

Dwójkowa gazetka

wydanie 8

Cześć Wszystkim!

Przedstawiamy ostatnie w tym roku wydanie naszej gazetki!

Ostatnie nie znaczy jednak gorsze!

Przed Wami nowe propozycje na atrakcyjne spędzenie wakacyjnego czasu.

Zapraszamy!

Jak nam wszystkim wiadomo, wakacje zbliżają się do nas wielkimi krokami. Mimo jednak, że będą one inne od tych z poprzednich lat, tak naprawdę od nas zależy czy zaliczą się do udanych, szczęśliwych, wartych wspomnień...

Proponujemy co warto zabrać ze sobą na wakacje 2020:

Po pierwsze:

odpowiednie nastawienie

Nie da się uniknąć złych wiadomości lub toksycznych ludzi. Nie mamy żadnego wpływu na większość codziennych sytuacji i nie potrafimy ich zmienić.

To jednak, jak traktujemy swoje otoczenie tuż po obudzeniu się rano, ma wpływ niemal na wszystko, co dzieje się z nami w ciągu dnia. Gdy wstajemy z łóżka mając pozytywne nastawienie, wszystkie wiadomości wydają się być dobre, a świat, który nas otacza, piękny :)

Po drugie:

Optymizm

Jeśli jesteśmy optymistami i spokojnie przyjmujemy wszystko, co się dzieje, prawdopodobnie przyciągniemy pozytywne wibracje. Faktycznie, jeżeli się tylko zastanowimy nad tym, dojdziemy do wniosku, iż marnujemy niepotrzebnie energię narzekając na nieistotne sprawy.

Zatem, niech już od dziś przyświeca nam motto:

„Nie będzie padać, jeśli w nas świeci słońce!”

Po trzeciej:

Dostrzeganie pozytywnych stron

Z powodu instynktu samoobrony skupiamy się bardziej na negatywnych niż pozytywnych aspektach życia. Dlatego nie jest łatwo nauczyć się dostrzegać to, co najlepsze w każdej osobie lub w sytuacji. Jeśli jednak spróbujemy patrzeć na świat przez pryzmat szklanki napelnionej wodą aż do połowy, nasze wakacje (a może i całe życie) spędzimy miło :)

Po czwartej:

Tworzenie zdrowych relacji

Poczucie szczęścia jest pełne tylko wtedy, gdy jest z kimś dzielone. Poprawne relacje z innymi są niezbędne dla dobrego samopoczucia. Dlatego doceniajmy intencje innych, upatrujmy w nich dobra i sami dobrem się dzielimy!

Po piątej:

Ruch na świeżym powietrzu:

✚ Wieczorny spacer z kinem nad głową

Niezwykły, gwieździsty dach letniego nieba... Magiczny występ na tle Drogi Mlecznej...
Konstelacja Trójkąta Letniego wraz z gwiazdozbiorami Łabędzia, Strzelca oraz Skorpiona...

Przy okazji już dziś zaplanujmy sierpniowe wieczory, zwłaszcza daty między 12 i 14 sierpnia, kiedy będzie można obserwować rój meteorów zwany Perseidami spadających na niebie w ilości ponad 60 razy na godzinę!

✚ Nordic walking najlepiej w zadrzewionych miejscach naszego miasta

✚ Wycieczki rowerowe z cyklu „Poznaj swoją okolicę”

ciekawe trasy znajdziecie klikając w linki:

<https://roweronline.pl/trasy-rowerowe/trasy-w-polsce/dolnoslaskie/lubin.html>

<http://magazyn.elubin.pl/category/miasta/lubin/trasy-rowerowe/>

**NIE ZAPOMINAJCIE O KASKU, ZACHOWANIU SZCZEGÓLNEJ
OSTROŻNOŚCI I NAWODNIENIU ORGANIZMU!!!**

Wycieczki w góry

Ciekawą propozycję przedstawił nam Intertrans z Głogowa - autokary zatrzymują się w Lubinie :)



DO KARPACZA:
PIĄTEK, SOBOTA, NIEDZIELA - GŁOGÓW 5:30, LUBIN, ul. Niepodległości 6:16

DO ŚWIERADOWA:
PIĄTEK, SOBOTA, NIEDZIELA - GŁOGÓW 8:20, LUBIN, ul. Niepodległości 9:00




bilety na: intertranspks.com.pl

WYJAZD Z DWORCA AUTOBUSOWEGO **JEDŹ Z NAMI W KARKONOSZE**

INTERTRANS

Po szóste:

Dobre kino:

-  **Lubińskie samochodowe, cieszące się ogromnym powodzeniem**
-  **Tradycyjne seanse w kinach: „Muza” i Helios”**
-  **Wieczne oglądanie na domowym ekranie**

Polecamy:

„Jutro będziemy szczęśliwi" (2016)

Bardzo wzruszający film, ze znanym z "Nietykalnych" Omarem Sy w roli głównej, opowiadający historię mężczyzny, który wiezie prawdziwie beztroski żywot, do momentu gdy w jego życiu pojawia się córka, o której istnieniu nie miał pojęcia.

