

Niecodziennik

W tym numerze:

Jak wzmocnić odporność

**Jeff Bezos - najbogatszy
człowiek świata**

**O Zakochaniu, Zauroczeniu
i Pożądaniu**

Horoskop na Listopad 2021

**Dlaczego warto uprawiać
sport**

Od redaktora

Witajcie! Mamy nadzieję, że zdążyliście w ubiegłe wakacje solidnie wypocząć i zebraliście siły na nowy rok szkolny. Po wakacyjnej przerwie, wracamy z kolejnym, nowym wydaniem naszego "Niecodziennika" ! W tym roku postaviliśmy na trochę nowy, szerszy i mamy nadzieję, ciekawszy format. Od teraz Gazeta będzie bogatsza o kilka nowych działów tak, aby każdy znalazł coś dla siebie! Aby zachęcić Was do lektury naszej Gazety, zorganizowaliśmy dla Was konkurs z nagrodami, o którym informacje znajdziecie poniżej. Serdecznie zapraszamy do lektury pierwszego wydania "Niecodziennika" w roku szkolnym 2021/2022 !

KONKURS NA ARTYKUŁ DO "NIECODZIENNIKA"

Nasza redakcja chce, abyście Wy, jako nasi czytelnicy, też mieli wpływ na tworzenie Gazety i na publikowane w niej treści. Z tego powodu zdecydowaliśmy się na zorganizowanie konkursu: Aby wziąć w nim udział, należy napisać artykuł na dowolny temat. Najlepsze trzy artykuły, które wyłoni redakcja, zostaną umieszczone w następnym wydaniu. Dla autorów najlepszych prac czekają nagrody:

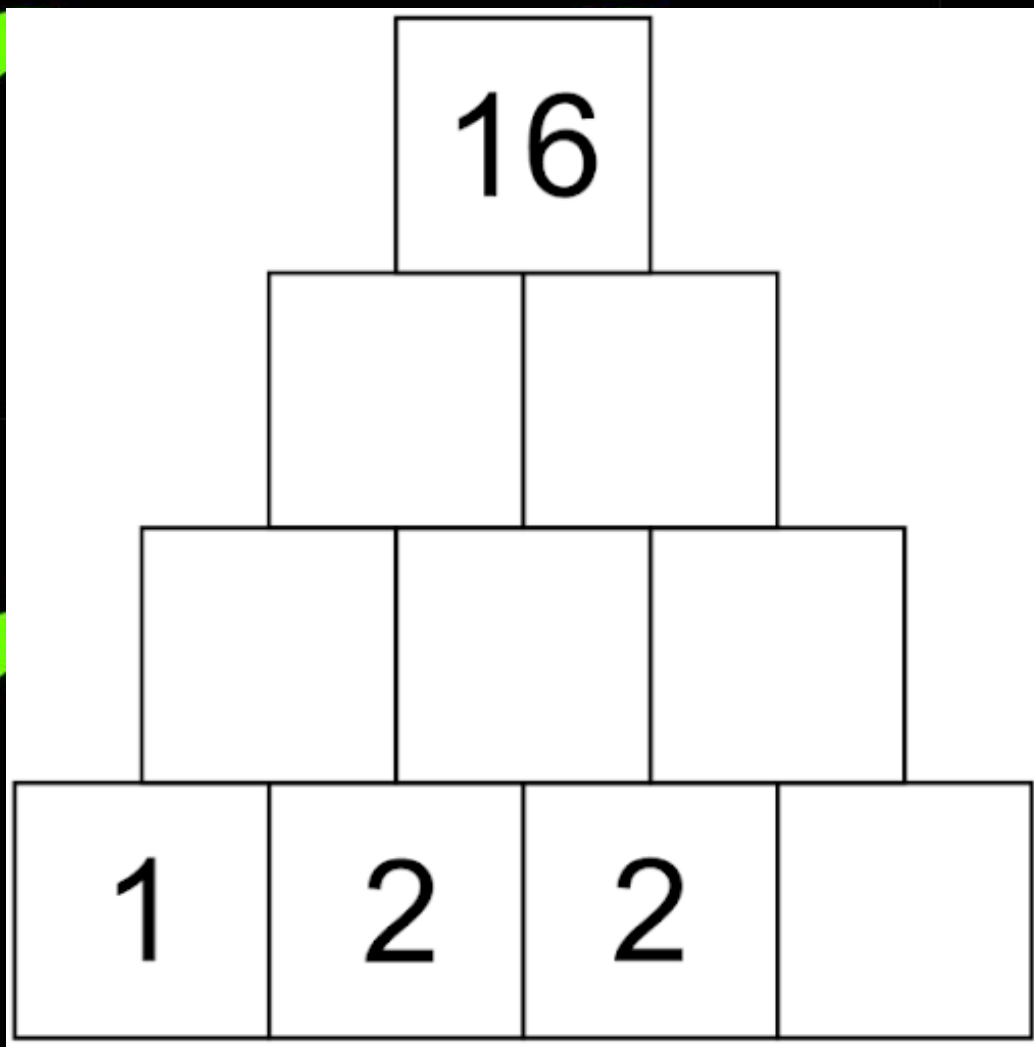
- 1 miejsce - 3 dni niepytania +
- 2 miejsce - 2 dni niepytania
- 3 miejsce - 1 dzień niepytania

