



W tym numerze:

Losowe fakty

Zwierzęta

Próby pisania artykułu

Pisanie pamiętnika...

Sposoby na choroby

Dlaczego warto iść do toalety od razu?

Czasami jest tak, że nie chcemy przerywać zajęć, żeby pójść do toalety. Nasze ciało ma swoje sposoby, aby nam powiedzieć, kiedy powinniśmy skorzystać z toalety. Ignorowanie tego i wstrzymywanie się od pójścia do toalety może spowodować różne problemy.

Jeśli wstrzymujemy się od oddawania moczu, może się on zatrzymać w pęcherzu. To może być niekomfortowe, można poczuć najczęściej ból brzucha. Regularne korzystanie z toalety pomaga zachować zdrowie i zapobiec ewentualnym problemom.

Warto słuchać swojego ciała i reagować na sygnały, które wysyła. Jeżeli czujemy potrzebę skorzystania z toalety, powinniśmy to zrobić od razu, ponieważ jest to ważniejsze od naszego zajęcia

capyslay

Top 10 powodów, dlaczego napisałem ten artykuł

Top 1.

Już od dawna czegoś nie napisałem.

Top 2.

Nie mam innych pomysłów.

Top 3.

Zapisałem się na gazetkę, a nic nie piszę.

Top 4.

I tak muszę jeszcze godzinę czekać na autobus.

Top 5.

Sądziłem, że ten artykuł będzie prosty do napisania (jako iż jestem leniwy), ale i tak się gubię na 5 punkcie.

Top 6.

Przez ostatnie 10 minut szukałem pomysły i znalazłem coś podobnego na youtube.

Top 7.

Uznałem, że będzie to jakkolwiek śmieszne, bo to tak dziwne poczucie humoru.

Top 8.

Podobno jak napiszemy dużo artykułów, dostaniemy jakieś nagrody.

Top 9.

Tamten filmik, o którym wcześniej wspomniałem, dostał 129 tys. odtworzeń, więc ja liczę na podobną liczbę.

Top 10.

Jestem tak niekreatywny, że nie mam pomysłu na ten punkt, dlatego powiem jakąś ciekawostkę o pewnym gdańszczanie, który bije rekord Guinnessa w... siedzeniu na słupie. Robi to już ok. 120 dni, do mistrzostwa zostało mu kolejne 100 dni.

Jakiś leń



10 ciekawostek o zwierzętach domowych

1. Pamięć kota sięga do około 16 godzin.
2. Nie ma dwóch identycznych odcisków kocich i psich nosków.
3. Psy potrafią śnić.
4. Większe papugi, np. Ary, mogą przeżyć nawet więcej niż 60 lat.
5. Kakadu to jedyna papuga, która nie umie latać.
6. Najpopularniejszym pupilem w USA są rybki akwariowe.
7. Na całym świecie istnieje nawet 400 ras psów.
8. Inna nazwa świnki morskiej brzmi Kawia Domowa.
9. Każda jaszczurka jest pokryta łuskami.
10. Płeć żółwi można rozpoznać po wydawanych przez nie dźwiękach.

Sonikson11

Jak pisanie pamiętnika wpływa na życie?

O eksperymencie

Całkiem niedawno przeprowadziłam test. Mianowicie przez około 3 miesiące pisałam w pamiętniku. Nie opisywałam tam nie wiadomo jakich sekretów, skupiałam się na przedstawieniu wydarzeń oraz moich odczuć, przemyśleń, itd.. Codziennie pisałam około pół strony. Zapisywałam również, gdzie się znajdowałam oraz wschód i zachód słońca. (Pisałam nawet wtedy, kiedy byłam na majówce w innym mieście.)

Jakie pozytywy przynosiło takie pisanie w pamiętniku?

1. Miałam "czystszy umysł". Nie przejmowałam się nadmiernie wydarzeniami, które nie były istotne, ponieważ wiedziałam, że w każdej chwili mogę wrócić i porozwagać.
2. Lepiej mogłam zapamiętać pozytywne (i negatywne) wydarzenia. Teraz mogę to przeczytać i powspominać.
3. Organizowałam sobie chwilę czasu na takie rozmyślanie, wyciszenie się.

Jak się czuję podczas przerwy od takiego pisania?

Może zacznę od tego - dlaczego przestałam pisać?

Stało się to z dwóch powodów:

1. Przeżyłam ciężką sytuację, z którą nie mogłam się pogodzić, ale teraz jest ok.
2. Chciałam (w ramach testu) zobaczyć, czy to wpłynie na moje życie.

Ale już przechodząc do odczuć podczas przerwy to... moim zdaniem pisanie ma plusy i minusy (plusy opisałam wyżej). Natomiast nie pisanie... też ma plusy i minusy.

