

# KURIER OSOWSKI

Miesięcznik Młodzieżowego Ośrodka Socjoterapii Nr 7 w Warszawie, Nr 35, Październik '18



11 listopada

Pamiętamy. Doceniamy. Dziękujemy.



Drodzy Czytelnicy,

za nami już prawie dwa miesiące roku szkolnego, więc śmiało możemy rzec słowami przysłowia, że „pierwsze koty za płoty”. Co ciekawego w tym numerze? W tym numerze Kuriera nie zabraknie artykułów o nadchodzących wydarzeniach, kulturze i zdrowiu. Nie możemy pominąć setnej rocznicy odzyskania przez Polskę niepodległości, dlatego też w tym numerze znajdziecie warte przeczytania artykuły związane z tym dniem.

Miłej lektury życzy

Zespół Redakcyjny

## Co ciekawego w numerze...

DZIEŃ WSZYSTKICH ŚWIĘTYCH	STR. 3
ŚWIĘTO ODZYSKANIA NIEPODLEGŁOŚCI	STR. 4
SMOG	STR. 7
KILKA SŁÓW NT. ZDROWIA—MYCIE RĄK	STR. 8
HISTORY OF HALLOWEEN	STR. 10
NOWOŚCI FILMOWE	STR. 11
CIEKAWOSTKI ZWIĄZANE Z DN. 11 LISTOPADA	STR. 12



ZESPÓŁ REDAKCYJNY:

Krzysztof Malarz - redaktor naczelny  
Krzysztof Gorczyca - oprac. graficzne

Za współpracę przy tworzeniu gazetki serdecznie dziękujemy: nauczycielce j. angielskiego K. Koc



# MOS7

Młodzieżowy Ośrodek Socjoterapii  
Nr 7 w Warszawie

ul. Osowska 81  
04-351 Warszawa  
NIP: 113-26-85-159

tel. 22 516 98 20  
fax: 22 516 98 30  
e-mail ogólny: sekretariat@mos7.edu.pl

*Śpieszmy się kochać ludzi...  
tak szybko odchodzą...*

ks. Jan Twardowski



Dzień Wszystkich Świętych obchodzony jest w Kościele katolickim od IX wieku. Wyzaczył je na 1 listopada papież Grzegorz IV w 837 roku.

Kościół wspomina w tym dniu nie tylko oficjalnie uznanych świętych, czyli beatyfikowanych i kanonizowanych, ale także wszystkich wiernych zmarłych, których życie nacechowane było świętością. Kościół widzi w nich swych orędowników u Boga i przykłady do naśladowania. Wstawiennictwa Wszystkich Świętych wzywa się w szczególnie ważnych wydarzeniach z życia Kościoła. Śpiewa się wówczas Litanię do Wszystkich Świętych, która należy do najstarszych litanijnych modlitw Kościoła.

Kościół 1 listopada wspomina nie tylko oficjalnie uznanych świętych, czyli beatyfikowanych i kanonizowanych, ale także wszystkich wiernych zmarłych, których życie nacechowane było świętością. Kościół widzi w nich swych orędowników u Boga i przykłady do naśladowania.

1 listopada ludzie przychodzą na cmentarze, aby zapalić znicze i pomodlić się za zmarłych - najbliższych i przyjaciół. Jest to też święto obchodzone przez część innych wyznań, a także zwyczaj praktykowany przez osoby bezwyznaniowe i niewierzące, mający być wyrazem pamięci oraz oddania czci i szacunku zmarłym. Święto to było również w czasach PRL dniem wolnym od pracy, ale oficjalnie starano się nadać mu charakter świecki i nazywano go dniem Wszystkich Zmarłych bądź Świętem Zmarłych.

Uroczystość Wszystkich Świętych wywodzi się głównie z czci oddawanej męczennikom, którzy oddali życie dla Chrystusa, a których nie wspomniano ani w martyrologiach miejscowych, ani w kanonie mszy świętej. Odwiedzanie grobów jest zwyczajem znanym niemal wszystkim ludom i przekazywanym z pokolenia na pokolenie. Chrześcijanie podjęli tę tradycję i nadali jej wymiar religijny.

W Polsce jeszcze na początku XX wieku podczas uroczystości Wszystkich Świętych szczególną czcią otaczano żebraków i tzw. prośzalnych dziadów, siedzących zazwyczaj przed wejściem do kościołów i na cmentarzach. Na tę okazję gospodynie wypiekały specjalne małe chlebki, zwane powałkami lub heretyczkami. Pieczono je dzień lub dwa wcześniej, gdyż 1 listopada, gdy dusze przodków wracały do swoich domów, nie wolno było rozpalać ognia. Piec miał być bowiem ulubionym miejscem przebywania duchów. Uważano, że jeśli ktoś tego dnia piecze chleb, domostwu grozi pożar.

Obecnie na mogiłach i cmentarzach płoną znicze i świece, które są symbolem pamięci o zmarłych. Składamy też ofiary na tzw. wypominki, wypisując imiona zmarłych na kartkach, prosząc, by cały Kościół modlił się za nich.