*UWAGA! Redakcja zastrzega sobie prawo do dyskwalifikacji poszczególnych artykułów ze względu na zbyt kontrowersyjną treść lub występowanie wulgaryzmów.

Bartosz Pawlak, redaktor naczelny

Zagadka logiczna

Uzupełnij kwadraty



Podpowiedź: Dodawaj

Horoskop

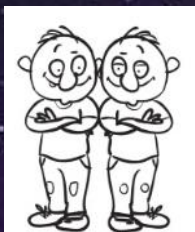
Baran Z całą pewnością listopad będzie dla Ciebie miesiącem szczęśliwym, zwłaszcza jeśli chodzi o sprawy osobiste i towarzyskie. W ostatnim czasie w Twoim życiu działo się wiele zmian, które nieco Cię wymęczyły. Dlatego nadszedł czas, aby odpocząć i zregenerować siły. Pierwsze dwa tygodnie miesiąca to idealny okres na planowanie podróży.



Byk Nastąpi dobra passa dla spraw zawodowych. Ten miesiąc niesie za sobą wiele możliwości. Wiele pomysłów, które jak dotąd kłębiły się w Twojej głowie, mają teraz szansę przerodzić się w rzeczywistość. Ale uważaj – nie składaj obietnic i zobowiązań bez pokrycia!



Bliźnięta W listopadzie najlepiej będziesz czuć się w zaciszu własnego domu. Ten czas spędzisz w rodzinnym gronie. Ogarnie Cię spokój i harmonia. W pierwszej kolejności postawisz na sprawy związane z uczuciami. Od czasu do czasu udasz się na jakieś spotkanie towarzyskie, jednak nie będziesz umiał pozbyć się odrobiny ogarniającej Cię nostalgii.



Rak Przygotuj się na nieco zawirowań w swoim życiu. Pojawi się sporo stresowych sytuacji, które będą wynikiem nieporozumień i niedomówień. Pewna osoba, która do-
tąd wydawała Ci się przyjazną i serdeczną, będzie miała Ci wiele spraw do zarzucenia
i podkreśli to w odpowiedni sposób. Ty natomiast broń się z tego! To Ty sam najlepiej
wiesz, jak było i nie pozwól, aby jakiegokolwiek niedomówienia stały się powodem do
sporu.



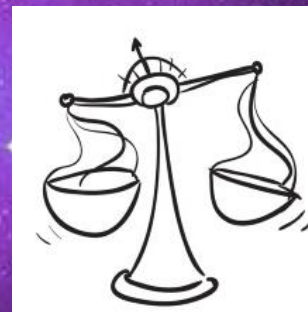
Lew Wielkimi krokami zbliża się dobra wiadomość związana z nowym przedsię-
wzięciem, jakie masz zamiar rozpocząć. Większy nacisk połącz na sprawy związane z
łącznością - z pismem, telefonią. Początek miesiąca będzie obfitować dla Ciebie w wie-
le miłych i romantycznych chwil, długich rozmów z partnerem czy wspólnie spędzo-
nego czasu, dlatego warto dać z siebie wszystko, aby poprawić panujące relacje, aby na
nowo móc poczuć to, co na początku Was do siebie zbliżyło. Warto postarać się przy-
wrócić to uczucie, kiedy byliście dla siebie tacy wyjątkowi.



