

MARGINES

marzec 2025

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY
NAKLAD WŁASNY

T-34

*Średni w teorii
słaby w wykonaniu*

MARKI

A LOKALNY RYNEK ?



**KRAKÓW
NA DWÓCH KÓŁKACH**

KĄCIK PIŁKARSKI

upadek

Manchesteru United?

(i nie tylko!)



**JAK SIĘ NIE DAĆ
PRZESILENIU WIOSENNEMU ?**



TŁUSTY CZWARTEK

(tłusty czwartek)

W numerze:

- 2 Tłusty czwartek
- 3 Wampiriada
- 4 Kącik historyczny: Średni w teorii, słaby w wykonaniu - T-34
- 5 „From hero to zero” – czyli jak bardzo Manchesteru United oddała się od światowej czołówki
- 5 Jak marki motoryzacyjne dostosowują się do lokalnych rynków?
- 6 Mecz Mistrzów czy może tylko jednego? Wisła Kraków demoluje Ruch Chorzów i rekordowa frekwencja, która jest jedną z najlepszych w Europie
- 6 Jak się nie dać przesileniu wiosennemu? Kraków na dwóch kołach
- 7 Środa popielcowa w Kościele katolickim

Tłusty czwartek

Michał Reuss

Krąży wiele teorii na temat genezy tłustego czwartku. Pierwsza z nich głosi, że zwyczaj ten może sięgać nawet czasów pogańskich, kiedy to na przełomie zimy i wiosny spożywano tłuste potrawy. Według innej, już w czasach antycznych w trakcie przesilenia wiosennego ucztowano. Podczas hucznych zabaw spożywano natomiast pączki zrobione z chlebowego ciasta, które nadziewano boczkiem lub słoniną. Kolejna teoria głosi, że to Egipcjanie jadali bardzo słodkie kule pochodzące z krajów arabskich. A według jeszcze innej, to mnisi w średniowieczu przygotowywali pączki z ciasta drożdżowego.

Encyklopedia Brockhousa określa pączki specjalnością niemiecką i południowej części Austrii. Pączki, w staropolskiej tradycji, były wytrawne. Nazywane były pampuchami albo kreplami. Wyrabiano je z ciasta chlebowego, nadziewano słoniną i skwarkami. Smażone były tradycyjnie na smalcu.

Przekształcenie pączków z wytrawnych na słodkie nastąpiło w Polsce w XVI wieku. Kulisty kształt przybrały dopiero w XVIII wieku, gdy zaczęto używać do ich wypieku drożdży. Dzięki temu stały się puszyste.

Pączki, o których dzisiaj mowa, można oczywiście kupić w sklepie. Ich masowa produkcja rusza na kilka dni przed tłustym czwartkiem. Ale możemy zrobić je również samodzielnie. Oto czego potrzebujemy:

1 kg mąki
1,5 kg smalcu
8-12 żółtek
20 dkg cukru
15 dkg masła
skórka otarta z 2 cytryn
10 dkg drożdży
0,5 l mleka
szczypta soli
4 łyżki spirytusu

Drożdże rozpuścić w niewielkiej ilości mleka z dodatkiem cukru i pozostawić do wyrośnięcia. Żółtka utrzeć z cukrem. Do miski wsypać przesianą mąkę, szczyptę soli, skórkę z cytryny, wlać drożdże, dodać utarte żółtka z cukrem i dodawać po trochu ciepłego mleka. Wszystko zagnieść do chwili, aż ciasto odchodzi od ręki. Następnie dodajemy roztopione masło oraz spirytus i dalej wyrabiamy. Zostawiamy ciasto do wyrośnięcia. Po podwojeniu swojej objętości formujemy pączki kładąc na stolnicy i przykrywając ściereczką do wyrośnięcia. Smażymy je w smalcu na złoty kolor. Po wystygnięciu nadziewamy. Smacznego :)

Temat pączków możemy odnaleźć również w literaturze. Pierwszym poetą, który wspominał w swoim dziele o pączkach, był Mikołaj Rej (1505 – 1569). W „Żywocie człowieka poczciwego” możemy przeczytać: „Mnieysi stanowie pieką kreple, więtsi torty”.

Tłusty czwartek to nie tylko dzień, to również tytuł wiersza polskiego poety Władysława Broniewskiego (1897 – 1962), który poświęcił pączkom.