Zgodnie z tradycją wypiekano tyle chlebków, ilu było zmarłych w rodzinie. Wręczając chlebki żebrakom, uważanym za osoby utrzymujące kontakt z zaświatami, proszono ich, aby modlili się za dusze zmarłych. W niektórych regionach Polski dawano żebrakom także kaszę, mięso i ser. Chlebek ofiarowywany był również księdzu, by modlił się w intencji dusz tych zmarłych, o których nikt nie pamiętał.

Wieczorem 1 listopada rodzina gromadziła się w domu na modlitwę w intencji zmarłych. Gospodynie na stole odświętnie przykrytym białym obrusem pozostawiały chlebki, aby zmarli "odwiedzający" dom nie odeszli głodni. Zwyczaj "karmienia zmarłych" wyrósł z tradycji przedchrześcijańskiej, gdy na grobach stawiano chleb, miód i kaszę. Często urządzano na cmentarzach lub w pobliskiej kaplicy uroczystości "dziadów". Wywoływano dusze zmarłych, zastawiano jadłem stoły i śpiewano - uważając, że to przyniesie ulgę duszom.

Innym akcentem święta było palenie ognisk. Początkowo płonęły one na rozstajach dróg, wskazując kierunek wędrującym duszom, które przy ogniu mogły się ogrzać. Na przełomie XVI i XVII wieku zaczęto palić ogień na grobach.

Obecnie na mogiłach i cmentarzach płoną znicze i świece, które są symbolem pamięci o zmarłych. Składamy też ofiary na tzw. wypominki, wypisując imiona zmarłych na kartkach, prosząc, by cały Kościół modlił się za nich.

Następnego dnia po Wszystkich Świętych (2 listopada) obchodzony jest dzień wspominania zmarłych (Dzień Zaduszny). Dla chrześcijan jest to dzień modlitw za wszystkich wierzących w Chrystusa, którzy odeszli już z tego świata, ale przebywają w czyśćcu i potrzebują naszej modlitwy, by mogli dostąpić zbawienia.

Źródło; <https://dzieje.pl/aktualnosci/1-listopada-dzien-wszystkich-swietych>



**11 listopada 1918 r. Rada Regencyjna przekazała uwolnionemu z twierdzy magdeburskiej Józefowi Piłsudskiemu władzę wojskową i naczelne dowództwo podległych jej wojsk polskich. Tego samego dnia Niemcy podpisały zawieszenie broni kończące działania bojowe Wielkiej Wojny. Po ponad 120 latach Polska odzyskiwała niepodległość.**

Na przełomie października i listopada 1918 r. wobec rozpadu monarchii austro-węgierskiej i zapowiedzi bliskiej klęski Niemiec Polacy coraz wyraźniej odczuwali, że odbudowa niepodległego państwa polskiego jest bliska

Zaistniała sytuacja międzynarodowa była dla Polski wyjątkowo korzystna. Cztery lata wcześniej w chwili wybuchu I wojny światowej Polacy mogli jedynie pomarzyć o tym, że w momencie jej zakończenia wszystkie trzy państwa zaborcze będą właściwie bezsilne.

Szansy danej przez historię Polacy nie zmarnowali i aktywnie przystąpili do przejmowania władzy na ziemiach polskich okupowanych przez państwa centralne.

W Cieszynie już od 19 października 1918 r. działała i sprawowała funkcje rządowe Rada Narodowa Księstwa Cieszyńskiego pod przewodnictwem księdza Józefa Londzina.

28 października 1918 r. w Krakowie posłowie polscy do parlamentu austriackiego powołali Polską Komisję Likwidacyjną, która dwa dni później przejęła władzę w Galicji. Na jej czele stanął Wincenty Witos, przywódca PSL „Piast”.

31 października rozpoczęto przejmowanie władzy w okupowanej przez Austro-Węgry części Królestwa. W nocy z 6 na 7 listopada w zajętej kilka dni wcześniej Lublinie powołano Tymczasowy Rząd Ludowy Republiki Polskiej, którego premierem został Ignacy Daszyński, przywódca galicyjskich socjalistów.

W Warszawie od września 1917 r. działała powołana przez Niemcy i Austro -Węgry Rada Regencyjna. Jej członkami byli książę Zdzisław Lubomirski, arcybiskup Aleksander Kakowski i hrabia Józef Ostrowski. W grudniu 1917 r. Rada Regencyjna utworzyła gabinet ministrów, na czele którego stanął Jan Kucharzewski. Na początku listopada 1918 r. regenci zdawali sobie sprawę, że ich polityczna rola dobiega końca i starali się powołać rząd, który miałby szerokie poparcie społeczne i któremu mogliby oddać władzę z przekonaniem, że w możliwie krótkim czasie przeprowadzi on wybory do Sejmu.

*W historii Polski, tak się składa,  
był kiedyś ponad wiek niewoli.  
Jedenastego listopada  
nasz kraj z niewoli się wyzwolił.*

*I wtedy myśl powstała taka,  
by przez szacunek dla przeszłości  
ten dzień na zawsze dla Polaka  
pozostał Dniem Niepodległości.*



Sytuację polityczną w Warszawie zmieniło w sposób zasadniczy przybycie 10 listopada 1918 r. specjalnym pociągiem z Berlina uwolnionego z twierdzy magdeburskiej Józefa Piłsudskiego. Na Dworcu Głównym powitał go m.in. reprezentujący Radę Regencyjną książę Zdzisław Lubomirski.