Panna Jedyne, czego w najbliższym czasie będziesz naprawdę potrzebować, to
ucieczki od wszystkiego. Potrzebujesz odpoczynku od otaczającego zgiełku, hałasu, co-
dziennych obowiązków i problemów. Potrzebujesz chwili wyłącz-
nie dla siebie. Musisz na spokojnie przemyśleć sprawy związane z
uczuciami.



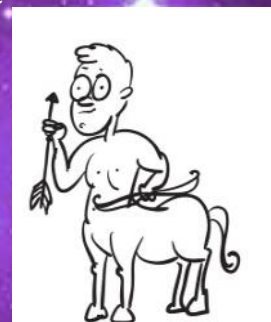
Waga Listopad będzie miesiącem, w którym uda Ci się rozszerzyć swoje pole zainteresowań oraz własnych działań. Mimo to nie bierz na swoje barki zbyt wiele obowiązków, bo możesz im wszystkim nie podołać. To, co umiesz robić, wykonuj jak najlepiej, a inni niech sami zajmą się swoimi obowiązkami i dbają o to, aby wszystko było wykonane tak, jak należy. Miej się na baczności, bo osoby z Twojego otoczenia,



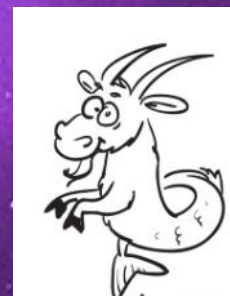
Skorpion Warto zastanowić się, co chciałoby się poprawić i w jakim kierunku iść. Skupienie się na konkretnych celach, pozwoli na osiągnięcie sukcesu. Skorpion powinien użyć swoich naturalnych zdolności i predyspozycji. Działanie wbrew sobie przyniesie tylko problemy. Skorpion ma w listopadzie bardzo duże wsparcie planet, z którego powinien skorzystać i czerpać energię. Jednak należy uważać na wpływ Marsa, które mogą wprowadzać nerwowość i sprzyjać powstawaniu konfliktów. Idź naprzód, ale ostrożnie stawiaj kroki. Listopad 2021 to dobry czas dla finansów Skorpionów. Nie tylko uda się zarobić pieniądze, ale zainwestować je z korzyścią. Pomyśl o ulepszeniu miejsca pracy, inwestycji w sprzęt czy pracowników. Opłaci Ci się to bardziej, niż odkładanie na czarną godzinę. Zainteresuj się najnowszymi technologiami - to klucz do lepszych wyników i zarobków.



Strzelec Dopiero ostatni tydzień miesiąca przyniesie chwilę wytchnienia i relaks. To czas, kiedy znacznie polepszysz swój wizerunek w pracy i pokażesz, na co cię stać. Możesz śmiało realizować swoje cele, aktywność i zaangażowanie oraz przejęcie inicjatywy sprawi, że staniesz się głównym kandydatem do awansu lub premii. Teraz jest bardzo dobry czas, by osiągać to, na co masz ochotę, ludzie będą podatni na Twój wpływ i łatwiej przeforsujesz swoje pomysły. Układ planet korzystnie wpłynie na finanse Strzelców.



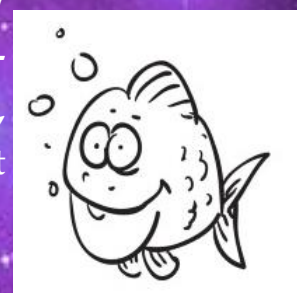
Koziorożec Powinien pamiętać, że wszystko jest w jego rękach. To od Ciebie zależy, czy uda Ci się ją zachować, czy odpuścisz. W sprawach zawodowych listopad będzie czasem postępu. Musisz jednak pamiętać, że przed ważnymi decyzjami i inwestycjami powinieneś porozmawiać z bliskimi. Rodzina pomoże Ci odpowiednio podejść do tematu i osiągnąć sukces. Posłuchaj ich pomysłów! W listopadzie 2021 finanse będą w bardzo dobrym stanie. Właściwe planowanie połączone z racjonalnymi wydatkami zaowocują stabilizacją finansową.