Przykłady:

Plusy - nie trzeba się przejmować, czy się napisało, czy nie; ma się więcej czasu na naukę;

Minusy - zamartwiamy się niepotrzebnie; często nie potrafimy nazwać odczuć;

Podsumowanie

Myślę, że pisanie pamiętnika jest przydatne, lecz znajdują się też osoby, które myślą inaczej. Ja nie narzucam tego, aby każdy pisał pamiętnik, bo są też inne formy opisywania dnia i nie tylko.

AM



Domowe sposoby na choroby

Co zrobić, gdy wizyta u lekarza jest niemożliwa, a np. przeziębienie lub ból gardła nie odpuszcza? W tym artykule chciałabym Wam podsunąć kilka pomysłów na domowe zwalczanie prostych dolegliwości jak: ból gardła, katar, ból brzucha, ból głowy, ból pleców.

Ból gardła: warto płukać gardło wodą z solą lub z sodą oczyszczoną. Dobrze by było, żeby wywar był ciepły, ale oczywiście nie za bardzo. W skład powinna wchodzić 1 duża łyżka soli/sody na szklanek wody. Pamiętajcie też o unikaniu przebywania na zimnym powietrzu. Jeśli macie jakiś syrop lub tabletkę na ból gardła, warto ją przyjmować (zgodnie z receptą). Warto też poświęcić swój czas na odpoczynek, co pomoże organizmowi w zwalczaniu choroby.

Katar: na katar dobre są ciepłe okłady w okolicach zatok, nawilżanie powietrza w pomieszczeniu, w którym się znajdujemy oraz płukanie nosa wodą morską. Można również przygotować napar z ziół takich jak: tymianek, szalwia, rumianek i przeprowadzić inhalację, czyli po prostu wdychanie pary z wód, czyli w tym przypadku naparu z ziółek.

Ból głowy: Czasami ból głowy symbolizuje lekkie odwodnienie. Warto więc pić dużo wody lub herbaty, rumianku i ogólnie korzystnych dla zdrowia ziół. Dobrym pomysłem jest też masaż głowy/karku. Zimne okłady na czoło i skronie również łagodzą ból. Czasami jest to też spowodowane przez zbyt długie przebywanie w domu (brak dotlenienia), warto więc pójść chociaż na chwilę na spacer lub otworzyć okno. Przyczyną tej dolegliwości jest też głód.

Ból brzucha: Często przyczyną jest nieodpowiednia dieta, przejedzenie lub głód. Aby zapobiec tej dolegliwości,

trzeba zaopatrzyć się w jedzenie bogate w błonnik, jak np. pełnoziarnisty chleb, kasza, ryż, banany, suszone śliwki, rodzynki. Warto też przyłożyć gorący termofor na brzuch. Dobrym pomysłem jest też wypicie wody gazowanej lub coca-coli. Gaz w tych napojach pomaga żołądkowi w przetrawieniu pokarmów.

Ból pleców: pomocne są zimne lub ciepłe okłady w miejscu bólu oraz łatwe ćwiczenia relaksacyjne na kręgosłup. Dobry jest też gorący termofor.

Dziękuję za przeczytanie :)
żelek



Choroby...

Pixabay

Kilka losowych faktów

1. LEGO jest największym producentem opon na świecie. Rocznie produkuje ich 306 mln (do samochodów z klocków).

2. Tylko dwie osoby na świecie znają recepturę Coca Coli. Nie mogą latać tym samym samolotem. Na wszelki wypadek.

3. Indie mają kartę praw dla krów.

4. Jeden na czterech Amerykanów był już w telewizji. Choćby przez chwilę i przez przypadek.

5. Bardziej prawdopodobne jest, że przeżyjesz katastrofę lotniczą, niż że klikniesz w reklamę bannerową w Internecie.

6. Rozmiar oczu człowieka nie zmienia się od samych narodzin do śmierci. Dlatego też większość osób rozpoznaje się po latach właśnie przez to, że ich spojrzenie oraz kolor i rozmiar oczu się nie zmienia.

7. Skakanie z budynków w Nowym Yorku jest zakazane, jeżeli osoba planująca popełnić samobójstwo przeżyje, może ona zostać skazana nawet na karę śmierci. Jest to swego rodzaju

przestroga oraz alarm w stosunku do ludzi planujących podjęcie nieodpowiedniej decyzji jeśli chodzi o swoje życie.

8. Bitwa na poduszki jest w Niemczech zakazana. Stało się tak za sprawą tego, że poduszka w prawie niemieckim uważana jest za broń.

9. Sahara jest to największa pustynia na świecie, jednak tylko 15% jej powierzchni pokrywa piasek.

10. Trzy najbogatsze rodziny na świecie mają łącznie więcej środków niż 48 najbiedniejszych krajów łącznie. Tak wielkie dochody jakie oni posiadają są w stanie utrzymać 48 najbiedniejszych krajów.

Weronika Starzec



!?!?

Pixabay

STOPKA REDAKCYJNA

Numer zredagowali: Weronika Starzec, AM, Sonikson11, żelek, Jakiś leń, capyslay

Zdjęcia: Pixabay

Redaktor naczelna: Justyna Zaryczańska