Tuż po przybyciu do Warszawy Józef Piłsudski odbył rozmowy z członkami Rady Regencyjnej. W ich wyniku zrezygnował z planowanego wyjazdu do Lublina, gdzie od trzech dni na wyzwolonych terenach działał Tymczasowy Rząd Republiki Polskiej z Ignacym Daszyńskim na czele. Rząd ten zresztą na wiadomość o powrocie Piłsudskiego z Magdeburga oddał mu się do dyspozycji.

Na decyzję Piłsudskiego o pozostaniu w stolicy bez wątplenia miał wpływ fakt, iż w dniu jego przybycia do Warszawy niemiecka okupacja była już w stanie rozkładu i perspektywa utworzenia Rządu Narodowego w stolicy wydawała się bardzo bliska.

Generalny Gubernator gen. Hans von Beseler potajemnie opuścił miasto, a POW razem z żołnierzami Polskiej Siły Zbrojnej, będącej pod rozkazami Rady Regencyjnej, przystąpiły do rozbijania stacjonujących w Warszawie oddziałów niemieckich.

Na ogół akcja rozbijania przebiegała bez walki, choć zdarzały się również ostre starcia. Do zaciętych walk doszło m.in. przy opanowywaniu Ratusza i Cytadeli.

Żołnierzy niemieckich wraz z urzędnikami w Warszawie było ok. 30 tys., natomiast w całym Królestwie 80 tys. Jeśli dodać do tego wojska niemieckie stacjonujące na froncie wschodnim, których liczebność wynosiła ok. 600 tys., to widać wyraźnie, iż gdyby jednostki niemieckie zamierzały stawiać opór, to wówczas powstające państwo polskie znalazłoby się bez wątpienia w sytuacji krytycznej. Na szczęście większość niemieckich żołnierzy myślała wówczas przede wszystkim o tym, jak najszybciej powrócić do domów.

Problemem ewakuacji niemieckiej armii Józef Piłsudski zajął się zaraz po przybyciu do stolicy. Jeszcze 10 listopada doszło do jego spotkania z niemiecką Centralną Radą Żołnierską. W wyniku zawartych porozumień do 19 listopada ewakuowano jednostki niemieckie z Królestwa.

Przyjazd Piłsudskiego do Warszawy wywołał powszechny entuzjazm jej mieszkańców i tylko o jeden dzień wyprzedził wiadomość o tym, że w okolicach Compiègne delegacja rządu niemieckiego podpisała zawieszenie broni, które kończyło działania bojowe I wojny światowej.

W tych dniach Polacy uświadomili sobie, że po latach niewoli odzyskali niepodległość. Atmosferę tej wyjątkowej chwili tak opisywał Jędrzej Moraczewski: „Niepodobna oddać tego upojenia, tego szału radości, jaki ludność polską w tym momencie ogarnął. Po 120 latach przysły kordony. Nie ma <<ich>>. Wolność! Niepodległość! Zjednoczenie! Własne państwo! Na zawsze! Chaos? To nic. Będzie dobrze. Wszystko będzie, bo jesteśmy wolni od pijawek, złodziei, rabusiów, od czapki z bączkiem, będziemy sami sobą rządili. (...) Kto tych krótkich dni nie przeżył, kto nie szalał z radości w tym czasie wraz z całym narodem, ten nie dozna w swym życiu najwyższej radości”.

11 listopada 1918 r. Rada Regencyjna „wobec grożącego niebezpieczeństwa zewnętrznego i wewnętrznego, dla ujednoczenia wszelkich zarządzeń wojskowych i utrzymania porządku w kraju” przekazała władzę wojskową i naczelną dowództwo wojsk polskich, jej podległych, brygadierowi Józefowi Piłsudskiemu.

Trzy dni później Rada Regencyjna rozwiązała się, oświadczając jednocześnie, iż „od tej chwili obowiązki nasze i odpowiedzialność względem narodu polskiego w Twoje ręce, Panie Naczelnny Dowódcu, składamy do przekazania Rządowi Narodowemu”.



Józef Piłsudski mając powszechne poparcie społeczne zdecydował się przejąć władzę od regentów, podkreślając w ten sposób jej ciągłość i legalny charakter. Nie wszyscy byli zadowoleni z tej procedury, wskazując na to, iż Piłsudski nie powinien być sukcesorem instytucji powołanej do życia przez okupantów.

Bez względu na te komentarze Józef Piłsudski stał się rzeczywistym przywódcą tworzącego się państwa polskiego. Rząd lubelski rozwiązał się, Rada Regencyjna ustąpiła, a Polska Komisja Likwidacyjna zaakceptowała istniejącą sytuację.

13 listopada właśnie szefowi rozwiązanego rządu lubelskiego Ignacemu Daszyńskiemu Piłsudski powierzył misję tworzenia nowego gabinetu. Zakończyła się ona jednak niepowodzeniem, przede wszystkim z powodu sprzeciwu stronnictw prawicowych, zwłaszcza Narodowej Demokracji.

Ostatecznie 18 listopada pierwszy oficjalny rząd niepodległej Polski utworzył inny socjalista Jędrzej Moraczewski, który nie wzbudzał tak wielkich obaw prawicy, jak Daszyński.