*Góra pączków, za tą górą
tłuste placki z konfiturą,
za plackami misa chrustu,
bo to dzisiaj są zapusty.*

*Przez dzień cały się zajada,
a wieczorem maskarada:
Janek włożył ojca spodnie,
choć mu bardzo niewygodnie,
Zosia – suknię babci Marty
I kapelusz jej podarty,
Franek sady wziął z komina,
Bo udawać chce Murzyna.*

*W tłusty czwartek się swawoli,
później czasem brzuszki boli.*



*Mężczyzna sprzedający pączki
w Polsce, 1934 r.*

<https://historia.org.pl/wp-content/uploads/2021/02/Mezczyzna-sprzedajacy-paczki-1934-roku-768x1086.jpg>

Gazeta Szkolna ZSŁ

Redakcja w składzie:

Grzegorz Majgier (red. naczelny),
Ignacy Horbal, (skład),
Franciszek Niewicki (korekta),
Norbert Zwierz (okładka),
Michał Reuss, Maks Sobieraj, Miłosz Cichoń, Franciszek
Błażda, Maja Gas, Konrad Szczepka, Bartosz Sośniak.

Opieka/konsultacja/korekta:

mgr Bogusław Bogusz

e-mail: margines@tl.krakow.pl

www: margines.tl.krakow.pl



Wampiriada

Maks Sobieraj

Oddawanie krwi jest bardzo ważną procedurą, która może wydawać się stresująca. Niepotrzebnie! W ramach Wampiriady, w lutym w naszej szkole uczniowie mogli wziąć w niej udział. Jak wyglądała cała procedura pobierania krwi przez ekipę, która przyjechała do szkolnego internatu bussem oraz jakie korzyści niesie dla pacjentów i darczyńców? Zachęcamy do lektury i poszerzania wiedzy na ten ważny temat.



Ważne informacje

- Żeby oddać krew trzeba mieć ukończone 18 lat.
- Potrzebne są co najmniej 3 miesiące przerwy aby móc ją oddać po raz kolejny.
- Przed procesem należy dużo się nawadniać.
- Na 24 h przed zabiegiem nie wolno spożywać alkoholu, a na 2 h przed nie wolno palić papierosów.

Jak wygląda cały zabieg?

1. Na początku należy przejść badania, które wykażą, czy nasza krew nadaje się do oddania - na przykład czy nie jest zakażona albo czy nie występują u nas jakieś choroby.

2. Jeśli przeszliśmy je pozytywnie, kładziemy się na specjalnym łóżku i pani pielęgniarka tłumaczy całą procedurę krok po kroku.

3. Pobiera się 450 ml krwi i pakuje do specjalnych woreczków.

4. Krew jest zawożona do stacji, gdzie preparuje się ją, czyli rozdziela na 3 różne składniki. Dopiero wtedy jest ona gotowa do przekazania.



Ciekawostki:

1. Krwinka czerwona na biorcę może oczekiwać 42 dni.
2. Krew jest lekiem, którego nie da się sztucznie wyprodukować.
3. Krew jest najważniejszym składnikiem każdego żywego organizmu i stanowi około 7% masy ciała.
4. Krew grupy 0 jest znana jako „uniwersalny dawca”, gdyż można w razie konieczności przetoczyć ją każdemu, dzięki temu, że nie posiada przeciwciał anty-A ani anty-B.
5. Oddawanie krwi trwa zazwyczaj około 15 minut

Kilku pacjentów z naszej szkoły zdecydowało się udzielić krótkich wywiadów - poniżej najważniejsze myśli pochodzące z tych rozmów.

- Inspiracją Kamila, aby podjąć się tego szlachetnego czynu, był jego dziadek, który oddawał krew przez 50 lat. Chce utrzymać tradycję rodzinną najdłużej jak może. Za 3 miesiące pójdzie oddać ją kolejny raz!
- Dla Filipa to nie była to pierwsza tego typu przygoda. Jednym z powodów, dla którego przyszedł ofiarować krew, był mały zasób jego grupy krwi w centrum krwiodawstwa.
- Daniel przyszedł oddać krew z kilku powodów. Po pierwsze, jeśli odda się wystarczającą ilość krwi, otrzymuje się różnego rodzaju ulgi i zniżki, na przykład w komunikacji miejskiej. Po drugie, przysługują dwa dni wolne od szkoły. Po trzecie, Daniel ma jedną z rzadszych grup krwi, która może się bardzo przydać.