"Obdarowani" (2017)

Film poruszający bardzo podobną tematykę do powyższego, ze wspaniałym duetem Chris Evans - McKenna Grace i gościnnym występem cudownego jednookiego kocura.

Frank (Evans) samotnie wychowuje swoją niezwykle uzdolnioną siostrzenicę Mary, jednak gdy talent dziewczynki wychodzi na jaw, zmuszony jest on podjąć walkę o prawa rodzicielskie z babcią dziewczynki.

"Kot Bob i ja" (2016)

Istna gratka dla miłośników kotów, jest to bowiem historia (oparta na faktach!) rudego sierściucha, który uratował życie pewnemu młodemu, zbłąkanemu człowiekowi.

James Bowen to uzależniony od narkotyków uliczny grajek, który sięgnął w swym życiu samego dna. W powrocie do rzeczywistości i odbudowaniu swojego życia pomógł mu niezwykle mądry, rudy czworonóg imieniem Bob. Film jest adaptacją książki o tym samym tytule, autorstwa samego Jamesa.

Ciekawostka: W sporej części scen zagrał prawdziwy kot Bob.

"E.T." (1982)

Kultowy film Stevena Spielberga przedstawiający historię bardzo niezwykłej przyjaźni. Opowiada ona bowiem o pozostawionym przypadkowo na Ziemi kosmicie, który nawiązuje piękną przyjaźń z małym chłopcem imieniem Elliot. Młodzieniec spróbuje pomóc przybyszowi wrócić do domu.

"Shrek" (2001)

Jeden z najlepszych filmów animowanych w historii kina, z genialnym soundtrackiem i pierwszorzędnym polskim dubbingiem.

Ogr Shrek prowadzi spokojnie, niczym nie zmącone życie na bagnie, aż pewnego dnia wszelkiej maści postacie z bajek, wypędzone z królestwa złego lorda Farquaada, dokonują inwazji na dom zielonego olbrzyma. Shrek udaje się więc do okrytego złą sławą lorda i po porozumieniu wyrusza na ratunek przyszej narzeczonej Farquaada - księżniczce Fionie. W misji ratunkowej towarzyszy mu wygadany i przemądrzały osioł, który gotowy jest zrobić dla Shreka wszystko z wyjątkiem zostawienia go w świętym spokoju.

"Coco" (2017)

Kolejny film animowany, który szturmem podbił serca widzów na całym świecie. Jest to głęboko zakorzeniona w tradycji, bogata emocjonalnie i przepiękna wizualnie opowieść, która przedstawia śmierć jako przygodę tak wielką, jak życie.

Bohaterem filmu jest chłopiec Miguel, u którego w rodzinie od pokoleń muzyka jest absolutnie zakazana. Miguel marzy jednak, by pójść w ślady swojego idola, wielkiego muzyka Ernesta de la Cruza. Zdesperowany chce udowodnić światu swój talent, a to - za sprawą serii przedziwnych zdarzeń - doprowadzi go do niezwykle kolorowej Krainy Umarłych. Tam, poza zmarłymi członkami swojej rodziny, spotyka sympatycznego oszusta Hectora. Wspólnie spróbują rozwikłać tajemnicę z przeszłości rodziny Miguela.

Dia de los Muertos, niesamowity, fantastyczna muzyka i życiowa lekcja mówiąca o tym, że umieramy tak naprawdę dwa razy - pierwszy raz fizycznie, drugi zaś gdy nikt już o nas nie pamięta.

"Maska" (1994)

Stanley Ipkiss (w tej roli niezawodny Jim Carrey) jest bardzo nieśmiałym i niepozornym urzędnikiem bankowym. Jego nudne życie ulega jednak gwałtownej zmianie w dniu, w którym przypadkowo znajduje starą maskę. Gdy ją nakłada, momentalnie zmienia się cała jego osobowość i ze spokojnego młodego faceta staje się nagle niezniszczalnym, komiksowym herosem o zielonej twarzy.

