stretchy sack**<sup>30</sup>. From the inside, it is covered with a mucous membrane that produces a lot of **digestive enzymes**<sup>31</sup>. They produce **gastric juices**<sup>32</sup> containing **hydrochloric acid**<sup>33</sup>, water and enzymes, as well as mineral salts. Their job is to process and digest everything we've eaten. Gastric juices make all the food we eat turn into **a mush**<sup>34</sup> that can easily travel deep into the digestive system. In this form, it remains in the stomach for several hours. The walls of the stomach are constantly working to make it easier for the food to **pass further**<sup>35</sup>, towards the intestines.

From the stomach, food enters the small intestine. It is the longest part of the entire digestive system, it can reach up to 5 meters in length. **The diameter**<sup>36</sup> of the small intestine is about 5 cm. It is here that food breaks down into its first parts, and all nutrients (vitamins, minerals) pass through the walls of the small intestine into **the bloodstream**<sup>37</sup>.



The small intestine is **made up of**<sup>38</sup> several parts. The first element is the duodenum. It supports **the breakdown of food**<sup>39</sup> due to the presence of **pancreatic juices**<sup>40</sup> and **hepatic bile**<sup>41</sup>. Then the food content passes into the first part of the intestine - the jejunum, and from there to the ileum, which ends with **the ileocaecal valve**<sup>42</sup>. The walls of the intestines are lined with **villi**<sup>43</sup>. Thanks to them, nutrients are absorbed much better.

Passing through the valve, food enters the large intestine. In fact, only **the remains**<sup>44</sup> that have not been absorbed into the body get into it. In the large intestine, they are formed into **faeces**<sup>45</sup>, which we then **excrete**<sup>46</sup>. Water, some amino acids and vitamin B12 are also absorbed from the large intestine. Microbes also **multiply**<sup>47</sup> there.

The large intestine is divided into: the caecum, where the remnants of the small intestine go, the colon, the rectum ending with the anus. The work of the digestive system ends when food is **expelled**<sup>48</sup> through the anus.

## DICTIONARY

<sup>1</sup>układ trawienny, <sup>2</sup>odżywianie, <sup>3</sup>spożycie/pobór, <sup>4</sup>trawienie, <sup>5</sup>wchłanianie, <sup>6</sup>składniki odżywcze, <sup>7</sup>narażony na, <sup>8</sup>rozbudowany, <sup>9</sup>składać się z, <sup>10</sup>przelyk, <sup>11</sup>pęcherzyk żółciowy, <sup>12</sup>trzustka, <sup>13</sup>dwunastnica, <sup>14</sup>jelito czcze, <sup>15</sup>jelito kręte, <sup>16</sup>okreźnica poprzeczna, <sup>17</sup>okreźnica zstępująca, <sup>18</sup>jelito ślepe, <sup>19</sup>okreźnica wstępująca, <sup>20</sup>okreźnica esowata/esica, <sup>21</sup>odbytnica, <sup>22</sup>odbyt, <sup>23</sup>jama ustna, <sup>24</sup>dalejsze trawienie, <sup>25</sup>ślina, <sup>26</sup>gardło, <sup>27</sup>tkanka łączna, <sup>28</sup>błona śluzowa, <sup>29</sup>osiągać długość, <sup>30</sup>rozciągliwy worek, <sup>31</sup>enzymy trawienne, <sup>32</sup>soki żołądkowe, <sup>33</sup>kwas solny, <sup>34</sup>papka, <sup>35</sup>przejsć dalej, <sup>36</sup>średnica, <sup>37</sup>krwioobieg, <sup>38</sup>składać się z, <sup>39</sup>rozkład pokarmu, <sup>40</sup>soki trzustkowe, <sup>41</sup>żółć wątrobowa, <sup>42</sup>zastawka krętniczo-kałnicza, <sup>43</sup>kosmki, <sup>44</sup>resztki, <sup>45</sup>kał, <sup>46</sup>wydalać, <sup>47</sup>namnażać, <sup>48</sup>wydalane