Oddawanie krwi niesie ze sobą wiele korzyści - zarówno dla darczyńców, jak i osób, którym ta krew w przyszłości uratuje życie.

◦ Regularne oddawanie krwi może wpływać korzystnie na układ krążenia

◦ Przed oddaniem krwi wykonuje się bezpłatne badania, które pozwalają monitorować twój stan zdrowia i mogą przyczynić się do wczesnego wykrycia potencjalnych problemów.

◦ Oddawanie krwi daje poczucie, że robisz coś naprawdę ważnego dla innych. Oddawanie krwi to naprawdę świetna inicjatywa – nie tylko pokazujesz, że ci zależy, ale też realnie możesz zmienić czyjeś życie! Oddając krew, robisz coś wartościowego dla całej społeczności.

Kącik historyczny: Średni w teorii, słaby w wykonaniu - T-34

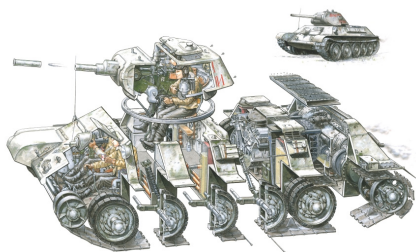
Miłosz Cichoń

Część 2.

No, miłośnicy historii oraz sowieckiej „myśli” pancerniej. Trochę czekaliście na część drugą o najślawniejszym czołgu drugiej wojny światowej – 16 miesięcy (!). Gwarantuję jednak, drodzy czytelnicy, iż wasze pragnienia ujawnienia i odkłamania radzieckiej propagandy o kupie złomu, nazywanej T-34, zostaną zaspokojone.

Dla pełnego zrozumienia mojego artykułu oraz dla (prawie) całego kontekstu historycznego, zalecam przeczytanie najpierw części 1-szej z listopada 2023 roku. Warto, obiecuję.

Pancerz, siła ognia oraz prędkość to nie wszystko!



W poprzedniej części omówiłem jedynie kluczowe aspekty czołgu – pancerz, mobilność oraz siłę ognia, czyli tak zwane czynniki twarde. Jednakże równie ważne w czołgu są czynniki miękkie - np. wygoda załogi w czasie eksploatacji pojazdu, komunikacja/koordynacja pomiędzy innymi maszynami, przyrządy wizji, rozporządzenie zadań załogi itd. Sowietci postanowili skupić się na czynnikach twardych przy projektowaniu czołgu (a jak im to wyszło - dowiedzieć się możecie w części 1-szej), ignorując przy tym czynniki miękkie. Był to - patrząc z perspektywy operacji Barbarossa - dosyć poważny błąd. Druga wojna światowa pokazała, że - wbrew pozorom - czołgi, takie jak amerykański Sherman, które miały lepsze czynniki miękkie od twardych, zazwyczaj radziły sobie w boju lepiej. Już tłumaczę, dlaczego.

Musimy sobie uświadomić, że w trakcie II wojny światowej bardzo rzadko odbywały się starcia czołg kontra czołg (mówię tutaj o sytuacji jeden na jeden, bez wsparcia piechoty czy artylerii), tak jak ma to miejsce na przykład w grach komputerowych. O wyniku wielu bitew decydowało to, kto pierwszy zauważy przeciwnika oraz poinformuje wojska sojuszników o obecności wroga. Z tego właśnie powodu Shermany były bardzo dobrze zaprojektowanym czołgiem – załoganci mieli całkiem dużo miejsca w pojeździe (co zwiększało komfort oraz przeżywalność załogi), przyrządy optyczne były bardzo wysokiej jakości oraz każdy Sherman posiadał radiostację pozwalającą na komunikację i koordynację z innymi czołgistami w oddziale.

