



Zdrowych i wesołych Świąt Wielkanocnych życzy zespół redakcyjny



zurekcją, w prawosławnym – jutrznią. W tym dniu spożywa się uroczyste śniadanie w gronie rodzinnym, poprzedzone składaniem sobie życzeń. Wielkanoc wieńczy okres Wielkiego Postu i poprzedzający ją Wielki Tydzień. To czas radości (symbolizuje ją biały kolor szat liturgicznych). Z Wielkanocą wiążą się liczne religijne i ludowe obrzędy (święcenie pokarmów, pisanki, śmigus-dyngus).

WIELKANOC, najważniejsze i najstarsze święto chrześcijaństwa, obchodzone na pamiątkę Zmartwychwstania Chrystusa – początkowo w dniu żydowskiej Paschy, a od soboru w Nicei (325) w pierwszą niedzielę po pierwszej wiosennej pełni Księżyca (tj. między 21 marca a 25 kwietnia). Obchody religijne Wielkanocy rozpoczyna odbywająca się wczesnym rankiem procesja i msza, w Kościele katolickim



Międzynarodowy Dzień Ochrony Zabytków – cykl imprez, obchodzony od 1983 roku w większości krajów świata. Ustanowiony został przez Międzynarodową Radę Ochrony Zabytków (ICOMOS) i wpisany przez UNESCO do rejestru ważnych imprez kulturowych o znaczeniu światowym. Na całym świecie święto jest obchodzone 18 kwietnia.

Głównym celem Międzynarodowego Dnia Ochrony Zabytków jest przybliżenie mieszkańcom wagi problematyki dziedzictwa kulturowego. W Polsce celem obchodów jest prezentowanie zabytków o szczególnym znaczeniu dla dziedzictwa światowego i bogatej spuścizny kulturowej w kraju. Elementem Dnia Ochrony Zabytków w Polsce jest nagrodzenie osób, które w szczególny sposób przyczyniły się do ochrony zabytków z różnych dziedzin.



Opactwo w Sankt Gallen na liście Unesco

Koncert hip-hopowy

Koncert hip-hopowy. Niewiele jest chyba słów, które wywołują tak jednoznaczne skojarzenia w zbiorowej świadomości : sala – gęsta od dymu i siarczystych przekleństw, w rytm bitu rozbrzmiewają kolejne zwrotki o osiedlu, odsiadce i prochach, a „dresy” słożone pod sceną - na której Gwiazda Hip-Hopu ledwie może pomieścić swe wielkie ego - tylko czekają na polecenie wszczęcia bójki.

Jednak skonfrontowanie wyobrażeń z rzeczywistością przyniosło kolejną nauczkę, jak dalekie od prawdy bywają stereotypy. Któżby przewidział, że nie każda taka impreza kończy się twarzami pociętymi szklę, interwencją policji i weekendem na detoksykacji?

Z pewnością ojciec 14-stolatka, który poszedł na koncert z synem, chłopak czule tulący swą dziewczynę i tysiąc innych osób, wsłuchanych z czcią w OSTRego, nawijającego o marzeniach, utraconych wartościach, wspomnieniach, dramatach - o życiu. Co najbardziej zaskakujące, emocje te nie pozostawały wcale bez odzewu.

innych osób, wsłuchanych z czcią w OSTRego, nawijającego o marzeniach, utraconych wartościach, wspomnieniach, dramatach - o życiu. Co najbardziej zaskakujące, emocje te nie pozostawały wcale bez odzewu.

Wdzięczność płynąca z podziękowań artysty, za szanse na wysłanie swych dzieci na studia, którą dają mu fani, szczerość bijąca z opowieści o nowonarodzonym synu ,

czy młodzieńczych latach stworzyła niesamowitą atmosferę, która pochłonęła całą salę zatopioną w bitach Marco Polo. Zakończenie, które fani usilnie próbowali przedłużyć, raper zwięźlił nieśmiałym pytaniem – czy mógłby zrobić sobie z nimi zdjęcie. Człowiek, który

swą autentycznością, świadomością ...geniuszem , zasłużył na miano wielkiego, ustępuje swe miejsce na piedestale swoim fanom, wyjaśniając, że to właśnie im zawdzięcza, że może być dziś tu gdzie jest.

Jedynymi szkodami wyniesionymi z koncertu był więc ogromny żal związany z nieuchronnym końcem imprezy i obolałe od skakania stopy. Zamiast pięści, odcisnęły się w umysłach wspomnienia ujmującej prawdziwości i skromności Adama, której brak niejednemu artyście...niejednemu człowiekowi.

