



Jak wzmocnić odporność zimą?

Po pierwsze, musimy pamiętać o zdrowym odżywianiu. Nie możemy zmieniać swoich nawyków żywieniowych na gorsze, tylko ze względu na to, że na rynku nie ma tak dużej ilości świeżych warzyw i owoców. Jest wiele potraw, które możemy przygotować, a można je zrobić ze składników, które dostępne są przez cały rok.

By w każdym posiłku znaleźć wiele witamin możemy je urozmaicać np. w przyprawy oraz zioła. Do porannej owsianki warto dodać trochę cynamonu, który ma wiele właściwości. Kora cynamonu ma właściwości bakteriobójcze i przeciwzapalne, czyli pomaga utrzymać formę w okresach nasilonych przeziębień. Ogranicza też wzrost i rozmnażanie drożdżaków np. męczącego wielu ludzi grzyba z rodzaju *Candida*.

W zimę możemy także sięgnąć po suszone owoce: śliwki, daktyle, żurawinę czy morele. Uwiercie mi, że bardzo urozmaicają smak a przy okazji mają wiele wartości i witamin, których nam brakuje.

Kolejnym dobrym wsparciem naszego organizmu, będzie skorzystanie z suplementów diety, które będą doskonałym uzupełnieniem naszej codziennej diety. Najlepiej sięgnąć po witaminę D3 oraz witaminę C. Można je kupić w postaci kropelek czy kapsułek, ale jeśli nie mamy ochoty za nie przepłacać, wystarczy zerknąć do własnej lodówki. Nie wiem czy wiecie, ale zawarte w pietruszce witaminy i minerały (wapń, magnez i potas) pozytywnie wpływają na krążenie krwi, oraz uodparniają nasz organizm. Nie wiem jak Wy, ale ja uwielbiam zupę z odrobiną pietruszki, czy koktajl bananowy, gdzie również znajdują się pietruszka.

Jeżeli masz w ogródku pokrzywę, nie wyrzucaj jej! Zbierz i wysusz. Kiedy złapie cię przeziębienie warto ją zaparzyć, ponieważ wzmacnia ona organizm i dostarcza mnóstwo minerałów.

Równie dobrym sposobem, na utrzymanie organizmu w dobrym stanie jest picie każdego dnia, zapewne znanego Wam już napoju, czyli soku z cytryny z wodą, miodem oraz imbirem. Jest to wręcz bomba witaminowa. Powinniśmy jednak pamiętać, że dolewanie gorącej wody do soku z cytryny jest ogromnym błędem. Przy dużej temperaturze, cytryna traci całą swoją wartość. Najlepiej dodać wodę o temperaturze pokojowej lub lekko ciepłą.

Mam nadzieję, że mój artykuł Wam się spodobał i będziecie korzystać z moich rad i sposobów na odporność. Serdecznie je wszystkim polecam!

Maja Nowicka ●



uczmy się

Tolerancji

**Na pewno, każdy z Was spotkał się kiedyś ze słowem „tolerancja”.
Ale czy tak naprawdę ktoś zastanawiał się co ono oznacza?
W tym artykule dowiecie się wszystkiego co powinniście o tym wiedzieć.**

Czym jest tolerancja?

Tolerancja jest to cierpliwość i wyrozumiałość dla odmienności. Jest to szacunek do cudzych uczuć, poglądów, wiary, obyczajów i postępowania nawet jak są one zupełnie inne od własnych. W skrócie tolerancja to szacunek i poszanowanie dla innych ludzi. Tolerancję widzimy w wielu aspektach takich jak religii czy pochodzenia. Warto również zaznaczyć, że tolerancja dotyczy nie tylko religii, czy poglądów, ale także w tych małych spraw, takich jak np. sposób ubierania lub zachowywania się. Świat nasz jest bardzo różnorodny pod względem kulturowym, wyznaniowym, etnicznym, narodowościowym. Bez względu na nasze upodobania musimy szanować każdego człowieka. Jeżeli widzisz na ulicy osobę o innym kolorze skóry, odmiennym wyglądzie, nie śmiejesz się z niej, nie wytykasz palcami, pamiętaj, że jest to człowiek tak samo jak ty.

Rodzaje tolerancji

Zapewne wielu z Was nie wiedziało, że wyróżniamy dwa rodzaje tolerancji. Jedna to pozytywna a druga negatywna. Tolerancja pozytywna polega na uznaniu innych zachowań i poglądów jako równoważnych z tymi ogólnie przyjętymi. Tolerancja negatywna przejawia się brakiem działań

w przypadku zachowania i postaw innych ludzi, mimo że uznajemy je za niewłaściwe i niemoralne. W stosunku do człowieka zawsze obowiązuje nas tolerancja pozytywna, jednak w stosunku do zachowań i poglądów może obowiązywać ograniczona tolerancja negatywna. To, jak wygląda nasza tolerancja bardzo często zależy od środowiska w jakim żyjemy, poglądów politycznych a nawet od pozycji klasowej.

Bądźmy tolerancyjni

Pamiętaj, każdy chce być akceptowany.

Zapewne, każdy z Was widział kiedyś człowiek biedniejszego. Jest to osoba, która nie zawsze ze swojej winy znalazła się w takiej sytuacji. Jeżeli nie znamy tej osoby, jej historii i nie wiemy co doprowadziło do takiej sytuacji, nie powinniśmy jej oceniać. Każdemu należy się szacunek.

