

Echo Internatu

W tym numerze:

50 – lecie istnienia naszego internatu	1
Najbardziej zanieczyszczone miasta w Polsce	1
Ferie zimowe	1
W Nowy Rok-nowe trendy	2
Porady zdrowotne	3
Trening siłowy-ćwiczenia na tri-cepsy.	4

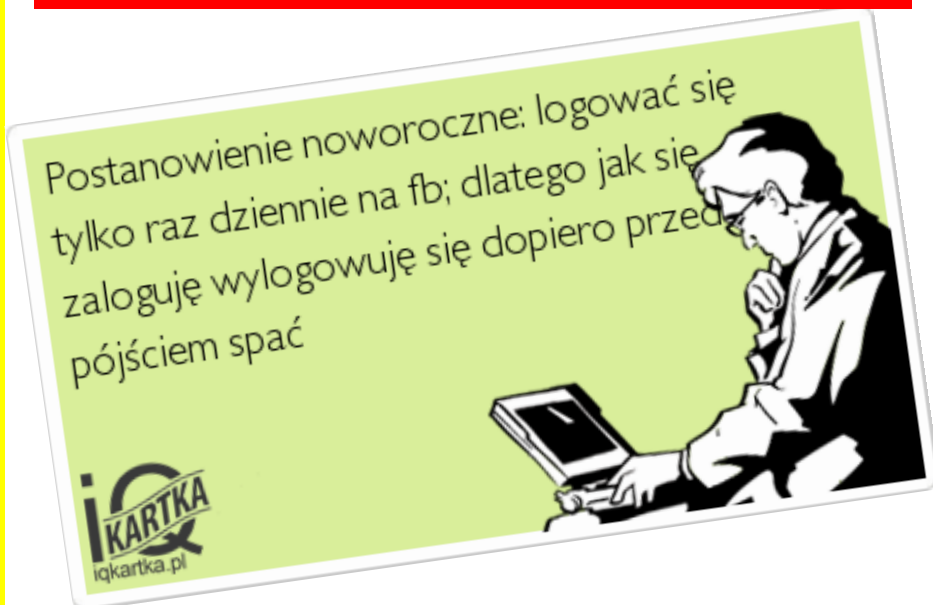
50– lecie istnienia naszego internatu

W tym roku mija 50 lat istnienia naszego internatu. Główne uroczystości przewidziane są na grudzień 2016r. Stary Sącz posiada tradycje pedagogiczne sięgające zamierzchłych czasów. Już przed wybuchem I Wojny Światowej istniało w Starym Sączu Seminarium Nauczycielskie. Po wyzwoleniu Starego Sącza w styczniu 1945 r powołane zostało Liceum Pedagogiczne i Gimnazjum, którego dyrektorem został I. Kwieciński. W październiku 1958 r dyrektor J. Migacz wystąpił z projektem budowy Internatu, pod hasłem „Wieś sądecka buduje dla swoich dzieci Internat w Starym Sączu”. Projekt ten spotkał się z ogromnym uznaniem i stał się przedmiotem ożywionych dyskusji w gminnych radach narodowych. W maju 1961 r powstał społeczny Komitet Budowy Internatu. Budowa Internatu została przewidziana na rok 1965. 25 maja tegoż roku odbyła się uroczystość wmurowania aktu erekcyjnego pod budowę. **Uroczyste otwarcie nastąpiło 11 grudnia 1966 roku.**

Najbardziej zanieczyszczone miasta w Polsce według średniorocznego poziomu BaP (węglowodór rakotwórczy)

1. Nowa Ruda – 17 ng/m³
2. Opoczno – 15 ng/m³
3. Nowy Targ – 15 ng/m³
4. Rybnik – 12 ng/m³
5. Sucha Beskidzka – 11 ng/m³
6. Proszowice – 10,0 ng/m³
7. Nowy Sącz – 10,0 ng/m³
8. Tomaszów Mazowiecki – 9,8 ng/m³
9. Godów – 9,6 ng/m³
10. Zakopane – 9,1 ng/m³

Ferie zimowe trwają od 16.01 — 31.01. 2016r. Wszystkim życzymy udanego wypoczynku. Uważajcie na ślizgawkach i stokach. Wracajcie cali i zdrowi.



W Nowy rok - nowe trendy?

W modzie czas stanął w miejscu, warto inwestować w klasyczne fasony i kolory. Elegancka koszula, prosty płaszcz oraz czarna torba to elementy, które nigdy nie wychodzą z mody. W 2016 roku nie obędziemy się również bez bluzki z cienkim szalem, spodni typu culottes oraz dodatków w kolorze sezonu - Serenity. W naszej garderobie nie powinno zabraknąć wygodnych butów - to już nie trend, a klasyka. Podczas wieczornych wyjść sprawdzi się zaś sukienka w kolorze butelkowej zieleni oraz koronkowa bielizna. ybrane na 2016 rok propozycje z palety Pantone - brudny róż (Rose Quartz) oraz niebieski przełamany fioletem (Serenity) to będą najmodniejsze kolory w kobiecej garderobie. Są to uniwersalne odcienie, które sprawdzą się zarówno w eleganckich, jak i sportowych stylizacjach. W męskiej szafie powinny za to dominować pastelowe - różowo-niebieskie połączenia. Modny będzie nico ciemniejszy odcień Rose Quartz i Serenity.

