

E-papieros

Okazuje się, że elektroniczne papierosy, które miały stać się bezpieczną alternatywą dla tradycyjnego palenia tytoniu, nie są obojętne dla **zdrowia**. Naukowcy alarmują, że palenie e-papierosów prowadzi do uszkodzenia płuc oraz utrudnia wnikanie tlenu do krwi.



Chociaż w niektórych państwach, m.in. w Austrii oraz Malezji e-papierosy uważane są za urządzenia medyczne, naukowcy poddają w wątpliwość ich zdrowotne korzyści. Papierosy elektroniczne wydają się być bezpieczniejsze od tradycyjnych, ponieważ nie zawierają tlenu węgla i szkodliwych substancji smolistych. Proces "e-palenia" polega bowiem na inhalacji parą, nie zaś spalaniu tytoniu.

Jednak najnowsze badania przeprowadzone przez naukowców z Uniwersytetu w Atenach wykazały, że stosowanie e-papierosów prowadzi do uszkodzenia płuc.

"Odkryliśmy, że u grupy badanych e-palaczy dochodzi do natychmiastowego **wzrostu** oporu w drogach oddechowych - powiedziała prof. Christina Gratiou, autorka badań.

Niedrożność dróg oddechowych zaburza z kolei swobodny ruch wdychanego powietrza wewnątrz organizmu. Choć efekt ten utrzymuje się 10 minut po zapaleniu e-papierosa, to w tym czasie do krwi wnika mniej tlenu niż u osoby niepalącej.

Częste stosowanie papierosów elektronicznych może prowadzić ostatecznie do chronicznej niedotlenienia, które jest główną przyczyną chorób zwyrodnieniowych, degeneracyjnych, choroby niedokrwiennej czy zawału serca.

E-papierosy, reklamowane jako mniej szkodliwe używki od tradycyjnych, stosowane są często przy próbach zwalczania nałogu nikotynowego. Kierująca badaniami profesor Christina Gratiou zaleca jednak, by rzucając palenie korzystać raczej ze sposobów sprawdzonych, których skuteczność zweryfikowano klinicznie.

W naszym internacie wprowadzono zakaz używania e-papierosów

Ważne tematy:

- ◆ E- papieros
- ◆ Psychologia ,
- ◆ Nasi maturzyści,
- ◆ Życzenia świąteczne,
- ◆ Ogłoszenia

Żarty:

Dziadek parkuje starego rzechowatego maluszka pod sejmem.

Wyskakuje ochroniarz:

- Panie, zjeżdżaj pan stąd! To jest sejm, tu się kręca posłowie i senatorowie!

Dziadek na to: - Ja się nie boję, mam alarm.

H: Janie... czy cytryna ma nóżki?

J: Nie panie...

H: O cholera, znowu wycisnąłem kanarka do herbaty.



PSYCHOLOGIA INTERNETU

Coraz więcej ludzi zabiera ze sobą do łóżka laptop, tablety. Nałogowo surfują po internecie, sprawdzają Facebooka i pocztę tuż przed zaśnięciem. Naukowcy ostrzegają jednak, że korzystanie z tego typu urządzeń może powodować gorszy sen.

Każdemu z nas zdarza się czasem przewracać godzinami z boku na bok tuż przed zaśnięciem. Białe noce nie są niczym niepokojącym, jeżeli zdarzają się do 4 razy w miesiącu, ale rzadko, kto zdaje sobie z tego sprawę, w większości ich przyczyną są nasze niezdrowe nawyki. Naukowcy alarmują, że coraz częstszą przyczyną bezsenności jest korzystanie z

"Jeśli widzisz coś w swoim umyśle, to wkrótce będziesz miał to w rękę" ('Sekret

urządzeń i gadżetów elektronicznych tuż przed pójściem spać. Badania potwierdzają, że iPady, laptopy i tablety emitują mocne niebieskie światło, które niekorzystnie wpływa na nasz mózg. To, dlatego, że ten typ oświetlenia hamuje produkcję melatoniny, która koordynuje pracę nadrzędnego zegara biologicznego regulującego rytmy okołodobowe, m.in. snu i czuwania. Światło niebieskie naśladuje przy tym światło dzienne, przekonując nasz mózg, że jeszcze nie czas udać się na spoczynek. Zamiast oglądania telewizji, czy surfowania po sieci radzą przeznaczyć wolny czas tuż przed snem np. na czytanie książek. Światło, które jest bardziej pomarańczowe lub czerwone np. te lampki nocnej nie hamuje produkcji melatoniny, a nasz mózg rozpoznaje je, jako sygnał, że dzień się kończy. Za interia.pl

KOBIETY I MĘŻ- CZYŹNI W CYBER PRZESTRZENI

Elektroniczne "spotkania" kończą się zazwyczaj wraz z wyłączeniem komputera z sieci. Jedynie co dziesiąty Polak próbuje umówić się z interlokutorem w tzw. "realu". Istnieje pewna grupa ludzi, którzy szukają w Sieci nie erotycznych podniet, lecz... miłości. Osiem na sto internautów i internatek przyznaje, że umówiło się na spotkanie w świecie rzeczywistym z nadzieją na znalezienie partnera. - *Można sobie pogadać, ino potem należy się potkać się na live i pogadać sobie i upewnić się, czy to ta osoba, na którą*

czekałeś! -
pisze niejaki
C...



MATURZYŚCI 2014

Szymon Śliwiński, Magda Mendrala, Krzysztof Sekuła, Dawid Kotlarz, Jakub Urban, Jakub Wolak, Dawid Wolek, Radosław Kurzeja, Jarosław Merena, Bartek Wieczorek, Piotr Gałęziowski, Gabryś Mika, Kamil Bolek, Damian Dudas, Angelina Bukowska, Dominika Słowik, Karolina Węglarz, Karolina Skrzypniak, Sebastian Brancewicz, Anna Szczerba, Patryk Musiak, Tomasz Siuta, Anna Malinowska, Bartek Chrobak, Adam Salamon, Ula Gancarczyk, Karolina Byszewska.





*Pogody, słońca, radości,
w niedzielę
dużo gości,
w poniedziałek*

*dużo wody -
to dla zdrowia i urody.
Dużo jajek kolorowych,
świąt wesołych,
oraz zdrowych!*



Nasi goście z Krakowa

W najbliższym czasie w naszym internacie odbędzie się:

- wernisaż malarzy artystów z Krakowa-10 kwietnia godz.11.00
 - śniadanie wielkanocne-15 kwietnia,
 - pożegnanie maturzystów,
 - wycieczka internacka,
- proszę również wypełniać nowy formularz podania na następny rok!!!**

Redaktor: Elżbieta Plata