Jednak jak na tle amerykańskiego czołgu średniego wypadł radziecki T-34? Delikatnie mówiąc – nie najlepiej.
Najczęściej produkowana stalowa trumna



Sowieci obcinali koszty na każdym możliwym kroku. W wielu „teciakach” nie były umieszczane gaśnice, radiostacje, a nawet fotele dla załogi! Na początku wielkiej wojny ojczyźnianej tylko w 1 na 10 czołgów znajdowały się radia, by porozumiewać się z dowództwem, a z pozostałymi czołgami komunikowało się za pomocą flag – dowódca musiał wysunąć się z wieży pojazdu i machać chorągiewkami, by porozumiewać się z innymi dowódcami (wyobraźcie sobie, że musicie coś takiego zrobić w warunkach bojowych). Poza tym czołg był bardzo klaustrofobiczny – 4 załogantów czuło się jak sardynki w puszcze. Dodatkowo w łatwopalnej puszcze, bo „genialni” projektanci postanowili umieścić zbiorniki z paliwem w przedziale załogi. Przyrządy optyczne bardzo często były wątpliwej jakości (poza optyką celowniczą – muszę przyznać, że ta była całkiem dobra), przez co kierowcy nie widzieli, gdzie jadą, a dowódcy nie mieli pojęcia, skąd strzela wróg.

Skutki takich cięć kosztów były zatrważające – w II wojnie światowej przeżywalność po trafieniu w T-34 wynosiła... 15%. Nie, to nie błąd – 15%. Dla porównania – przeżywalność po trafieniu w Shermana wynosiła ok. 80%. Statystycznie po trafieniu w T-34 przeżywało 0,6 załoganta, a po trafieniu w Shermana przeżywało czterech czołgistów (załoga tego drugiego liczyła 5 osób).

Na sam koniec serii o tej najślawniejszej trumnie na gąsienicach chcę wam, drodzy czytelnicy, przekazać bardzo ważną rzecz – wyrzucie sobie z głowy radziecką propagandę, iż T-34 miał być tanim czołgiem produkowanym masowo. Był to dosyć drogi czołg, tanio produkowany z masową ilością usterek. Tak naprawdę to Sowietci wygrali wielką wojnę ojczyźnianą nie dzięki T-34, a mimo posiadania tych maszyn.



„From hero to zero” – czyli jak bardzo Manchesteru United oddala się od światowej czołówki

Franciszek Blańda

Manchester United za czasów Sir Alexa Fergusona był jedną z najlepszych drużyn w Europie. W okresie jego kadencji, którą zaczął 6 listopada 1986 roku, zdobył między innymi: 13 razy Mistrzostwo Anglii, 10 razy Superpuchar Anglii, pięciokrotnie Puchar Anglii, cztery razy Puchar Ligi Angielskiej, Superpuchar UEFA, Klubowe Mistrzostwa Świata oraz dwa razy Ligę Mistrzów.

Żywa legenda United postanowiła zakończyć karierę szkoleniowca i 30 czerwca 2013 roku zostać jednym z członków sztabu szkoleniowego. Przyznał, że jego klubowym dzieckiem był Cristiano Ronaldo i uważa go za najwybitniejszego zawodnika na świecie. Sam Ronaldo również ma dobre skojarzenia z trenerem, bo to w końcu on obudził w nim prawdziwą bestię i umożliwił pełne wykorzystanie jego potencjału. Od czasu odejścia Sir Alexa przez Old Trafford przewinęli się trenerzy tacy jak: Rayan Gigs, Louis van Gaal, Jose Mourinho, Solksjaer, Erik ten Hag i aktualnie Ruben Amorim. Żaden z powyższych trenerów nie sprawił, że United odzyskało blask jaki miało za Sir Alexa Fergusona. Lata przemijają, Manchester United jest coraz niżej w tabeli, a zawodnicy tracą swój blask. Mason Greenwood, jeden z najlepiej zapowiadających się młodzików, zdobył nagrodę Golden Boy'a i miał wielką sympatię kibiców. Niestety jego zachcianki były ważniejsze i po 1,5 roku rozstał się z piłką. Jesse Lingard borykał się z kontuzją kolana, po której zmienił klub i jego kariera nigdy nie ożyła tak, jak wszyscy tego oczekiwali. Marcus Rashford, swego czasu najlepszy zawodnik Premier League, teraz próbuje swoich sił w Aston Villi i sądzi się z firmą Nike o naruszenie praw marketingowych. A to tylko kilka z wielu afer i rozczarowań. Po ponownym przybyciu Cristiano Ronaldo spoczywała na nim wielka presja i oczekiwania niczym z sezonów 2008/09. Ronaldo notował świetne wyniki, jednak Erik ten Hag miał dla niego specjalne miejsce... na ławce rezerwowych. Ronaldo w tamtym sezonie dostał ksywę „Problem”. Ronaldo, kiedy był głównym „problemem” The Reds, zdobył tytuł króla strzelców. Niewiele po Mistrzostwach Świata w Katarze przeniósł się na Bliski Wschód do arabskiego All-Nasr, w którym wykręca dwa razy lepsze wyniki. Odejście Scotta McTominay'a do Napoli rozbudziło w nim pewność siebie i odgrywa on główną rolę w grze drużyny z Neapolu.