Cztery dni później 22 listopada 1918 r. nowy rząd opracował, a Józef Piłsudski zatwierdził „Dekret o najwyższej władzy reprezentacyjnej Republiki Polskiej”.

Na mocy tego dekretu, który był swego rodzaju ustawą zasadniczą, Piłsudski obejmował jako Tymczasowy Naczelnik Państwa „Najwyższą Władzę Republiki Polskiej” i miał ją sprawować do czasu zebrania się Sejmu Ustawodawczego. Dekretem z 28 listopada 1918 r. wybory do Sejmu zarządzone zostały w dniu 26 stycznia 1919 r.

Listopad 1918 r. był dopiero początkiem budowy niepodległej Polski i początkiem walki o jej granice. 29 listopada 1918 r. Józef Piłsudski zwracając się w Belwederze do grona najbliższych współpracowników tak mówił o odzyskanej niepodległości: „Jest to największa, najdonioślejsza przemiana, jaka w życiu narodu może nastąpić. Przemiana, w której konsekwencji powinno się zapomnieć o przeszłości; powinno się przekreślić wielkim krzyżem starem porachunki (...) A czas przed nami jest krótki i tylko wspólnym wysiłkiem możemy zdecydować na jakiej przestrzeni, w jakich granicach naszą wolność obwarujemy i jak silnie staniemy na nogach, zanim dojdą z powrotem do siły i pełnego głosu sąsiedzi ze wschodu i z zachodu”. (PAP)

Źródło; <https://dzieje.pl/aktualnosci/11-listopada-swieto-niepodleglosci>



# Ekologia - SMOG

**O smogu mówi się już niemal wszędzie – a to dlatego, że on sam występuje w coraz większej ilości polskich miast. Nazywany jest cichym zabójcą i trudno się przed nim uchronić nawet w mieszkaniu. W końcu powietrze, które tu mamy, pochodzi z zewnątrz. Sprawdź, jak walczyć ze smogiem w domu.**

Czy tego chcemy, czy nie, smog przedostaje się do naszych mieszkań – nie jesteśmy w stanie tego uniknąć, ale możemy zniwelować jego działanie i uchronić się przed komplikacjami zdrowotnymi. Czym jednak w ogóle jest smog i skąd się bierze?

## **Czym jest i skąd bierze się smog?**

Smog (inne stosowane nazwy to: dymgła, dymomgła) to nienaturalne, wytworzone przez działalność człowieka i niekorzystne czynniki natury zjawisko atmosferyczne polegające na współwystępowaniu zanieczyszczenia powietrza, które objawia się znacznym zamgleniem i bezwietrzną pogodą. Brak wiatru i niedrożne kanały powietrzne w mieście sprawiają, że smog stoi w miejscu. Wchodzące w skład smogu związki chemiczne, pyły i znaczna wilgotność częstokroć są czynnikami alergicznymi i mogą wywołać astmę oraz jej napady, a także powodować zaostrzenie przewlekłego zapalenia oskrzeli, niewydolność oddechową lub paraliż układu krwionośnego oraz generalnie większą zapadalność na nowotwory. Na dodatek ponad połowa z zanotowanych przez UE miast w Europie leży w naszym kraju. Poznaj kilka sposobów na uchronienie się przed nim w domu

## **Rośliny twoimi sojusznikami**

Jednym z najprostszych i jednocześnie naturalnym sposobem jest zainwestowanie w domowe rośliny doniczkowe. Niektóre z nich są niemal stworzone do filtrowania powietrza i świetnie znoszą warunki mieszkaniowe. Są to np.:

- wężownica – oczyszcza ona powietrze w domu; potwierdziły to badania, które zanotowały zmniejszone podrażnienia oczu u domowników, łagodniejsze objawy chorób dróg oddechowych, a także większą energię do działania;
- paprotki – paprotki polecano niegdyś stawiać obok monitorów kineskopowych, by pochłaniały ich promieniowanie. Obecnie okazują się także walczyć ze smogiem, ponieważ emitują duże ilości wilgoci i tlenu, pochłaniając toksyny z powietrza;
- palma bambusowa – nie dość, że skuteczna, to jeszcze atrakcyjna palma bambusowa zmniejszy w naszym pokoju ilość tlenu węgla, formaldehydu, benzenu, chlorofromu i innych toksycznych substancji znajdujących się w zanieczyszczonym powietrzu.

## **Nawilżacze powietrza**

Powietrze w naszym mieszkaniu skutecznie oczyszcza i jednocześnie nawilży specjalne sprzęty emitujące zdrową parę wodną. Ich obsługa jest prosta – wystarczy wlać wodę do pojemnika i wcisnąć odpowiedni tryb. Para wodna sprawia, że unoszący się kurz i większe zanieczyszczenia opadają na podłogę czy meble, dzięki czemu unikamy ich wdychania. Nawilżacze powietrza poleca się też coraz częściej astmatykom i alergikom.

## **Filtry mechaniczne i automatyczne**

Coraz częściej na ulicach polskich miast można spotkać ludzi noszące białe, antysmogowe maski z filtrami – niczym na zdjęciach z odległej Japonii. Maski te chronią nas przed zanieczyszczeniami w powietrzu i można je stosować w domu. Na rynku znajdziemy coraz więcej masek o nowoczesnym designie.