## Uncommon eating disorders

Gabriela Ratajska, Wiktoria Smoleńska, IIIA

### RUMINATION DISORDER<sup>1</sup>

The rumination disorder is a type of a syndrome in which the food that you have recently ingested returns from the stomach to the oral cavity where it is **re-chewed**<sup>2</sup> and then either **re-swallowed**<sup>3</sup> or **spat out**<sup>4</sup>. In addition to this, the rumination behaviour isn't associated with **a gag reflex**<sup>5</sup> or **retching**<sup>6</sup>. Rumination typically happens during or after every meal, and people report that some foods, especially watery-based are more easily dispelled than others. The causes of the rumination syndrome are unknown **for the time being**<sup>7</sup>.

There are numerous symptoms that are associated with the rumination syndrome. Some of the most common symptoms include:

Feeling of fullness

**Nausea**<sup>8</sup>

Unintentional weightloss

Effortless **regurgitation**<sup>9</sup> during or shortly after eating



## THE PICA EATING DISORDER

Pica is a feeding disorder in which someone eats non-food substances that have no **nutritional value**<sup>10</sup>, such as paper, soap, paint, **chalk**<sup>11</sup> or ice. Pica **affects**<sup>12</sup> people of all genders and ages. It can **occur alongside**<sup>13</sup>: pregnancy, autism, depression, schizophrenia and other eating disorders. People with pica don't usually avoid normal food and they may still be getting all the **nutrients**<sup>14</sup> they need. The non-food items they consume can be dangerous, especially if eaten in **large quantities**<sup>15</sup>.

The possible signs of pica:

- Eating substances that are not supposed to be eaten
- The desire to eat something that isn't supposed to be eaten
- Physical illness caused by eating harmful substances

## ORTHOREXIA NERVOSA

Orthorexia Nervosa is a pathological obsession around healthy eating, **with the aim of**<sup>16</sup> maintaining or improving health. Those with orthorexia feel guilty when they don't eat "healthy" or "pure" foods, are obsessed with planning and preparing healthy meals, and experience **a sense of superiority**<sup>17</sup> over others when they **adhere to**<sup>18</sup> their strict diet. Orthorexia needs to be treated seriously because it's been shown to be **associated with**<sup>19</sup> several poor health outcomes that include:

- Eating disorders
- Low self-esteem**<sup>20</sup>
- Psychosocial **impairment**<sup>21</sup>
- Malnutrition**<sup>22</sup> and severe weight loss

## ARFID – AVOIDANT/RESTRICTIVE FOOD INTAKE

### DISORDER

It is a condition characterised by the person avoiding eating types of food or limit their food intake. There are different reasons why people **deny themselves**<sup>23</sup> food:

They may be sensitive to the taste, **texture**<sup>24</sup>, smell of certain types of food

They may have had bad experience with food, such as **choking**<sup>25</sup>, **vomiting**<sup>26</sup>, or **abdominal pain**<sup>27</sup>.

The person may not **recognise**<sup>28</sup> that they are hungry or they can have poor appetite.

ARFID can have a negative impact on the person's physical health and their psychological **well-being**<sup>29</sup>. When a person doesn't take in enough calories, they are likely to lose weight.

### Dictionary:

<sup>1</sup> zespół przeżuwania, <sup>2</sup> ponownie przeżuty, <sup>3</sup> ponownie połknięty, <sup>4</sup> wypluty, <sup>5</sup> odruch wymiotny, <sup>6</sup> wymiotowanie, <sup>7</sup> jak na razie, <sup>8</sup> nudności, <sup>9</sup> zwracanie/wymioty, <sup>10</sup> wartość odżywcza, <sup>11</sup> kreda, <sup>12</sup> dotyka, <sup>13</sup> występuje razem z, <sup>14</sup> składniki odżywcze, <sup>15</sup> w dużych ilościach, <sup>16</sup> w celu, <sup>17</sup> poczucie wyższości, <sup>18</sup> przestrzegać/trzymać się, <sup>19</sup> kojarzony z, <sup>20</sup> niska samoocena, <sup>21</sup> upośledzenie, <sup>22</sup> niedożywienie, <sup>23</sup> odmawiać sobie, <sup>24</sup> faktura, <sup>25</sup> dławienie się, <sup>26</sup> wymioty, <sup>27</sup> ból brzucha, <sup>28</sup> rozpoznać, <sup>29</sup> dobre samopoczucie/dobrostan