Dzień Trzeźwości

Czyli sposób na trzeźwe myślenie nie tylko przez jeden dzień

Dzień bez Alkoholu jest obchodzony 1 czerwca poprzedzającego Międzynarodowy Dzień Dziecka. Dzień Trzeźwości jest polskim świętem , został ustanowiony uchwałą Sejmu RP 24 maja 2006. Dzień bez Alkoholu

jest także obchodzony w 1 poniedziałek poprzedzający Wielkanoc i jest to Ogólnopolski Dzień Trzeźwości .

Ale czemu ten Dzień jest organizowany?

Ten Dzień jest ważny ponieważ uświadamia nam jak ważna jest trzeźwość , trzeźwość nie tylko ta osobista , ale także ta społeczna. Dzień

Trzeźwości to podkreślenie wartości jakimi powinien człowiek się kierować w życiu. Choć obecnie , niewielu młodych ludzi kieruje się tymi wartościami.

Dzień Trzeźwości to też szansa dla młodych, którzy nie chcą jeździć po alkoholu i zastanowić się jak zachować trzeźwość.

Maciej Kołodziej IIa

Dzień Ziemi

Dzień Ziemi (ang. *Earth Day*), znany też jako Światowy Dzień Ziemi – akcje prowadzone corocznie wiosną, których celem jest promowanie postaw ekologicznych w społeczeństwie. Organizatorzy Dnia Ziemi chcą uświadomić politykom i obywatelom, jak kruchy jest eko-

system planety ludzi. Na obchody składa się zwykle wiele wydarzeń organizowanych przez różnorodne instytucje. Korzenie Dnia Ziemi wiążą się z obserwacją przesilenia letniego, będącą okazją do wykorzystania sprzyjającej aury, która ma ułatwić zorganizowanie

udanych imprez masowych.



WITAMINA K

Trochę historii

W 1934 roku Dam i Schönheyder, włączając lub wykluczając z pożywienia kurczaków różne pokarmy, zaobserwowali, że dieta bogata w zielone liście, pomidory oraz wątrobę wieprzową zapobiegała krwawieniom w tkance podskórnej i postawili hipotezę, iż zaburzenia w krzepliwości krwi są wynikiem niedoboru czynnika rozpuszczalnego w tłuszczach, którego głównym źródłem jest wątroba wieprzowa. Henrik Dam nazwał ów czynnik witaminą koagulacji (w skrócie witaminą K - ponieważ wstępne odkrycia były ogłaszane w niemieckim dzienniku, w którym użyto określenia *Koagulationsvitamin*). Witaminę K wyekstrahowano w postaci żółtego oleju z lucerny, a z mięsa ryb w postaci krystalicznej. W 1943 roku Dam i Doisy za jej odkrycie i ustalenie

struktury chemicznej otrzymali nagrodę Nobla.

Odrobina chemii

Naturalne postaci witaminy K (rozpuszczalne w tłuszczach) to:

- witamina K1 (filochinon) - występuje w roślinach, bierze udział w krzepnięciu krwi. Jest słabo przyswajalna (5-10%).

- witamina K2 (menachinon) – rodzina syntetyzowana przez bakterie przewodu pokarmowego, obecna też w mięsie i sfermentowanych produktach sojowych, zaangażowana w metabolizm kości.

Otrzymuje się również szereg pochodnych syntetycznych (rozpuszczalnych łatwiej w tłuszczach lub rozpuszczalnych w wodzie) np.: witamina K3 (menadion)

Czy na pewno witamina K jest nam potrzebna?

Amatorzy chipsów i coli, którzy z odrazą patrzą na wątrobkę i każde warzywo, pewnie z radością usłyszeliby zapewnienie, że bez witaminy K możemy trwać w doskonałym zdrowiu, byłoby to jednak wierutne kłamstwo. Filochinon jest niezbędny już od pierwszych chwil naszego życia.

Okres noworodkowy

Krwawienia u niemowląt z powodu niedoboru witaminy K mogą być ciężkie i prowadzić do uszkodzenia mózgu i śmierci. Dzięki profilaktycznemu podawaniu tej witaminy noworodkom i ich matkom zmniejszono śmiertelność okołoporodową z 4,6% do 1,8%.

Do grupy ryzyka należą dzieci karmione wyłącznie piersią (zawartość

w mleku kobiecym wynosi ok. 0,25mcg/100ml i jest niewystarczająca do pokrycia dobowego zapotrzebowania), niemowlęta z chorobami dróg żółciowych i wątroby oraz zaburzeniami wchłaniania, urodzone w drodze cesarskiego cięcia, dzieci, których matki w okresie ciąży przyjmowały antybiotyki, kwas acetylosalicylowy (np. Aspirynę), leki nasenne. Niepokojącymi objawami dla każdego rodzica powinny być:

- Niewielkie krwawienia (pępek, błonny śluzowy, przewód pokarmowy)

ny śluzowe, przewód pokarmowy)

- Przedłużająca się żółtaczka

- Biegunka, wymioty

- Brak lub słabe przyrosty masy ciała



Henrik Dam

Wolfenstein : The New Order – odświeżenie tytułu , czyli co nas czeka w maju?