Nie od dziś wiadomo, że palenie papierosów ma negatywny wpływ na nasz organizm i stan naszego zdrowia. W wielu przypadkach nałóg ten prowadzi do groźnych nowotworów, a co za tym idzie - śmierci. Naukowcy przeprowadzili badania na temat wpływu nikotyny na płodność u kobiet. I tu również nie mamy dobrych informacji. Kobiety uzależnione od papierosów mają większe trudności z zajściem w ciążę niż te niepalące. Wyniki te dotyczą także kobiet, które nie palą, ale są narażane na wdychanie dymy tytoniowego. U nich również zaobserwowano problemy z zajściem w ciążę. Według naukowców papierosy przyczyniają się także do wcześniejszej menopauzy. Osoby uzależnione od nikotyny nawet o 27. proc. częściej przekwitwały przed 50. rokiem życia. Zatem jeśli pragniesz mieć dzieci natychmiast rzuć palenie!

Amerkańscy naukowcy z Uniwersytetu Kalifornijskiego przeprowadzili badania na temat wpływu nocnego podjadania na pracę naszego mózgu. Było to co prawda badanie, któremu poddane zostały myszy, ale okazało się, że nocne łakomstwo może wpływać na pamięć czy koncentrację. I to negatywnie! Regularne jedzenie w czasie, który powinniśmy przeznaczać na sen ogranicza aktywność białka w hipokampie. To sprawia, że połączenia nerwowe stają się słabsze. Skutkuje to pogorszeniem pamięci. Dlatego zanim po raz kolejny w środku nocy udacie się w stronę lodówki, zastanówcie się czy warto ryzykować.

- Mamo, co to są postanowienia noworoczne?
- To coś, o czym się zapomina w drugiej połowie stycznia...



Porady zdrowotne

Uwaga na cukier

Wg WHO, dziennie możemy spożyć maksymalnie 5 łyżeczek cukru czyli 25 g. Oznacza to, że nie należy wypijać nawet jednej standardowej puszki coca-coli o pojemności 330 ml, gdyż zawiera ona aż 35 g cukru. Cukier zawiera „puste kalorie” oraz jest toksyczny dla wątroby i sprzyja chorobom przewlekłym.

„Nie jedz niczego, czego Twoja babcia nie nazwałaby jedzeniem”

Czy poobiednie drzemki mogą korzystnie wpływać na nasze serce? Okazuje się, że tak.

Amerykańsko-grecki zespół naukowców przeprowadził badania, dowodzące, że krótkie sjeny w środku dnia o około 1/3 zmniejszają ryzyko zgonów z powodu choroby wieńcowej. "Jeśli możesz się zdrzemnąć, zrób to."



Alarmujące dane na temat stanu naszego słuchu przestawiła Światowa Organizacja Zdrowia. Z jej danych wynika, że główną przyczyną problemów jest zbyt głośne słuchanie muzyki, dlatego skala problemu jest największa wśród młodych ludzi. WHO alarmuje, że uszczerbku słuchu doznały już 43 miliony osób między 12 a 35 rokiem życia. To właśnie w tej grupie najpopularniejsze jest słuchanie muzyki przez słuchawki, a także częste bywanie w klubach w głośną muzyką. Tylko w Stanach Zjednoczonych odsetek nastolatków mających problemy ze słuchem zrosł z 3,5 do 5,5 proc. między 1994 a 2006 r. By zahamować to zjawisko WHO rekomenduje, żeby ograniczyć czas słuchania muzyki do jednej godziny dziennie, zwłaszcza wśród osób często korzystających ze słuchawek lub bywających w miejscach, gdzie jest ona głośna. Stosując się do tych zaleceń ryzyko doznania uszczerbku słuchu zdecydowanie maleje.

Rzucenie palenia– wyzwanie na Nowy Rok.

Przeciętny Polak powyżej piętnastego roku życia wypala średnio 3620 papierosów rocznie. Dzięki temu polska przewodzi światowemu klubowi palaczy. Jednocześnie połowa zgonów mężczyzn w wieku 40-45 lat jest przyczynowo związana z paleniem tytoniu. Szacuje się, iż dym tytoniowy jest powodem 20-30% schorzeń układu krążenia, 40% nowotworów złośliwych u mężczyzn, a 10% u kobiet i 80% przewlekłych chorób układu oddechowego. Czy nie są to dostateczne argumenty przekonujące do zerwania z nałogiem?

Redaktor: Elżbieta Plata

Zespół redakcyjny: Natalia Sikora

Elżbieta Czajka

Kinga Tokarczyk

Karolina Urbaniak

www.internet.com.pl



Trening siłowy: ćwiczenia na tricepsy

