

Echo Bursy

Bursa Szkolna w Starym Sączu, ul. Daszyńskiego 19

Bursa w czołówce

Nasza wychowanka - **Dominika Królczyk**, uczennica ZSP w Starym Sączu, uzyskała 3 miejsce w Ogólnopolskim Konkursie Historyczno-Literackim Dla Burs i Internatów pt. „Jest takie miejsce, jest taki kraj...” organizowanym przez Bursę Międzyszkolną Nr 2 w Zamościu.

Praca Dominiki to „Krwawa Wigilia w Ochotnicy”

Na konkurs nadesłano 9 opowiadań, 12 wierszy, 1 komiks. Wszystkie utwory nadesłane na konkurs zostaną opublikowane w książce pt. „Jest takie miejsce, jest taki kraj”

Ze względu na czas pandemii nie odbyło się uroczyste rozdanie nagród.

Dominice serdecznie gratulujemy!

Przygotowanie: P.Ewa Kujawa-Szura i P. Halina Popiela



W tym numerze:

Bursa w czołówce 1

Śpiewamy dla niepodległej 1

Depresja, jak sobie pomóc 2

Meta-zmiana nazwy Facebooka 3

Ograniczenia w Chinach 3

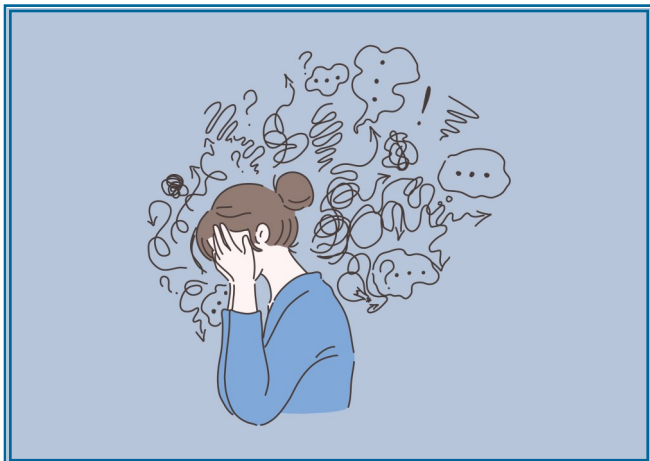
Fotorelacja z ostatnich wydarzeń w bursie 4

W 103 rocznicę odzyskania przez Polskę niepodległości, wychowankowie naszej bursy śpiewali dla Niepodległej



Życie z depresją. Jak sobie pomóc?

Poza zaleceniami lekarzy psychiatrów warto zwrócić uwagę na kilka aspektów, często pomijanych w rozmowie z pacjentem. Bez wątpienia, ogromnym wsparciem w leczeniu zaburzeń depresyjnych będzie właściwa dieta i aktywność fizyczna oraz dbałość o higienę snu i wypoczynku. Właściwa dieta, w przypadku depresji, powinna między innymi pozwalać na zachowanie równowagi pomiędzy kwasami tłuszczowymi omega-3 i omega-6, które znacząco wpływają na odczuwany nastrój. Do potraw zatem warto dodawać np. olej lniany bogaty we wspomniane kwasy omega-3. Istotny jest także właściwy poziom witamin z grupy B – B6, B9 oraz B12.



W naturalny sposób można ich dostarczyć spożywając między innymi: brązowy ryż, kalafior, brokuły, brukselkę, kapustę, kabaczek, szpinak, groch, banany, orzechy włoskie oraz ryby (gł. śledź i łosoś) mięso. Ponadto nasz talerz powinien być uzupełniony produktami bogatymi w tryptofan, który wpływa pozytywnie na nastrój (np. pełnoziarniste zboża, siemię lniane, banany, marchew, kapusta, zielony groszek, orzechy, pestki dyni i słonecznika). Choć węglowodany wpływają na podniesienie poziomu serotoniny we krwi, osoby chorujące na depresję powinny unikać spożywania słodczy. Możemy sięgnąć po naturalne słodczy jak syropy w czystej postaci – na przykład ryżowy, daktylowy, klonowy oraz miód czy stewię.

Chcąc zapobiec powstawaniu depresji należy unikać spożywania napojów zawierających kofeinę oraz alkoholu. By zapobiegać nawrotom melancholii dietę należy urozmaicać świeżymi owocami i surowymi lub przygotowanymi na parze warzywami. To znakomita okazja by wzbogacić potrawy w cenne kwasy tłuszczowe i witaminy zawarte w naturalnych przyprawach, dodając do nich np. olej lniany, sezam, cytrynę czy zioła. Z właściwej diety przede wszystkim należy wyeliminować produkty zawierające tłuszcze typu „trans”, p. margaryna, ciasta, gotowe mrożone dania i żywność typu fast food). W zależności od masy ciała powinniśmy dostarczać organizmowi od jednego do nawet trzech litrów wody w ciągu dnia. Ważne by spożywać ją w postaci czystej, przefiltrowanej. Warto wzbogacić dietę w dziurawiec, żeń-szeń syberyjski, miłorząb japoński czy różeniec górski. Powstawaniu depresji można także zapobiegać poprzez regularną aktywność fizyczną, która prowadzi do wzmożonego wydzielania endorfin które wpływają pozytywnie na nasze samopoczucie. Zmiana stylu życia, w tym wprowadzenie ćwiczeń fizycznych i przestrzeganie higieny snu, znacząco wpływa na zdrowie psychofizyczne. poświęcenie 30 minut dziennie, od trzech do pięciu razy w tygodniu, na energiczny spacer lub inne ćwiczenia aerobowe okazuje się zbawienne dla naszej psychiki.