## Mazurek kajmakowy

Delikatne kruche ciasto, mnóstwo różnorodnych bakalii i słodycz kajmaku - to sekret mazurka, który nigdy nie wyjdzie z mody. Najbardziej **klasyczny ze wszystkich przepisów, ponadczasowy i szybki w przygotowaniu - mazurek kajmakowy!** Jego przygotowanie nie zajmie Ci wiele czasu, a zabawa podczas dekorowania tego tradycyjnego wielkanocnego ciasta może być naprawdę wciągająca!

W przepisie znajdziesz **kilka rodzajów bakalii**, ale nadzienie do mazurka z kajmakiem możesz przygotować z wykorzystaniem swoich ulubionych orzechów i suszonych owoców! Poznaj prosty i szybki przepis na mazurek kajmakowy!

### Ciasto na mazurka:

- 350 g mąki pszennej
- 100 g cukru pudru
- 200 g zimnego masła
- 2 żółtka
- 2 łyżeczki cukru waniliowego
- 1 ½ łyżki kwaśnej śmietany 18%

### Szczypta soli

### Wierzch mazurka kajmakowego:

- 400 g masy krówkowej
- 50 g rodzynek
- 50 g suszonej moreli
- 30 g suszonej żurawiny
- 30 g orzechów laskowych
- 30 g orzechów nerkowca
- 30 g migdałów płatków



### Przygotowanie spodu do mazurka:

#### Krok 1

Zimne masło pokrój w drobną kostkę. Mąkę przesiej, dodaj żółtka, cukier, sól, pastę z wanilii i kwaśną śmietanę.

#### Krok 2

Ciasto na mazurka szybko zagnieć, tylko do połączenia składników, i uformuj kulę. Owiń folią spożywczą i włóż do lodówki na około 1 godzinę.

#### Krok 3

Ciasto rozwałkuj między dwoma arkuszami papieru do pieczenia na grubość około 0.7 cm. Nożykiem wykrój odpowiedni kształt prostokąta. Przenieś ciasto na papierze i ułóż je na blaszce 25 x 35 cm. Z pozostałej po odkrojeniu części ciasta możesz uformować dookoła ozdobny wałeczek.

#### Krok 4

Ciasto wstaw do piekarnika nagrzanego na 200 stopni i piecz przez około 20 minut, do jasnozłotego koloru.

### Dekorowanie mazurka kajmakowego:

#### Krok 5

Masę krówkową podgrzej do uzyskania lekko płynnej konsystencji i wylej ją na ostudzone kruche ciasto.

#### Krok 6

Bakalie posiekaj na drobne kawałki i wyłóż na ciasto. Możesz ułożyć z nich fantazyjne wzory i szlaczki lub po prostu równomiernie rozsypać na cieście. Tak udekorowany mazurek jest już gotowy do postawienia na świątecznym stole!

### Przygotowanie polewy (opcjonalnie):

#### Krok 7

Jeśli chcesz, aby Twój mazurek kajmakowy jeszcze bardziej wyróżniał się dekoracją, **możesz ozdobić go czekoladową polewą.**

Śmietankę kremówkę podgrzej i dodaj posiekane czekolady. Odstaw na kilka minut i wymieszaj, aż czekolada będzie całkowicie rozpuszczona.

Na przygotowane wcześniej ciasto małą łyżeczką wylewaj czekoladę, tworząc nieregularnie linie na mazurku.



## Jajka faszerowane suszonymi pomidorami

**Jajka faszerowane suszonymi pomidorami** to bardzo prosta, pyszna i szybka do zrobienia przekąska, którą przygotujesz na wiele okazji. To przepis, który sprawdzi się nawet na Wielkanoc.