Sytuacja, którą teraz przedstawię dotyczy szczególnie dzieci i młodzieży. Bardzo często młode osoby są wyśmiewane i poniżane przez rówieśników z powodu odmiennego wyglądu. Zazwyczaj osoby, które ranią innych i się z nich śmieją, chcą w ten sposób ukryć własne słabości i problemy. Reagujmy na każdy przejaw dyskryminacji. Każdy ma prawo mieć swój styl

i należy to uszanować. Jeżeli mimo wszystko uważasz inaczej postaw się w sytuacji tej osoby i zastanów się jak byś się czuł.

Każdy z nas jest inny, nie ma ludzi doskonałych, wszyscy mamy jakieś wady, ale każdy ma prawo mieć swoje poglądy i upodobania.

C I E K A W O S T K A

**Międzynarodowy Dzień
Tolerancji obchodzony
jest 16 listopada.**

Mam nadzieję, że uświadomiliście sobie, jak ważną wartością w naszym życiu jest tolerancja. Bez tolerancji trudno byłoby żyć różnym ludziom obok siebie. Jeżeli będziemy szanować innych to uwierzcie, nie będzie tylu niepotrzebnych i często bardzo nieprzyjemnych konfliktów.

Tomasz Hadzicki

Hubertowiny

Hubertus to święto myśliwych i leśników, organizowane na początku sezonu łowieckiego - 3 listopada. Nazwa pochodzi od patrona myśliwych czyli św. Huberta którego wspomnienie liturgiczne obchodzone jest w kościele katolickim właśnie w tym dniu.

Święto po raz pierwszy obchodzono ok. 1444r. W Polsce kult św. Huberta sięga XVIII wieku. Do dziś w polskiej tradycji łowieckiej dzień św. Huberta jest okazją do tzw. hubertowin, czyli polowania zbiorowego o charakterze szczególnie uroczystym, z zachowaniem historycznych wzorców i ceremoniałów (m.in. sygnałów łowieckich odgrywanych na rogach myśliwskich).

Skąd u myśliwych kult akurat św. Huberta? Dzięki pasji ojca Hubert od młodości rozsmakował się w sztuce polowania, brał udział w coraz bardziej wciągających go wyprawach łowieckich. Jak mówi legenda, na jednym z polowań Hubert, zapalony pasjonat łowiectwa wiodący hulaszczy styl życia, zauważył ogromnego, białego jelenia, który wyszedł z lasu i zbliżył się do niego. Między rogami byka widniał jarzący się krzyż. Hubert oniemiał z wrażenia i po-

dziwu. Darował zwierzęciu życie, a uznając to spotkanie za znak od Boga, przysiągł poprawę.

Od tego zdarzenia Św. Hubert jest dla myśliwych wzorem właściwego traktowania zwierzyny. Myśliwy ma przede wszystkim ją dokarmiać, hodować, chronić przed drapieżnikami i kłusownikami. Etyka myśliwska nakazuje także np. zakaz odstrzału ciężarnych łań, kóz i loch, oraz poszukiwanie rannej zwierzyny i uśmiercanie jej w sposób humanitarny. Pozyskana na polowaniach zbiorowych zwierzyna zawsze traktowana jest przez myśliwych z szacunkiem. Pokot (zastrzelone zwierzęta) układane są na świerkowych gałęziach przy ognisku w odpowiedniej kolejności. Najpierw byki jelenia, później łanie, kozły i kozy sarny, dziki, zające i lisy. Każdemu gatunkowi sygnaliści trąbią odpowiedni

sygnał myśliwski celem oddania mu honorów. Następnie wybierany jest król polowania (myśliwy, który pozyskał najwięcej zwierzyny), oraz król pudlarzy (myśliwy, który oddał strzały, ale wszystkie niecelne). Polowanie kończy odtrąbienie sygnału „Bór piękna piosnkę śpiewa do domu już czas”, oraz myśliwskie pozdrowienie DARZ BÓR!



Laura Walecko ●



Amory wśród dzików

Minęło rykowisko, bekowisko, bukowisko, a teraz przyszła pora na gody dzików nazywane huczka. Huczka dzików przypada na listopad, grudzień i styczeń, trwa zwykle 4-5 tygodni. Dzik w tym czasie schodzą z pól i cały czas bytują w lesie, nie tylko z powodu huczki, ale również dlatego, że na polach nie ma zbóż, a w lesie jest ich przysmak - żołędzie. Zbierają się w stada zwane watahą, która może liczyć nawet kilkanaście osobników. Samce i wycinki żyjące osobno przyłączają się do watah. Najsilniejsze odyńce odpędzają słabsze samce od samic, dzięki temu ojcami zostaną tylko najsilniejsi i najwięksi. Locha prosi się po 4 miesiącach, zwykle w leśnej gęstwinie, barłogu wyścielonym mchem i świerczyną. W takim miejscu warchlaki przebywają ok. 2 tygodni. W dziczych watahach obowiązuje hierarchia. Za lochą podążają warchlaki, następnie przelatki (dziczki w drugim roku życia), wycinki (3- lub 4-letnie dziki) i jałowe lochy. Zimą, życie w stadzie ma wiele zalet- daje szansę na przetrwanie, gdyż ułatwia zdobywanie pokarmu.

Igor Żarski ●



ZESPÓŁ REDAKCYJNY

Michał Margos, Zofia Horak, Julia Gala, Antonina Proszkowiec, Maja Nowicka, Mikołaj Kościuk, Tomasz Hadzicki, Laura Walecko, Wiktoria Wystrach, Natalia Gozdek, Piotr Świątkiewicz, Adam Chromiec

Opiekun redakcji: Kamila Figura