Wodnik Skoro jednak Twój umysł tak bystrze pracuje, to postaraj się dobrze myśleć nad tym, co mówisz i co robisz. Już teraz zabierz się poważnie do pracy, tym bardziej, gdy szybko chcesz zobaczyć pierwsze jej efekty. Zobaczysz, że gdy tylko postarasz się bardziej i dasz z siebie więcej, wówczas szybko szansa na awans czy podwyżkę nie pozostanie jedynie w sferze marzeń. Masz w sobie wiele energii, dlatego do dzieła! W Twoim najbliższym towarzystwie będą znajdować się osoby spod znaku Lwa i Wodnika. Choć znajomi i przyjaciele będą uparcie namawiać Cię na wspólne wyjście na imprezę, Ty jednak uparcie będziesz im odmawiać.



Ryba Jeśli poprzedni miesiąc był dla Ciebie pomyślnym miesiącem, w którym udało Ci się wzmocnić swoje siły psychiczne i uwolnić się od codziennych problemów i wątpliwości, w listopad wejdiesz w optymistycznym nastroju. Ujawni się w Tobie nietypowa dla Twojej natury siła i zdecydowanie. Staniesz do walki z osobami, które będą chciały zniszczyć Twoją pewność siebie. Będziesz mieć po swojej stronie ludzi o znacznych wpływach. Jednak pod żadnym pozorem nie próbuj obrastać w piórka. Pierwszy tydzień miesiąca w całości poświęć na pracy, a kolejne tygodnie przeznacz na przygotowania do nadchodzących świąt, które będą świetną okazją do podjęcia kolejnych rozważań na temat swojego stanu ducha.



Jak wzmocnić swoją odporność?

Jesień, która większości z nas kojarzy się z kolorowymi liśćmi, innym przywodzi na myśl czas przeziębienia. Aby wzmocnić swoją odporność, która w okresie jesienno-zimowym znacznie spada, powinniśmy wdrożyć w swoje życie kilka prostych nawyków.

- Śniadanie- pierwszy posiłek, który powinien być sycący, ale nie może obciążać naszego układu pokarmowego. Idealne byłoby musli, płatki z mlekiem lub z jogurtem, bądź kanapka ze szklanką soku.
- Witamina C: Należy jeść cytrusy, natkę pietruszki, brokuły i szpinak, które pobudzają produkcję komórek odpowiedzialnych za walkę z drobnoustrojami.
- Herbatki owocowe: Zamiast kolejnej herbaty czy kawy, zrobmy herbatkę z dzikiej róży, aronii, malin lub czarnej porzeczki, a na chłodne dni dodajmy jeszcze imbiru lub cynamonu, które dodatkowo rozgrzewają nasz organizm.
- Cebula i czosnek: Najlepiej jeść je na surowo i dodawać do sałatek, kanapek, past lub masła. Można także zrobić samodzielnie bułki czosnkowe.
- Miód: Każdy z nas profilaktycznie powinien zjadać 1-2 łyżki miodu dziennie. Warto rozpocząć dzień od wypicia szklanki letniej wody z łyżką miodu i połową soku z wyciśniętej cytryny.
- Strój stosowny do pogody: Lepiej ubrać się "na cebulkę", a gdy będzie nam za ciepło, to zdjąć jedną warstwę, niż być ubranym za cienko i następnie zmarznąć. Powinniśmy również często wietrzyć mieszkanie, aby temperatura w pomieszczeniu nie przekraczała 24 stopni. Przegrzanie jak i wyziębienie organizmu sprzyja rozwojowi infekcji.
- Spacer: W ciągu dnia powinniśmy znaleźć chociaż 20 minut, by wyjść z domu (najlepiej na spacer do parku lub lasu). Jeśli nie mamy takiej możliwości, to poćwiczmy przy otwartym oknie.
- Odpoczynek: Na koniec nie zapominajmy także o odpoczynku. Śpijmy regularnie i minimum 8 godzin dziennie, aby nasz organizm miał czas na regenerację.