Innym, bardziej zaawansowanym, wygodnym i skutecznym rozwiązaniem jest zaopatrzenie się w domowy oczyszczacz powietrza. Mamy ich na rynku coraz więcej – jaki oczyszczacz powietrza powinniśmy wybrać? Kierujmy się sprawdzonymi markami, w końcu ceną tutaj jest nasze zdrowie. Urządzenia takie usuwają gazy oraz 99,95% alergenów i substancji zanieczyszczających z powietrza – tak deklaruje m.in. producent oczyszczacza powietrza Dyson. Wiele markowych urządzeń posiada dodatkowo funkcję jonizatora i potrafi zabijać zarazki promieniami UV, a jednocześnie chłodzi lub ogrzewa pomieszczenie. Możemy je wykorzystywać więc do wielu celów, z jednym zawsze na czele – zdrowiem naszego organizmu.

Źródło; <https://www.ekologia.pl/dom-i-ogrod/ekologiczny-dom/jak-walczyć-ze-smogiem-we-własnym-domu,23765.html>

# Mycie rąk? To ma sens!

Każdy centymetr kwadratowy skóry człowieka może pomieścić tysiące, a nawet miliony drobnoustrojów. Na dłoniach jest ich nawet 5 milionów na każdy cm<sup>2</sup>. Obok bakterii wchodzących w skład tzw. fizjologicznej mikroflory skóry znajdują się na nich chorobotwórcze wirusy, grzyby i pasożyty. To właśnie przez dłonie najłatwiej przenoszone są rotawirusy i norowirusy, odpowiedzialne m.in. za biegunkę. Choć łatwo można zapobiec ich dalszemu przenoszeniu ogromna większość z nas zapomina o najprostszych zasadach higieny, jak mycie rąk po wyjściu z toalety. Gronkowiec złocisty, pałeczki Salmonella, Shigella, patogenne Escherichia coli, jaja tasiemca oraz owsika to tylko niektóre z patogenów żyjących na naszych dłoniach. Najlepszym sposobem na pozbycie się zarazków jest częste mycie rąk wodą i mydłem.

Mimo że "metoda" jest niezwykle prosta z opublikowanego raportu WHO wynika, że blisko 70 proc. zakażeń oraz zatruc układu pokarmowego wywołana jest bakteriami przenoszonymi przez brudne ręce. W Wielkiej Brytanii, w czasie epidemii zakażeń pokarmowych wywołanych przez Escherichia coli O157 przyczyną ponad połowy zachorowań były bakterie przenoszone przez ręce.

## Częste mycie skraca życie?

Wokół częstego mycia rąk wciąż krąży wiele stereotypów. Woda i mydło nie wpływają i nie zmieniają flory bakteryjnej skóry. Pozwalają jedynie całkowicie oczyścić ręce z groźnych patogenów. Co gorsza mimo ogromnego postępu medycyny, w dużej części są one odporne na dostępne na rynku antybiotyki oraz szczepienia. Większość z nich ochroni tylko przed niewielką liczbą zagrażających nam mikroorganizmów.

Każdego dnia, w każdym miejscu narażeni jesteśmy na kontakt z chorobotwórczymi drobnoustrojami, które są obecne w powietrzu i na różnych powierzchniach. W prosty i tani sposób możemy ustrzec siebie i swoich najbliższych przed zarazkami przenoszonymi przez ręce. Jak wykazały badania, mycie rąk wodą z mydłem przez 15 sekund redukuje liczbę bakterii już o około 90 proc. Kolejne 15 sekund usuwa całkowicie drobnoustroje, które mogą być przyczyną chorób. Większość z nas niestety myje ręce około 5 sekund. Ta najprostsza i najbardziej skuteczna forma profilaktyki może zmniejszyć o połowę liczbę chorób biegunkowych i o blisko 30 proc. liczbę zakażeń dróg oddechowych.

## Dzień czystych rąk

W 2008 roku, 15 października pod patronatem UNESCO obchodzony był pierwszy Światowy Dzień Mycia Rąk. Tego dnia na całym świecie ponad 200 milionów dzieci z 86 krajów i pięciu kontynentów symbolicznie umyło ręce. Zamierzeniem organizatorów akcji było zwrócenie uwagi na problem przenoszenia przez ręce chorób infekcyjnych i poprzez edukację dzieci dotarcie do osób dorosłych i uświadomienie im skali zagrożenia. To przede wszystkim złe nawyki higieniczne dorosłych są przyczyną chorób biegunkowych u najmłodszych dzieci. W grupie dzieci do 5 roku życia przebieg zakażeń przewodu pokarmowego może być bardzo ciężki. Każdego roku na świecie z powodu biegunek umiera od 3,5 do 4 milionów dzieci w tej grupie wiekowej. Drugą grupą "ryzyka" są osoby w podeszłym wieku (>65 roku życia), u których odporność na zakażenia jest w naturalny sposób obniżona. Liczebność tej populacji stale rośnie. Ponadto na zakażenia przenoszone przez ręce są narażone osoby z chorobami układowymi lub infekcyjnymi (np. AIDS), które osłabiają układ odpornościowy. Przestrzeganie zasad higieny obniża częstość występowania chorób biegunkowych o prawie 50 proc. Gdyby moda na czyste ręce objęła cały świat udałoby się ocalić od śmierci z powodu zakażeń przewodu pokarmowego ponad milion osób.