Kiedy Antony grał w Anglii, kibice naśmiewali się z niego, że jedyne, co umie, to kręcić się jak fidget spinner. Podczas wypożyczenia do Realu Betis w swoich trzech meczach zaliczył 2 bramki i jedną asystę, 3 razy zostając najlepszym zawodnikiem meczu. Manchester United na ten moment zajmuje 15. miejsce w tabeli i zamiast walczyć o europejskie puchary, tak jak nas do tego przyzwyczaił, musi walczyć o utrzymanie w Premier League. Co się dzieje z tym klubem...

Jak marki motoryzacyjne dostosowują się do lokalnych rynków?

Bartosz Sośniak

Na rynku motoryzacyjnym producenci często dostosowują nazwy swoich marek do specyfiki lokalnych rynków. Takie zmiany wynikają z różnic językowych, historycznych i marketingowych, a ich celem jest budowanie rozpoznawalności oraz zaufania wśród konsumentów. Wiele znanych marek funkcjonuje pod inną nazwą w różnych częściach świata, choć oferują te same modele samochodów.

Jednym z najciekawszych przypadków jest Opel, który w większości Europy zachował swoją pierwotną nazwę, natomiast w Wielkiej Brytanii funkcjonuje jako Vauxhall. Obie marki przez lata należały do koncernu General Motors, który podjął decyzję o ich ujednoliceniu. Po II wojnie światowej jakość Vauxhalli spadła, a dodatkowo strajki w brytyjskich fabrykach osłabiły pozycję marki. GM postanowił wprowadzić na rynek brytyjski modele Opla, ale pod nazwą Vauxhall, aby wykorzystać istniejącą sieć sprzedaży i uniknąć negatywnych skojarzeń z problemami Vauxhalla.

Podobna strategia została zastosowana w Australii, gdzie przez lata dominował Holden, czyli marka uważana za lokalny symbol motoryzacji. W rzeczywistości wiele modeli Holdena było europejskimi Oplami, dostosowanymi do australijskiego rynku. Przykładem jest Holden Astra, będący odpowiednikiem Opla Astry czy Holden Insignia, czyli Opel Insignia. Dzięki utrzymaniu lokalnej nazwy marka mogła budować silną relację z klientami, mimo że technicznie sprzedawała te same pojazdy co Opel w Europie.

Zupełnie inaczej wyglądała sytuacja Nissana, który przez wiele lat sprzedawał swoje samochody pod marką Datsun na rynkach azjatyckich, amerykańskich oraz w Australii i Afryce. Marka Datsun zyskała popularność zwłaszcza w Stanach Zjednoczonych w latach 50. i 60. Z czasem, w latach 80., Nissan postanowił zjednoczyć swoją globalną markę i wycofał Datsuna, koncentrując się na nazwie Nissan. Marka powróciła w 2012 roku, kierując swoje modele głównie do rynków rozwijających się, takich jak Indie, Rosja czy Indonezja, jednak w 2022 roku Datsun ostatecznie zniknął z rynku.

Przykłady Opla, Holdena i Nissana pokazują, że zmiany nazw marek motoryzacyjnych są częstą praktyką, wynikającą z lokalnych uwarunkowań i strategii marketingowych. Dzięki temu producenci mogą lepiej dopasować swoją ofertę do oczekiwań klientów i skuteczniej budować swoją pozycję na różnych rynkach.

Mecz Mistrzów czy może tylko jednego? Wisła Kraków demoluje Ruch Chorzów i rekordowa frekwencja, która jest jedną z najlepszych w Europie

Franciszek Blańda

W sobotę 22 lutego o 14:30 mecz otwierający 21. kolejkę Betclac 1 Ligi nazywany był „Meczem mistrzów”. Bilety rozeszły się momentalnie, a na Stadionie Śląskim mecz zobaczyło 53 293 kibiców obu drużyn, ustanawiając rekord frekwencji w polskiej piłce klubowej w XXI wieku. W dniach 21-23 lutego to był 11. najchętniej oglądany mecz z trybun. Nie brakowało przyjacielskich przyspiewek jak i emocji.