Amelia Chwiłkowska, 2a LP

O najbogatszym człowieku na świecie

Amerykański przedsiębiorca, prezes, dyrektor generalny i przewodniczący zarządu Amazon, od 2018 roku najbogatszy człowiek świata według rankingu agencji Bloomberg – o kim mowa?

O

Jeffie Bezosie, którego majątek szacuje się na ponad 204 miliardy dolarów. Do podkreślenia wielkości tej kwoty można użyć wielu porównań. Na przykład gdyby w tej chwili Jeff przestał zarabiać i wydawał milion dolarów dziennie, do wydania całego swojego majątku potrzebowałby 300 lat!

Miliarder jest doskonałym przykładem tego, ile można osiągnąć ciężką pracą. Ten sam mężczyzna, który aktualnie w wieku 57 lat poleciał w kosmos, 40 lat wcześniej sprzedawał hamburgery w restauracji McDonald's w ramach letniej pracy. Kiedy zaś miał 22 lata, zaryzykował i rozpoczął pracę na Wall Street ze swoją nową firmą Amazon. Razem z biegiem lat rozwijał siebie oraz swoje przedsięwzięcie.

W 1999 roku został wybrany na osobowość roku przez bardzo popularne czasopismo „Time”. Rok później założył przedsiębiorstwo przemysłu kosmicznego Blue Origin, w którym próbuje wdrożyć innowacyjne techniki w transporcie orbitalnym, w tym załogowym. W lipcu odbył turystyczny lot w kosmos, podczas którego pobił kilka rekordów.

Jeff Bezos niezaprzeczalnie jest osobowością wyjątkową i niezmiernie ciekawą, a jego historia skrywa w sobie wiele ciekawych niuansów.

Dominika Seweryńska, 2a LP



Zauroczenie, zakochanie, pożądanie

Czym jest zauroczenie?

Zauroczenie to uczucie, gdy ciągle o danej osobie myślimy, podziwiamy ją. Jesteś zazwyczaj zazdrośni. Czasami nie chcemy rozwijać tej znajomości i wystarczy nam uwielbianie kogoś z daleka. Jednak gdy zdecydujemy się poznać tę osobę bliżej, okazuje się całkowicie inna i nasze zainteresowanie znika. W tym uczuciu także, często wmawiamy sobie, że pewne cechy osoby nam zupełnie nie przeszkadzają, a tak naprawdę to nieprawda. W zauroczeniu fantazjujemy o danej osobie, wyobrażamy sobie najróżniejsze scenariusze, odbiegające od rzeczywistości. Nie wyobrażamy sobie przyszłości z tą osobą.

Czym jest zakochanie?

Zakochanie nazywamy często stanem szaleństwa. W tym stanie możliwa jest czasowa utrata świadomości. Jesteśmy wtedy zdolni do wszystkiego, aby zdobyć ukochaną osobę. W tym czasie ciągle myślimy o obiekcie naszego zakochania, czy to w dzień, czy w nocy, w trakcie najróżniejszych czynności. Czasami jesteśmy w stanie zranić samego siebie, zrobić coś na swoją niekorzyść, w celu zdobycia danej osoby. Odczuwamy w tym stanie tzw. „motyle w brzuchu”, „ścisk w gardle”, „stąpamy nad ziemią” czy też „patrzymy na świat przez różowe okulary”. Zapominamy czasem o naszych podstawowych potrzebach: o jedzeniu, piciu, a nawet o spaniu. Gdy jednak nasze uczucie zostaje odwzajemnione, odczuwamy przypływ energii, radość oraz moc w sobie. Ogólnie stan zakochania jest często porównywalny także do stanu po zażyciu narkotyków. W zakochaniu odczuwamy także pożądanie.

Czym jest pożądanie?

Pożądanie określamy jako silną potrzebę bycia z drugą osobą, zwykle odnosi się ono do sfery fizycznej. Odczuwamy niejaki pociąg fizyczny do drugiej osoby. Chcemy być jak najbliżej drugiej osoby. Najczęściej nie interesuje nas osobowość danej osoby, tylko wygląd, ciało. Pożądanie jest krótkotrwałe i zazwyczaj wypala się po np. jednej wspólnie spędzonej nocy. Pożądanie może być niebezpieczne, dlatego musimy umieć panować nad swoimi emocjami.