## **A ty? Umyłeś ręce?**

Dostęp do wody oraz detergentów pozwalających stosować się do podstawowych zasad higieny ma zaledwie 60proc. ludzkości. I jeśli w krajach biednych wydaje się to usprawiedliwione, to w wysokorozwiniętych może zastanawiać. Przeprowadzone przez Amerykańskie Towarzystwo Mikrobiologów badania wykazały, że jedynie 67proc. osób umyło ręce po skorzystaniu z publicznej toalety. Ponadto zaobserwowano różnice w nawykach higienicznych w zależności od płci. Znacząco więcej kobiet (75proc.) niż mężczyzn (58proc.) umyło ręce po wyjściu z toalety. Nie lepiej jest na starym kontynencie. W Wielkiej Brytanii robi to zaledwie 32 proc. mężczyzn i 64 proc. kobiet. Wiele osób uważa, że jeżeli ich ręce wyglądają na czyste, to oznacza, że są "wolne" od niebezpiecznych zarazków. Tymczasem ręce "optycznie" czyste nie zawsze są "mikrobiologicznie" bezpieczne. Ponadto, właściwa higiena rąk nie polega jedynie na częstszym korzystaniu z wody i mydła, ale przede wszystkim na myciu rąk w pewnych, określonych sytuacjach, w których istnieje duże prawdopodobieństwo kontaktu z drobnoustrojami powierzchnią oraz kiedy obecne na naszych rękach bakterie mogą być przeniesione bezpośrednio na osobę wrażliwą (np. na małe dziecko) lub na pożywienie, w którym mogą się namnożyć. Mycie rąk samą wodą nie jest wystarczające i zawsze należy użyć mydła, aby uzyskać właściwy skutek.

## **Toaleta czystsza niż autobus i klawiatura?**

Groźne dla zdrowia bakterie przedostają na ręce nie tylko po wizycie w toalecie czy zabawie ze zwierzęciem. Szczególnie dużo jest ich m.in. w komunikacji miejskiej. Jak wynika z badań przeprowadzonych w London School of Hygiene and Tropical Medicine co czwarta osoba dojeżdżająca do pracy komunikacją miejską ma na rękach bakterie kałowe. Jednorazowy kontakt z powierzchnią skażoną drobnoustrojami powoduje przeniesienie od 100 do 10 tys. komórek drobnoustrojów. Najłatwiej do skóry przylegają pałeczki E. coli, Salmonelli, gronkowca złocistego. Drobnoustroje z dłoni poprzez dotyk mogą przenieść się dalej na 5 różnych powierzchni (bakterie mogą się utrzymywać na różnych powierzchniach nawet przez kilka miesięcy) lub 14 różnych osób. Nie lepiej wyglądają firmowe biurka. Według badań profesora Charlesa Gerby, mikrobiologa z Arizony można na nich znaleźć ponad 3 tys. różnych bakterii na cm<sup>2</sup>. Wymazy pobierane z telefonów, blatów, myszy komputerowych, klawiatur, długopisów, dna i uchwyty szuflad wykazały, że przeciętne biurko zawiera 400 razy więcej bakterii niż deska klozetowa w toalecie. Jednak większość z nich nie należała do bakterii chorobotwórczych.

## **Kiedy i jak myć ręce?**

Mimo że, większość z nas doskonale o tym wie, to nadal zapominamy, że ręce należy myć przed przygotowywaniem posiłku, karmieniem dzieci, po zabawie ze zwierzętami i po porządkowaniu kuwet, po kontakcie z krwią, wymiocinami oraz wydaliniami (mocz, kał). Ręce należy umyć po powrocie z pracy czy po kontakcie osobą chorą. Należy pamiętać o dokładnym umyciu rąk po sprzątaniu, wyrzucaniu śmieci, a przede wszystkim po skorzystaniu z toalety. Będąc poza domem, np. na spacerze, w autobusie lub w innym miejscu, w którym nie ma możliwości umycia rąk zaleca się korzystanie z preparatu do dezynfekcji rąk, który wystarczy wetrzeć w dłonie by pozbyć się zarazków. Najczęściej dostępne są w postaci żelu, pianki lub płynu na bazie alkoholu. Warto pamiętać, że drobnoustroje łatwiej przylegają do rąk wilgotnych niż suchych, dlatego bardzo ważne jest staranne osuszenie rąk po ich umyciu. Bardziej skuteczne jest wytarcie rąk papierowym ręcznikiem. Dłonie osuszane suszarką bardzo często są niedosuszone, a tym samym szybciej "zasiedlane" przez drobnoustroje.

# History of Halloween

Like many other holidays, Halloween has evolved and changed throughout history. Over 2,000 years ago people called the Celts lived in what is now Ireland, the UK, and parts of Northern France. November 1 was their New Year's Day. They believed that the night before the New Year (October 31) was a time when the living and the dead came together.

More than a thousand years ago the Christian church named November 1 *All Saints Day* (also called *All Hallows*.) This was a special holy day to honor the saints and other people who died for their religion. The night before *All Hallows* was called *Hallows Eve*. Later the name was changed to Halloween.