Wisła w mecz weszła znakomicie, bo już w 5. minucie Kutwa, który zastępował nieobecnego w tym meczu kapitana Białej Gwiazdy, strzelił pierwszego gola. Niewiele później, bo w 22. minucie do bramki strzałem z głowy trafia drugorzędny kapitan oraz najlepszy strzelec ligi Angel Rodado. W 35. minucie z powodu gęstego dymu rac kibiców Ruchu Chorzów mecz zostaje przerwany, a do pierwszej połowy Szymon Marciniak dolicza 10 minut. Wykorzystując to wiślaczy, którzy w 45+5 minucie strzelają na 3:0. O голу stadion dowiedział się dopiero od speakera, który zasygnalizował, że pomimo słabej widoczności z trybun bramkę strzelił Baena. Gol ten dostał miano bramki widmo. Na tym zakończyła się pierwsza połowa i zawodnicy Ruchu Chorzów zeszli do szatni na 3 minuty, aby napić się wody.

Druga połowa i zmiany w składzie „niebieskich” dały mocny start. Preisler oraz Barański chcieli dodać otuchy drużynie i, przeprowadzając zwinną akcję po lewej stronie boiska, obudzili resztę kolegów z drużyny. Mimo lepszego wejścia w drugą połowę nie zdołali zatrzymać wiślaków i w 57. minucie Rodado, po dośrodkowaniu z rzutu różnego po strzale Biedrzyckiego, dobija piłkę do siatki. Zaraz potem w indywidualnej akcji celnym strzałem z dystansu zaskakuje bramkarza Ruchu i w godzinę gry zdobywa hat-tricka, po którym został ogłoszony MVP. Warto zaznaczyć, że dwa tygodnie temu urodził mu się syn Jan i mimo tego, że dla zawodnika to problem jeśli chodzi o nocną rutynę, wyglądało to tak, jakby akurat wyjątkowo dobrze się wyspał. Po 90 minutach jednostronnego pojedynku kibice Ruchu Chorzów momentalnie zniknęli ze swoich trybun w przeciwieństwie do kibiców z Krakowa, którzy jeszcze dobry kwadrans po meczu świętowali to ważne zwycięstwo. W krótkim wywiadzie pomeczowym Angel Rodado zapytany o podsumowanie meczu powiedział: „.VAMOS!, DAWAJ KUR***”.

W zdecydowanie gorszym humorze był zawodnik chorzowian, Mateusz Szwoch, który zawstydzony wynikiem własnej drużyny przyznał: „Nazwa meczu mistrzów, do których nie należymy [...] wszystko poszło nie tak.” Wisła dzięki temu zwycięstwu uplasowała się na 6. pozycji w tabeli, czyli na ostatnim oczku, które pozwala na udział w barażach do Ekstraklasy zaraz za drużyną z Chorzowa, która spadła z 4. miejsca po zwycięstwie Wisły Płock.



Jak się nie dać przesileniu wiosennemu? Maja Gas

Marzec to miesiąc, w którym przyroda budzi się do życia, dni stają się dłuższe, a temperatura powoli rośnie. Jednak wiele osób odczuwa wtedy zmęczenie, brak motywacji i senność. Jest to przesilenie wiosenne – powodowane przez zmianę pór roku, która może wpływać na nasze samopoczucie. Jak sobie z tym radzić i cieszyć się wiosenną energią?

Po zimowym czasie nasz organizm często cierpi na niedobór światła słonecznego, a przez to witaminy D. Może to prowadzić do senności i gorszego nastroju. Dobrym pomysłem jest spędzenie czasu na świeżym powietrzu. Spacer, bieganie czy jazda na rowerze to świetny sposób na poprawienie krążenia, dotlenienie organizmu i poprawienie samopoczucia. Aktywność fizyczna stymuluje produkcję endorfin – hormonów szczęścia, które pomagają zwalczyć brak energii i poprawiają nasz nastrój. Przebywanie na zewnątrz ma także ogromny wpływ na poprawę jakości snu, co jest szczególnie ważne w czasie przesilenia.