### Składniki:

- 6 średniej wielkości jajek ugotowanych na twardo
- 100 g suszonych pomidorów z oleju - 5-6 połówek
- 60 g dobrego majonezu - około 2 czubate łyżki
- 70 g serka puszystego typu Almette - 3 łyżki
- 10 g siekanego szczypiorku - około 2 łyżki

przyprawy: spora szczypta pieprzu, po szczypcie soli i słodkiej papryki

### Jajka faszerowane suszonymi pomidorami

Z podanej ilości składników otrzymasz 12 połówek jajek faszerowanych suszonymi pomidorami i kremowym serkiem. Kalorie policzone zostały na podstawie użytych przeze mnie składników. Jest to więc orientacyjna liczba kalorii liczona na podstawie produktów, których użyłam w danym przepisie. Zanim zaczniesz szykować jajka faszerowane pomidorami suszonymi, polecam najpierw przeczytać cały przepis, by przygotować się odpowiednio wcześniej do kolejnych etapów wykonania.

### Jajka faszerowane suszonymi pomidorami przepis

Sześć jajek ugotuj na twardo. Aby jajka pięknie obierały się ze skorupki polecam wsypać do wody kilka łyżek soli. Ugotowane jajka zalej w garnku bardzo zimną wodą, a następnie każdą sztukę poobijaj, by uszkodzić skorupkę. Po chwili obierz jajka. Po przestudzeniu, jajka przekrój wzdłuż na pół. Połówki białek odłóż na bok, zaś żółtka odłóż do osobnej miski. Ugotowane żółtka będą jednym ze składników pasty.



Około 100 gramów pomidorów suszonych z oleju wyjmij ze słoika i połóż na deskę do krojenia. Oleju nie dodajemy do pasty, ale też nie osuszamy połówek pomidorów z oleju. Każdy kawałek pokrój w cienkie paski, a następnie posiekaj drobno. Siekane pomidory umieść w misce razem z ugotowanymi żółtkami.

Do miski dodaj też do 60 gramów ulubionego majonezu oraz około 70 gramów puszystego serka typu Almette. Na koniec dołóż jeszcze dwie łyżki siekanego szczypiorku oraz sporą szczyptę pieprzu i odrobinę soli. Składniki na farsz do jajek ugnieć/wymieszaj przy pomocy widelca. Farsz nie musi być bardzo gładki. Ważniejsze jest to, by równomiernie wymieszać składniki. Sprawdź smak farszu i zdecyduj, czy chcesz go np. jeszcze dosolić lub też dodać więcej szczypiorku, czy też pomidorów lub twarogu.



### Porada:

Serek typu Almette można zastąpić zwykłym twarogiem, serkiem ricotta lub bardziej kremowym serkiem Philadelphia. Jeśli lubisz bardziej słony smak farszu, to 70 gramów serka zastąp 50 gramami sera feta. Jeśli decydujesz się na fetę, to uważaj z solą. Bardzo możliwe, że nie będzie ona potrzebna.

Połówki jajek wypełnij pastą i umieść na talerzu. Jajka faszerowane pomidorem suszonym oprósz dodatkowo słodką papryką. Jako zielona dekoracja świetnie sprawdzi się koperek, szczypiorek, natka pietruszki oraz rzeżucha. Przygotowane dzień przed podaniem, jajka faszerowane trzymamy w lodówce.