Buddhismus

Westliche Forscher führten den Begriff "Buddhismus" in den 1830er Jahren ein. Der Buddhismus begann um 400 v. Chr. mit dem aufgezeichneten Individuum, das als Buddha bekannt ist. Die erste Notiz des Buddha im westlichen Komponieren ist in den Werken von Clemens von Alexandria, 2 n. Chr. Der Buddha stellte eine Anfrage für Priester und Nonnen, bekannt als die Sangha, die seine Lektionen bis zum heutigen Tag geschützt hat.

Buddhismus ist eine grosse und innerhalb unterschiedliche Konvention mit zwei Hauptzweigen. Mit 360 Millionen Anhängern ist der Buddhismus die viertgrösste Religion auf dem Planeten. Im Buddhismus gibt es kein einziges himmlisches Buch. Breite heilige Schriften sind in zahlreichen asiatischen Dialekten erhalten geblieben.

Buddhisten haben kein Vertrauen in ein unvergleichliches Wesen oder Schöpfergott. Aufgrund seiner Betonung von Kontemplation und Fürsorge wird der Buddhismus häufig als eine Art Gehirnwissenschaft im Gegensatz zu einer Religion angesehen. Zahlreiche konventionelle Buddhisten setzen Aktie in Auferstehung und Auferstehung.

Aktuelle Buddhisten akzeptieren, dass dieser Gedanke abgetan werden kann, ohne jeden Fokus Wert zu verlieren. Anhänger des Buddhismus erkennen keinen herausragenden Gott oder Gottheit an. Sie zentrieren sich vielmehr auf das Errichten von Erbauung – einen Zustand innerer Harmonie und Klugheit. An dem Punkt, an dem Anhänger diese tiefe Ebene erreichen, sollen sie Nirvana begegnet sein.

Halloween

Halloween derives from the late autumn and early winter holy day celebrated in northern Europe, known in Irish areas as Samhain. On the one hand, it was a time of enjoying harvest and the return of loved ones to their homes, on the other hand, the ghost of winter appeared – a time of starving, cold and lack of sunlight – in northern Europe it was in winter and early spring that the most people died. It is believed that it is need to scare away evil spirits that the custom of dressing up on that day in scary clothes and putting on masks. Irish immigrants brought the tradition to North America in the 40s of the nineteenth century. People during Halloween take part in various games. Halloween games include trick or treat. Children walk around the neighborhood with candy bags for sweets and visit neighbours. When someone does not want to give candy, he receives a treat from children in return. Another game is apple bobbing in this game you should use your mouth to bite one of the apples floating in a bowl of water. An undamaged apple while playing is supposed to mean happiness in the coming year. Young

people and children, besides to organizing home parties, often visit scary farms. They

are large spaces where special sceneries are created. On Halloween, people decorate their homes in the atmosphere of this holiday. Jack-o'-lantern is a Halloween lamp made of hollow pumpkin. In the center of the hollow pumpkin with cut holes, is a candle. On the occasion of the Halloween holiday, it has become a tradition to put a lantern in the window or door of the house. Light is supposed to scare away evil powers, monsters and even vampires.

Roksana Bednarz, kl. 3b LP

Dlaczego warto uprawiać sport?

Poznaj najważniejsze powody, aby uprawiać sport

Ludzie mają naturalną potrzebę ruchu, jednak Polska wiedzie prym wśród najmniej ruchliwych społeczeństw w Europie. Co więcej; z wiekiem nasza aktywność fizyczna maleje! Zapewne każdy z nas ma szereg wymówek, aby nie być aktywnym fizycznie...

Kiedy uprawiasz sport, zmniejszasz ciśnienie tętnicze i obniżasz ryzyko chorób sercowo naczyniowych. Serce pobudzone do wysiłku, rozrasta się, dzięki czemu może pompować więcej krwi i jest bardziej wydolne. Narządy wewnętrzne, tkanki oraz mięśnie są lepiej ukrwione. W efekcie możesz podejmować większy wysiłek i masz lepszą kondycję. Obniża się Twój poziom cholesterolu i trój-glicerydów. Zmniejszasz prawdopodobieństwo zawału serca i udaru mózgu.