Gorsze samopoczucie może wynikać z niedoboru mikroelementów. Warto zadbać o to, aby w diecie nie zabrakło witamin i minerałów, szczególnie tych, które pomagają nam w walce z osłabieniem organizmu. Witamina D, witamina C, magnez i żelazo to kluczowe składniki, które pomagają w utrzymaniu energii i odporności. Produkty bogate w te składniki to warzywa, owoce, ryby, orzechy i nasiona. Wiosną, gdy temperatura rośnie, zapotrzebowanie na płyny wzrasta. Ważne jest regularne picie wody, ziołowych herbat lub świeżo wyciskanych soków.

Wiosenne przesilenie to czas, w którym nasz organizm jest bardziej wrażliwy na stres i różne zmiany. Długotrwałe napięcie może powodować zmęczenie i ospałość. Dlatego warto w tym okresie szczególnie zadbać o swoje zdrowie psychiczne – medytacja, joga, relaksacja czy po prostu czas spędzony przy hobby pomogą w odzyskaniu energii

Przesilenie często prowadzi do problemów ze snem. Nasze ciało, przyzwyczajone do zimowego rytmu, nie nadąża za wydłużającymi się dniami. Brak wystarczającej ilości snu powoduje, że czujemy się ospali i zmęczeni. Bardzo ważne jest, aby zachować regularność snu, starać się chodzić spać o stałej porze i zadbać o komfort w sypialni.

Kraków na dwóch kołach

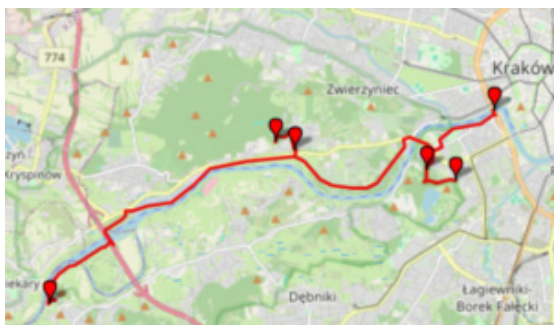
Konrad Szczepka

Nadszedł marzec - a co za tym idzie - czas, gdy coraz częściej trafiają się ciepłe i przyjemne dni. Jest to więc idealny moment na wyjęcie i odkurzenie swojego roweru. Nasz piękny Kraków wraz z okolicami oferuje idealne tereny, mniej lub bardziej uczęszczane ścieżki czy szlaki, na których możemy miło spędzić czas na rowerze. Gdy podejmiemy już tę nieraz niełatwą decyzję, aby w końcu się trochę poruszać i wyjść na rower, dobrze jest mieć jakiś plan. Wiadomo, że czasami mamy problem, gdzie by tu pojechać. Nie trzeba daleko szukać - jest pewna spokojna i popularna trasa, nadająca się dla każdego na sam początek sezonu rowerowego i rozruch. Dodatkowo, ma ona początek obok mostu dębnickiego, czyli w niedalekiej okolicy naszej szkoły. Po rozpoczęciu drogi na wale wiślanym jedziemy prosto przed siebie, podziwiając przy tym widoki i Wisłę. Dobrym pomysłem będzie także zjechać z trasy kilka razy, aby zobaczyć więcej, jeżeli jazda wzdłuż Wisły byłaby zbyt monotonna. Przy okazji zrobicie więcej kilometrów.

Etapy proponowanej trasy:

1. Jedziemy wzdłuż Wisły w kierunku Mostu Zwierzynieckiego, pod którym zjeżdżamy na Salwator. Zobaczymy tam pomnik Elvise Presleya przy ul. Flisackiej.
2. Gdy minimy most odbijamy w stronę ul. Tynieckiej i jedziemy na Zakrzówek. Można go objechać dookoła i zrobić sobie małą przerwę.
3. Wracamy ul. Tyniecką na wały Wisły i jedziemy w stronę Bielania. W pobliżu ul. Ks. Józefa zjeżdżamy z trasy w prawo w kierunku Lasu Wolskiego i Przegorzała. Wyjeżdżamy podjazdem w górę i cieszymy się widokiem z imponującego zamku.
4. Znowu wracamy na trasę wzdłuż rzeki i jedziemy już prosto do Tyńca. Tam zatrzymujemy się w Opactwie Benedyktynów widocznym już z daleka.

Trasa ta w dwie strony ma około 30 - 35 km.



Drugą trasą, która będzie równie przyjemna i dobra na początek, jest droga w Lasu Wolskim. Jest to przepiękny las, który nada się zarówno dla miłośników spokojnej jazdy jak i dla tych, którzy wolą na rowerze poskakać.