# OKOLICE LITERATURY

## PUZZLE - Emilia Barańska

Otwieram pudełko,  
Wysypuję stos małych elementów,  
Każdy inny, niepowtarzalny.  
Całość tworzy obraz.  
Zaczynam układać.  
Widzę kobietę w średnim wieku,  
Siedzi na ławce w miejskim parku.  
Przyszła w nieodłącznym towarzystwie myśli.  
Od wielu lat cierpi,  
codziennie maskuje swój smutek.  
Skupiona na zwykłych i prostych czynnościach -  
,żeby jakoś przetrwać".  
Teraz skrywa się za dużymi, ciemnymi okularami,  
przed słońcem i światem kryje łzy napływające do oczu.  
Czuje się niepotrzebna.  
Miłość wyblakła, dzieci dorosły.  
Cierpi na samotność, której nie znosi.  
Obok niej zasiadła dystygowana seniorka.  
Kapelusz, torebka i spokój na twarzy czynią z niej prawdziwą damę.  
Pragnie porozmawiać, jakże tego pragnie...  
Byleby przerwać bolesną ciszę.  
I nagle plan burzy dźwięk telefonu.  
Rozmowa jest krótka.  
Może jej ukochane, „małe - dorosłe" dziecko informuje o zmianie  
pracy, a może wnuk mówi po raz kolejny, że nie przyjdzie na herba-  
tę, bo nie ma na to czasu...  
Rozmowa jest krótka, zbyt krótka.  
Przy fontannie bawią się dzieci,  
Bez troskie, gwarne, szczęśliwe.  
W obu matkach budzą się wspomnienia.  
Sprzed kilkunastu, kilkudziesięciu lat.  
Przemijanie...  
A jednak na obu twarzach maluje się sentymalny uśmiech...

Aleją idzie młoda para.  
Czuły dotyk rąk i błyszczące oczy.  
Kochają się. Czy naprawdę się kochają?  
Dzień nabiera tempa.  
Raz, dwa, sprężysty krok, termos kawy w  
jednej, skórzana teczka w drugiej ręce.  
Kilku mężczyzn upodobnionych wzajemnie  
przez biurowy kodeks.  
Pędzą, już zniknęli...  
Grupa nastolatków, im się nie spieszy.  
W swoim świecie, w światkach.  
Każdy w swoim, w blasku niebieskiego  
światła ekranów.  
Zachwyceni wystawą influencerów.  
Niespieszno również dziewczynie...  
ZgARBIONA, zagubiona, dokąd zmierza?  
Czy wie?  
Wyolbrzymia?! Czy może jednak olbrzymie  
grono "znajomych" w ogóle jej nie zna?! A  
tak często o niej mówią: „Dziwna to, Dziw-  
na tamto..."  
I znowu ktoś przyspiesza.  
Spocony mężczyzna krzyczy do telefonu:  
"Trudna sprawa"  
Jeszcze widoczny przez chwilę i chwilę  
jeszcze słyszalny - "Już nie mam siły".  
Czy znajdzie ją jutro?  
Tych puzzli nie ułożę!  
Nie znajdę brakujących odpowiedzi.  
Drugiego rozdania.  
Poprawionego scenariusza.



# OKOLICE LITERATURY

## **Absurd -Emilia Barańska**

*Czyż nie jest absurdem,  
Wielkim i bolesnym,  
Tak wiele smutnych oczu  
Na wesółych twarzach?  
Przepętnione umysły,  
Pogubione dusze stoją wśród tłumu ludzi,  
W towarzystwie nietowarzyskich...  
Cierpią niezauważeni,  
Lub niechciani...  
Absurdalne....*

## **Rozmowa z homo sapiens— Emilia Barańska**

- Daj mi mój order
- Dzień dobry...
- Nie mam czasu!
- Jak się nazywasz?
- Chyba zapomniałem...
- A jaka zasługa w takim razie?
- Jak to jaka?!
- Żyję!
- A ja ci powiem homo sapiens,  
    Że już nie żyjesz....



## DAJĘ SŁOWO - Emilia Barańska

### Część I

#### Słowa mają moc.

Czym są słowa, do czego służą, cóż potrafią? Słowa uczą, wychowują, tłumaczą, objaśniają świat. Wyznaczają granice, motywują, rozśmieszają, bawią, pocieszają. Sprawiają ból, krzywdzą, a bliźni po nich szpecą dłużej niż siniec, czasem do końca życia. To narzędzia w dyskusji, gdy są przekonującymi argumentami. To nić dialogu, gdy dążą do porozumienia. To petardy emocji w kłótni, w której walczą o swoje. Dobrze, że są... Najgorzej, gdy ich brak... Brak ich, gdy dzieje się zło. Gdy ktoś odchodzi, zazwyczaj zbyt wcześnie. Gdy opętany nienawiścią zepsuty złymi przekąźnikami mózg popycha do czynienia zła. Najgorzej, gdy ich brak...