Like the Celts, the Europeans of that time also believed that the spirits of the dead would visit the earth on Halloween. They worried that evil spirits would cause problems or hurt them. So on that night people wore costumes that looked like ghosts or other evil creatures. They thought if they dressed like that, the spirits would think they were also dead and not harm them.

The tradition of Halloween was carried to America by the immigrating Europeans. Some of the traditions changed a little, though. For example, on Halloween in Europe some people would carry lanterns made from turnips. In America, pumpkins were more common. So people began putting candles inside them and using them as lanterns. That is why you see Jack 'o lanterns today.

These days Halloween is not usually considered a religious holiday. It is primarily a fun day for children. Children dress up in costumes like people did a thousand years ago. But instead of worrying about evil spirits, they go from house to house. They knock on doors and say "trick or treat." The owner of each house gives candy or something special to each trick or treater.

Jak wiele innych świąt, Halloween zmieniało swoją formę na przestrzeni wieków. Ponad 2 tysiące lat temu Celtowie zamieszkiwali rejony dzisiejszej Irlandii, Wielkiej Brytanii i część północnej Francji. Pierwszego Listopada obchodzili oni Nowy Rok. Wierzyli, że w nocy przed Nowym Rokiem (31 października) na ziemię przychodzą umarli.

Ponad tysiąc lat temu kościół chrześcijański ustanowił 1 listopada Świętem Wszystkich Świętych (All Saints Day, nazywane także All Hallow). Był to szczególnie dzień, w którym czczono pamięć o świętych i innych ludziach, którzy zginęli w imię wiary. Noc przed tym świętem (All Hallows) nazwano Hallows Eve). Później nazwę tę zmieniono na Halloween.

Tak jak Celtowie, Europejczycy w tamtych czasach wierzyli że duchy zmarłych odwiedzają ziemię w Halloween. Bali się, że złe duchy będą chciały wyrządzić im jakąś krzywdę. Dlatego też ludzie przebierali się tak żeby wyglądać jak duchy i inne straszne stwory. Wierzyli, że jeśli się przebiorą to duchy pomyślą, że oni także są umarli i nie zrobią im żadnej krzywdy.

Tradycja Halloween została przeniesiona do Ameryki przez Europejczyków. Niektóre zwyczaje uległy jednak zmianom. Na przykład, W Europie niektórzy ludzie robili lampiony z pasternaku. W Ameryce Północnej, bardziej popularne były dynie, dlatego też ludzie zaczęli wkładać do nich świece i robić z nich lampiony. Stąd też dzisiaj mamy tzw. Jack'o lanterns.

W dzisiejszych czasach Halloween nie jest uznawane na święto religijne. To głównie okazja do zabawy dla dzieci. Przebierają się one w kostiumy, ale nie martwią się już złymi duchami kiedy chodzą od domu do domu. Pukają za to do drzwi i mówią „cukierek albo psikus”. Właściciel domu daje im cukierki lub coś innego.

## Vocabulary

**to evolve (v)**- to change little by little

**spirit (n)**- ghost, some people believe the spirit and body separate when a person dies

**holy (adj)**- sacred, very good, related to religion. *Hallow* comes from the word holy.

**saint (n)**- an honored, holy person

**evil (adj)**- very, very Bad

**lantern (n)**- lamp or enclosed light that can be carried around

**turnip (n)**- a purple and white vegetable that grows in the ground



# Nowości filmowe



## „Fantastyczne zwierzęta: Zbrodnie Grindelwalda

Akcja filmu, do którego scenariusz napisała J.K. Rowling, rozpoczyna się w 1927 r., kilka miesięcy po tym, jak Newt pomógł zdemaskować i schwytać niesławnego czarnoksiężnika Gellerta Grindelwalda. Ten dotrzymał danego wcześniej słowa i uciekł w dramatycznych okolicznościach. Cały czas gromadzi nowych zwolenników swojej sprawy — wyniesienia czarodziejów ponad wszystkie niemagiczne istoty. Jedyną osobą będącą w stanie go powstrzymać jest czarodziej, którego niegdyś uważał za swojego najlepszego przyjaciela — Albus Dumbledore. Jednak Dumbledore nie obejdzie się bez pomocy swojego byłego ucznia Newta Scamandera, któremu już raz udało się pokrzyżować plany Grindelwaldowi. Przygoda ponownie spleta losy Newta, Tiny, Queenie i Jacoba. Jednak misja ta będzie także sprawdzianem ich lojalności, kiedy będą stawiali czoła nowym zagrożeniom w coraz bardziej niebezpiecznym i podzielonym świecie czarodziejów.