Trasa:

Kierując się od naszej szkoły, jedziemy w kierunku Mostu Zwierzynieckiego, a następnie prosto ul. Księcia Józefa. Po około 4 km skręcamy w ul. Jodłową, która poprowadzi nas do samego lasu.

Gdy już wjedziemy, to mamy pełną dowolność i możemy jeździć, delektując się przepięknymi zielonymi terenami. Jeśli mamy taką ochotę, można także zobaczyć ZOO, następnie Kopiec Piłsudskiego i więcej. Na tymże terenie jest sporo szlaków, z których kilka na pewno komuś się spodoba. Poza tymi trasami, w Krakowie i w okolicach jest naprawdę wiele wytyczonych i ustalonych szlaków rowerowych. Zachęcam także do samodzielnego tworzenia tras i aranżowania wypraw. Można wtedy dopasować wszystko do swoich umiejętności czy zainteresowań, a także podzielić się w Internecie własnym pomysłem na przejażdżkę.



Środa popielcowa w Kościele katolickim

Michał Reuss

Środa popielcowa, tzw. popielec, rozpoczyna okres Wielkiego Postu. Dla chrześcijan jest to czas pokuty i nawrócenia. Czas refleksji, modlitwy i medytacji. Zgodnie z tradycją wierni, w trakcie mszy świętej, otrzymują tego dnia na czoło znak krzyża wykonany z popiołu. Symbolizuje on zarówno skruchę i duchową odnowę, jak i przemijanie, przypominając o śmiertelności człowieka. Kapłan wypowiada wówczas słowa: „Z prochu powstałeś i w proch się obrócisz” lub „Nawracajmy się i wierzy w Ewangelię”. Czasami wierni proszą kapłana o szczyptę popiołu dla nieobecnych podczas mszy świętej, którą wkładają do książeczek liturgicznych



Przyjmując ten znak krzyża, przyznajemy z jednej strony, że życie jest ulotne, a z drugiej strony potwierdzamy, jak ważna jest miłość i łaska Boża. Rozpoczynamy tym samym naszą przemianę duchową oraz przemianę w naszym życiu codziennym. Czterdziestodniowy okres Wielkiego Postu temu sprzyja. Mamy w tym czasie możliwość zastanowienia się nad własnym postępowaniem. Jest to czas przebaczenia i radości, gdyż świętujemy zwycięstwo Chrystusa nad śmiercią.

Ale skąd bierze się ten popiół? Są to spalone gałązki palm poświęconych w poprzednim roku w Niedzielę Palmową. Należy pamiętać, że w tym dniu obowiązuje post ścisły, tj. zakaz spożywania potraw mięsnych, a w trakcie dnia można spożyć tylko trzy posiłki, w tym jeden do syta. Post ścisły obowiązuje wiernych w wieku od 18 do 60 lat. Młodzież w wieku od 14 do 18 lat winna powstrzymać się od potraw mięsnych. Jest to święto ruchome, które nie posiada stałej daty. W tym roku przypada ono na dzień 5 marca.

9	1			3	7		8	4
	5	4		9	1	7	3	6
	6	7		4		1		
6		1	5	8				9
	4		9	6			1	7
			7		4			3
1		6	4	2	8		7	
7				5	6	2		
4	2			7	9			

Poziomo:

- 5. Swobodna przeróbka czyjejś wypowiedzi
- 8. Twórcy krzyżówek, szarad
- 10. Zdrob. (czule) roślina ozdobna, która kwitnie.
- 11. Brat męża.
- 15. Lekceważąco o mieszkańcu Krakowa.
- 17. Grzyb wywołujący chorobę roślin.
- 18. Polski zespół disco polo

Pionowo:

- 1. Karczowisko - miejsce po wyciętym lesie.
- 2. Wieś w województwie dolnośląskim.
- 3. Zdrobniale: łabędź.
- 4. Mały pampuch.
- 5. Tytułowa bohaterka opery Pucciniego
- 6. Mitologiczny wiecznie zielony jesion
- 7. Ford z modelu Focus.
- 9. Spódniczka baletnicy
- 12. Symulator inaczej
- 13. Mityczna budowla, symbol zamętu
- 14. Muzyka, do której tańczy się jive'a.
- 16. Lek na zgagę
- 19. Czarny napój