<https://psycholog-bukowska.pl/arttykul/zycie-z-depresja>

**Gdzie uzyskać
szybkie i fachowe
wsparcie
psychologiczne?**

**W jakich
przypadkach
interwencja
terapeuty jest
potrzebna i czy
można otrzymać
doraźną pomoc
nawet przez telefon?**



Startuje kampania Ministerstwa Zdrowia "Powiedz, co czujesz. Zdemaskuj emocje", która odpowie na te i szereg innych pytań dotyczących problemów psychicznych młodych ludzi.

**INFOLINIA POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ
DLA DZIECI I MŁODZIEŻY:**

800 12 12 12

www.gov.pl/opiekopsychologiczna



Meta-zmiana nazwy Facebooka

Portal Facebook nadal pozostanie Facebookiem, ale cała korporacja będzie się od teraz nazywać Meta. Według Marka Zuckerberga chodzi o to, żeby pokazać, że jego firma to coś więcej niż tylko Facebook. Nazywając swoją korporację Meta, jej CEO zawłaszczył neutralne do tej pory pojęcie "Metaverse". Pochodzi ono z książki Neala Stephensona "Zamiec", której bohaterowie żyją i działają w dwóch światach: rzeczywistym oraz wirtualnym.

"Meta" oznacza w języku greckim "coś poza". Wskazuje na wyższy poziom lub szerszy zakres znaczenia. Przekraczający lub otaczający. Pasuje to zarówno do Metaverse, jako nowego otaczającego nas wirtualnego świata, jak i odnosi się do faktu, że Meta to firma, która jest czymś nadrzędnym nad Facebookiem czy Instagramem. Łączy wszystkie platformy i usługi firmy Marka Zuckerberga. Logo firmy to z jednej strony symbol nieskończoności, a z drugiej strony przypomina pierwszą literę nazwy, czyli "M". Od teraz jej głównym celem ma być stworzenie nowej wersji Internetu, czyli Metaverse. Media społecznościowe i wyświetlane na nich reklamy pozostaną głównym źródłem dochodu firmy, ale ich rozwój schodzi na dalszy plan. Facebook zmienia nazwę oraz tak mocno inwestuje w Metaverse z jeszcze jednego powodu. Chce w ten sposób odciąć swoje nowe usługi od afer związanych z mediami społecznościowymi. Chce uciec w przyszłość i zostawić wszystkie problemy przeszłości za sobą. Nie można zdjąć z siebie odpowiedzialności za wcześniejsze postępowania, zmieniając jedynie nazwę i obiecując poprawę. Przeciwko Facebookowi prowadzonych jest obecnie wiele różnych spraw sądowych. Ponadto za część treści na Facebooku będzie trzeba płacić? Ruszyły testy płatnych rozwiązań.

Michał Chwistek redaktor KomputerSwiat.pl

Ograniczenia w graniu w Chinach

Wielkie zmiany w Chinach. Państwo Środka wprowadza specjalne ograniczenia dotyczące tego, ile godzin tygodniowo mogą spędzić w grach osoby nieletnie (poniżej 18 roku życia). Zmiana podyktowana jest rzekomym rosnącym problemem uzależnienia od gier. Od teraz zatem osoby poniżej 18 roku życia będą mogły grać **tylko przez godzinę od 8 do 9 wieczorem w piątki, soboty i niedziele oraz święta**. Wcześniej było to 1,5 godziny dziennie we wszystkie dni tygodnia.

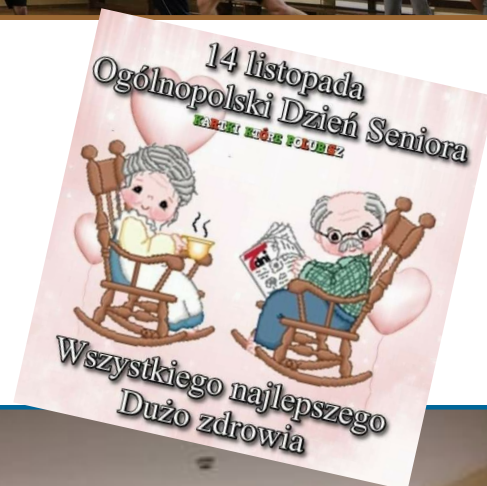
<https://www.komputerswiat.pl/aktualnosci/inne/chiny-wprowadzaja-ograniczenia-w-graniu-dzieci-tylko-trzy-godziny-tygodniowo/0t8k8lt>



Fotorelacja z ostatnich wydarzeń w bursie

Jesteśmy

WWW.BURSASTARYSACZ.PL



Calm and Easy
let's learn
English

SŁÓWKO TYGODNIA

UNITY

/ju:nəti/

the state of being in agreement and working together; the state of being joined together to form one unit

- Achieving peace is not possible if there is no unity within our own country.

jedność, wspólnota

konkurs międzygrupowy

GRUPA THE BEST

AKTUALNA PUNKTACJA KONKURSU:

- Grupa A - 6 pkt
- Grupa D - 5 pkt
- Grupa B - 5 pkt
- Grupa E - 4 pkt
- Grupa C - 4 pkt

Redaktorzy: Elżbieta Plata,
Marta Cebula, Danuta Cebula