Jednocześnie wpływasz na obniżenie masy ciała. Jeśli systematycznie się ruszasz, to sprzyjasz redukcji tkanki tłuszczowej. Budujesz mięśnie, a to zabezpiecza Cię dodatkowo przed spadkiem masy i siły mięśniowej.

Jeżeli chcesz czuć się lepiej, poszukaj dyscypliny sportowej dla siebie. Uprawiając sport, czujesz się młodziej i tak jest rzeczywiście – w Twoim ciele wydzielają się niewielkie ilości hormonu wzrostu. To działa odmładzająco na dorosły organizm i spowalnia proces starzenia. Ponadto lepiej pracuje wątroba, gruczoły dokrewne, a Twój organizm ma lepszą gospodarkę hormonalną i enzymatyczną. Zdrowy styl życia wpłynie także na Twoją przyszłość.

Kolejnym atutem jest poprawa jakości snu oraz zmniejszasz ryzyko zespołu bezdechu sennego – wysiłek fizyczny rozładowuje negatywne emocje i powoduje przyjemne fizyczne zmęczenie. W efekcie łatwiej zasypiasz, lepiej śpisz (nie wybudzasz się w nocy) i budzisz się wypoczęty.

Poza tym, jak dowodzą badania, osoby, będące aktywne fizycznie, częściej i chętniej zdrowo się odżywiają, rezygnują z nałogów, prowadzą bardziej regularny tryb życia. Zwiększasz więc też swoje szanse na pozytywne zmiany w innych obszarach swojego życia.

Porady, w jaki sposób zacząć uprawiać sport, pojawią się już w kolejnym numerze.

Mateusz Krysa, kl. 3b LP

10 największych miast świata

1. Tokio (stolica Japonii) - 30 milionów mieszkańców
2. Nowy Jork (USA) - 21,2 milionów mieszkańców
3. Meksyk (stolica państwa Meksyk) - 21 milionów mieszkańców
4. Sao Paulo (Brazylia) - 18 mln mieszkańców
5. Los Angeles (USA) - 16,4 mln mieszkańców
6. Szanghaj (Chiny) - 14,35 mln mieszkańców
7. Bombaj (Indie) - 14,3 mln mieszkańców
8. Seul (Stolica Korei Południowej) - 14,25 mln mieszkańców
9. Osaka (Japonia) - 14,2 mln mieszkańców
10. Londyn (Stolica Wielkiej Brytanii) - 14 mln mieszkańców



10 ciekawostek

10 ciekawostek

1. Rakiety do tenisa były kiedyś wykonywane z krowich i owczych jelit.
2. W Singapurze zakazane jest żucie gumy.
3. Trzy najbogatsze rodziny na świecie mają w sumie więcej środków niż 48 najbiedniejszych krajów łącznie.
4. Od 1945 r. wszystkie brytyjskie czołgi są wyposażone w zestaw do parzenia herbaty.
5. Gene Cernan, ostatni człowiek, który chodził po księżycu obiecał swojej córce, że pozostawi na nim jej inicjały. I zrobił to. Litery "TDC" pozostaną na księżycu przez następne dziesiątki tysięcy lat.
6. Ludzie którzy pracują więcej niż 11 godzin dziennie, mają o 67% większą szansę na atak serca niż ci, którzy pracują po 8 godzin.
7. Wbrew pozorom, tylko 15% Sahary pokryte jest piaskiem.
8. Chińczycy używają ponad 80 miliardów pałeczek w ciągu roku.
9. Kobiety mają więcej kubków smakowych niż mężczyźni.
10. Szacuje się, że w widzialnym wszechświecie jest nawet 300 sekstylionów gwiazd.

HUMOR

Rozmawiają dwie koleżanki:

- ⇒ Wczoraj w restauracji musieliśmy długo czekać na stolik.
- ⇒ Ja z tym nie mam problemu.



Wyjmuję telefon i głośno mówię do słuchawki:

Kochana, przyjdź szybko, Twój mąż tu siedzi z jakąś babą!

Zawsze zwalnia się kilka stolików...