Mówmy *dzień dobry, proszę, dziękuję, przepraszam...* Pytajmy *jak, dlaczego?* Rozmowa to szansa na zrozumienie i porozumienie. Rozmawiajmy!



### Część II

#### Daję słowo...

„Cel – marzenie z datą realizacji” (Napoleon Hill)

„Przyjaciel – ten, który przychodzi, gdy reszta świata wychodzi.” (Walter Winchell)

„Moda – przemija, styl pozostaje” (Coco Chanel)

„Miłość to czasownik” (Olga Koźierowska)

Dla chcących błyszczeć na lekcji języka polskiego – Nadeszła wiosna. Zamiast **mitrzyć**, bądźcie aktywni fizycznie i intelektualnie! Odwiedzajcie wystawy, kino, teatr, uprawiajcie sport, organizujcie pikniki, wycieczki. Już czas!

**mitrzyć** – zwlekać z czymś, marnować czas



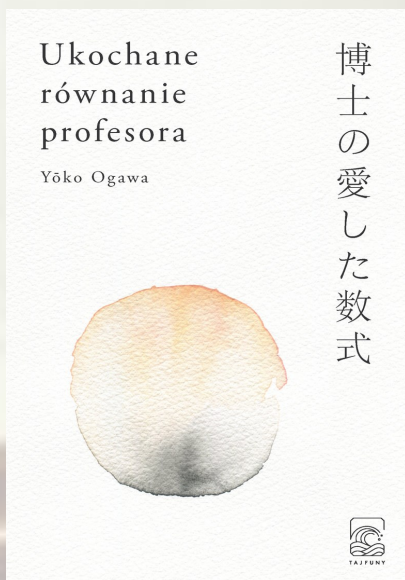


## 1. „Sztuka sięgania gwiazd”



„Sztuka sięgania gwiazd” to idealna literacka propozycja na wiosenne popołudnie. „Potrzebujesz jednej małej chwili bez strachu. To wtedy robi się najbardziej niesamowite rzeczy.” Młoda dziewczyna po śmierci jej najlepszej i niezwykle odważniej przyjaciółki, postanawia spełnić wszystkie rzeczy z listy, których się boi. I tak po kolei pokonuje wielkie strachy! „Sztuka sięgania gwiazd” w lekki sposób zachęci czytelników do pokonywania słabości!

## 2. „Ukochane równanie profesora”



„Ukochane równanie profesora” to kolejna literacka propozycja na wiosenne popołudnie. Ta książka pokazuje, że budowanie relacji z drugim człowiekiem bywa bardzo trudne. Dla profesora jest to o wiele bardziej skomplikowane niż napisanie długiego równania matematycznego. „Nawet w przypadku najprostszego rachunku cieszymy się nie dlatego, że znamy odpowiedź, ale dlatego, że poprawna odpowiedź łączy nas z innymi ludźmi, którzy też rozumieją zadanie..” Po tej lekturze wyciągnijmy wniosek: żeby przebywać z ludźmi i budować relacje, bo jest to w życiu bardzo ważne.

## 3. „Małżeństwo doskonałe”



„Małżeństwo doskonałe” to doskonały kryminał, który trzyma w napięciu od początku do końca!

Powieść o wartkiej akcji, łącząca w sobie złożoność thrillera sądowego z buzującymi emocjami thrillerem psychologicznym. Trudno się od niej oderwać.

Pełna mrocznych sekretów i zaskakujących zwrotów akcji, zgłębia to, co kryje się za fasadą przyjaźni, związków rodzinnych, lokalnych społeczności. Polecam!

# PULS SZKOŁY

Niech czas wielkanocny utrzyma nasze marzenia w mocy, by wszystkie życzenia się spełniły, aby nie zabrakło nam wzajemnej życzliwości.

Niech święta wielkanocne będą pełne nadziei i radości!  
Życzymy wszystkim cieplej, rodzinnej atmosfery przy wielkanocnym stole.

Niech ta Wielkanoc będzie dla nas wszystkich zapowiedzią odrodzenia pokoju na świecie i nadzieją na lepsze, spokojne i pomyślne czasy!



**WESOŁYCH  
ŚWIĄT**