Wprawdzie do maja jeszcze daleko , ale można już mówić , że najnowsza część Wolfensteina będzie bardzo dobrą częścią , czemu?

Ze względu na fabułę między innymi , mimo braku trybu wieloosobowego , to kampania będzie długa jak na miarę dzisiejszych czasów. Fabuła w nowym

Wolfensteinie będzie dotyczyć sytuacji w jakiej znalazł się świat , mianowicie mowa tu o alternatywnym świecie w której III Rzesza wygrała II wojnę światową za pomocą licznych wunderwaffe (z niem. cudowna broń) , w związku z czym cały świat jest okupowany przez wojska III Rzeszy , zaś gracz wciela się w B.J. Blazkowicza , weterana wojennego który po latach hibernacji budzi się aby pomóc ruchowi oporu.

A co innego czeka nas jeszcze w maju?

Oto kilka innych premier:

1. Wolfenstein : The New Order (PS4 , PC , XBOX360 , PS3 i XBOXONE)
2. Wargame : Red Dragon (PC)
3. Outlast-Whistleblower (PC)
4. Tropico 5 (PC)
5. The Fall (PC)

Czy Ukraina pretekstem do wojny?

Ostatnie wydarzenia na Ukrainie , doprowadziły do interwencji zbrojnej, która kosztowała Ukrainę utracenie (na rzecz Rosji) Krymu. Mimo nakładania różnych sankcji i działań dyplomatycznych sytuacja i tak jest napięta. Ale czy grozi nam wojna z powodu tzw. "kryzysu ukraińskiego"?

Historia Rosji jako analiza jej działań

Rosja powstała w XIII w. w wyniku przekształcenia się Księstwa Moskiewskiego i scalenia większości ziem ruskich i wyzwolenia spod panowania tatarskiego (XIII – XV). W 1547 roku Iwan IV Groźny mianował się carem i zmienił nazwę na Carstwo Rosyjskie. Natomiast za panowania Piotra Wielkiego doszło do umocnienia pozycji Rosji na arenie międzynarodowej i ustanowienia Imperium Rosyjskiego. Rewolucje bolszewickie i I wojna światowa doprowadziły do władzy bolszewików i położenia kresu monarchii. W 1922 roku bolszewicy zmienili nazwę Rosji na **ZSRR (Związek Socjalistycznych Republik Radzieckich)**. Po roku 1991 , ZSRR i jego republiki rozpadły się na 15 niepodległych państw.

Ale jaki związek ma historia Rosji z obecnymi wydarzeniami?

Zaznaczając między innymi to , że Rosja wcześniej jako Carstwo i Imperium Rosyjskie, miała bardzo dużo terenów , wpływy były bardzo znaczące. Po I wojnie światowej to jeszcze bardziej się umocniło , a zimna wojna pokazała , że Rosja jest silna , osłabienie nastąpiło za sprawą nieudanych reform Michaiła Gorbaczowa. Władza jaka była sprawowana przez ZSRR została osłabiona i pokonana.

Czego teraz chce Putin?

Putin chce dokonać odbudowy potęgi ZSRR , Unia Celna , to tylko jedna z form, która sprawi , że w przyszłości Rosja ponownie zmieni się w potęgę gospodarczą , militarną i ekonomiczną. Póki co do Unii Celnej należą : Republika Białorusi , Republika Kazachstanu i oczywiście Federacja Rosyjska. Do tej Unii planują dołączyć : Syria, Abchazja i Osetia Południowa.

Najpierw Krym...

...potem Ukraina , w rzeczywistości , Krym to była I faza planu Putina , z drugiej strony jednak Putin nie spodziewał się , aż tak szybkiej odpowiedzi krajów zachodnich (w tym Polski). Nie wiadomo , na ile bezpieczna jest obecna sytuacja , gdyż coraz więcej jest wojsk rosyjskich (niby przeprowadzających manewry) , ale Putin tylko czeka na II fazę...wkroczenie na Ukrainę.

Czy tylko Ukraina ma się prawo bać?

Nie tylko Ukraina ma się prawo bać , przecież jest jeszcze tzw. Teren „Naddniestrza” , Mołdawia także się ma prawo bać...W końcu Putin nie jest taki przewidywalny...

My się obronimy , Państwa Bałtyckie (Litwa , Łotwa i Estonia) się obronią , my mamy NATO , a Mołdawia? A Ukraina?

Mołdawia i Ukraina nie mają nic , poza naszym wsparciem , jednocześnie Rosja nie chce wywołać swoją interwencją wojny globalnej.

Zespół redakcyjny

Wiktoria Łucarz—red. naczelny

Współpracujący:

Maria Barnacka

Maciej Kołodziej