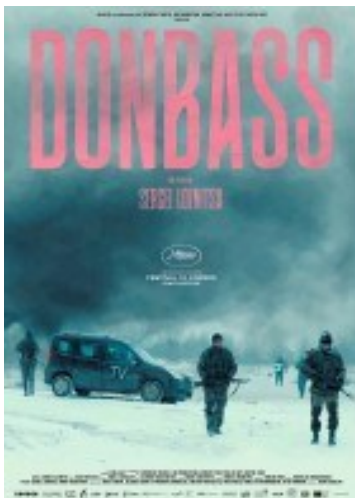
Premiera; 16 listopada 2018



## Utoya, 22 lipca

22 lipca 2011 roku na norweskiej wyspie Utoya uzbrojony mężczyzna (prawicowy ekstremista) otworzył ogień do przebywającej na obozie młodzieży. W zamachu tym zginęło 69 osób. Reżyser Erik Poppe podjął się nakręcenia filmu poświęconemu zdarzeniu, które wstrząsnęło nie tylko Norwegią, lecz także całym światem. Jego dramat rozpoczyna się od dokumentalnego nagrania z Oslo, gdzie niedługo przedtem ten sam napastnik detonował bombę, zabijając osiem osób. Potem kamera podąża za 19-letnią Kają, spędzającą ze swoją młodszą siostrą kilka dni na wyspie. Nagle pada pierwszy strzał, po którym rozpoczyna się 72-minutowa rekonstrukcja wydarzeń, nakręcona w jednym ujęciu i z perspektywy ofiar.

Premiera; 16 listopada 2018 (Polska)



## Donbas

Bart Millard wychowuje się bez matki. Skonfliktowany z despotycznym ojcem, szuka pocieszenia w Akcja filmu rozgrywa się w Donbasie, wschodnim regionie Ukrainy, kontrolowanym przez liczne grupy przestępcze. Trwa wojna hybrydowa – konflikt pomiędzy ukraińską armią zasilaną ochotnikami a bojówkami separatystycznymi wspieranymi przez rosyjskie oddziały. Koszmar staje się udziałem ludności cywilnej. Z drugiej strony toczy się codzienne życie, a przez ekran przewija się galeria postaci: roześmiana młoda para, skonfundowany niemiecki dziennikarz, którego służby kontrolne biorą za faszystę, czy okradziony właściciel luksusowego auta.

Premiera ; 19 października (Polska)

Źródło; <https://www.filmweb.pl/premiere/2018/10/11>

# na koniec - ciekawostki związane z dniem 11 listopada

- Tak naprawdę niepodległość Polski Rada Regencyjna ogłosiła nie 11, a 7 listopada 1918 roku.
- Świętowanie 11 listopada wybrano w II Rzeczypospolitej. 11 listopada 1918 roku Rada Regencyjna przekazała władzę zwierzchnią brygadierowi Józefowi Piłsudskiemu.
- 11 listopada 1918 zakończyła się I wojna światowa. Państwa Ententy i Cesarstwa Niemieckiego podpisały rozejm w wagonie stojącym w lesie pod Compiègne we Francji.
- Tego samego dnia rozpadła się Monarchia Austro-Węgierska.
- W tym roku 99., a w przyszłym okrążyła setna rocznica odzyskania niepodległości. Z tej okazji rok 2018 ustanowiono Rokiem Jubileuszu 100-lecia odzyskania przez Polskę Niepodległości. Przygotowane zostaną specjalne, huczne obchody.
- Najstarsza obecnie żyjąca Polka, Tekla Juniewicz urodziła się 10 czerwca 1906 roku, czyli jeszcze w zaborze austro-węgierskim. Przyszła na świat w Krupsku (dzisiejsza Ukraina). W czasie ogłoszenia niepodległości miała 10 lat. Ogólnie w Polsce żyje jeszcze kilka tysięcy stulatków.
- Dopiero w dwa lata po historycznych wydarzeniach w pełni uhonorowano odzyskanie przez Polskę niepodległości. 14 listopada 1920 roku Józefowi Piłsudskiemu wręczono buławę marszałkowską.
- Przez lata Święto Niepodległości było jedynie wojskowe. Dopiero w 1937 ustanowiono 11 listopada świętem narodowym, upamiętnieniem odzyskania suwerenności, zakończenia I wojny światowej i uhonorowaniem postaci Józefa Piłsudskiego (który zmarł w 1935 roku).
- Żołnierze polskiego podziemia, ale też zwyczajni polscy obywatele mimo represji starali się świętować 11 listopada podczas II wojny światowej. M.in. przystrajali pomniki i pisali na murach (np. „Jeszcze Polska nie zginęła”).
- Przez pewien czas nie obchodziliśmy święta niepodległości. Od 1945 roku było Narodowe Święto Odrodzenia Polski w rocznicę Manifestu PKWN (22 lipca), a obchody 11 listopada zniesiono.
- Nie świętowało się 11 listopada w PRL, a wyjątkiem były czasy Solidarności (1980-81). Wtedy świadomość patriotyczna odrodziła się w całej Polsce.
- Oficjalnie przywrócono pamięć o tym dniu ustawą z 1989 roku. Odtąd 11 listopada obchodzimy dzień pod nazwą Narodowe Święto Niepodległości.
- To teraz ciekawostka nie o Święcie Niepodległości, a dniu 11 listopada jako takim. Tego dnia w 1293 roku, książę głogowski Henryk III porwał księcia legnickiego Henryka V Brzuchatego. Działo się to we Wrocławiu pod osłoną nocy. Brzuchaty został po pół roku niewoli zmuszony do oddania Henrykowi sześciu miast po lewej stronie Odry
- 11 listopada przypada też dzień Świętego Marcina.

Źródło: <https://polskazachwyca.pl/ciekawostki/swieto-niepodleglosci-ciekawostki/>