"Grease" (1978)

Jeden z najpopularniejszych musicali w historii, z przyjemnym klimatem.

Danny Zuko (w tej roli John Travolta) spędza romantyczne wakacje z Sandy (Olivia Newton-John), która mieszka w Australii. Jak to z tego typu historiami bywa - wakacje się kończą, młodzi przysięgają sobie wieczną miłość i rozstają się. Ona ma wyjechać do domu, jednak niespodziewanie zostaje w USA i zakochani spotykają się ponownie w liceum Rydell High. Jednak Sandy, dobrze ułożona panienka, nie pasuje do szkolnego wizerunku Danny'ego i zostaje odrzucona. By odzyskać jego względy, próbuje zostać jedną z Pink Ladies.

"Forrest Gump" (1994)

Legendarny już film z Tomem Hanksem w roli głównej, który niezależnie od okoliczności sprawi, że na waszych twarzach pojawi się szeroki uśmiech. Jest to historia życia Forresta, chłopca o niskim ilorazie inteligencji z niedowładem kończyn, który staje się miliarderem i bohaterem wojny w Wietnamie.

"Bohemian Rhapsody" (2018)

Ta biograficzna produkcja przedstawiająca losy zespołu Queen to świetny film na wieczór, nie tylko dla fanów zespołu.

Opowieść o zespole Queen oraz jego niezwykłym wokaliście Freddie'em Mercurym, który przełamując wszelkie stereotypy i konwencje, podbił serca milionów fanów na całym świecie. Film ukazuje karierę zespołu, który dzięki ikonicznym utworom i rewolucyjnemu brzmieniu wspiął się na szczyty sławy, dopóki styl życia Freddiego nie postawił wszystkiego pod znakiem zapytania. Wielki powrót zespołu podczas koncertu na rzecz Live Aid z udziałem cierpiącego na AIDS wokalisty, wszedł na trwałe do historii muzyki rockowej i po dziś dzień stanowi źródło inspiracji.

Po siódme – co według nas powinno być pierwsze ;)

Dobra książka:

George Orwell "Rok 1984"

Wielki Brat wciąż patrzy - orwellowska antyutopia nie straciła na aktualności mimo upływu lat. Świat ukazany w tej powieści wydaje się szczególnie przerażający w ostatnich latach, ponieważ zaczyna znów przypominać ten, w którym żyjemy.

Dave Eggers "Wstrząsające dzieło kulejącego geniusza"

Rodzice Davida Eggersa zmarli na raka, jedno po drugim. Chłopak miał wtedy 21 lat, a jego brat zaledwie 7. Bracia opuścili przedmieścia Chicago, gdzie się wychowywali i wyjechali do San Francisco. Powieść opowiada o ich wspólnym życiu po ogromnej i bolesnej stracie.

Ishmael Beah "Było minęło. Wspomnienia dziecka-żołnierza"

To opowieść o wojnie widzianej oczami dziecka, które samodzielnie musi walczyć o przetrwanie w nieludzkich warunkach. Ishmael Beah dorastał w Sierra Leone, gdzie po wybuchu wojny domowej nie tylko stracił rodzinę i na własne oczy oglądał rzeź, lecz także wkrótce popadł w uzależnienie od narkotyków.

Edwidge Danticat "Oddech, oczy, pamięć"

Bohaterką książki jest Sophie Caco, haitańska dziewczynka wychowywana przez ciotkę. Aż do dnia, gdy jej nieobecna wcześniej matka prosi siostrę o zwrócenie dziecka. Dziewczynka zostaje więc odesłana do Nowego Jorku, by zamieszkać z obcą sobie kobietą, która zdradza Sophie, że ta jest owocem gwałtu. Powieść jest trudną i bolesną opowieścią o relacjach między kobietami, o krzywdzie oraz trudach budowania intymności.

Barbara Kingsolver "Biblia jadowitego drzewa"

To historia opowiadana przez żonę i córkę fanatycznego kaznodziei, który wraz z rodziną wyjeżdża do Konga belgijskiego, trafiając do centrum dramatycznych wydarzeń.

Lois Lowry "Dawca"

Zekranizowana kilka lat temu powieść "Dawca" (film pod tytułem "Dawca pamięci") to kolejna futurystyczna antyutopia opowiadająca o pozornie idealnym społeczeństwie, w którym wszystko funkcjonuje bez zarzutu, wszyscy są absolutnie posłuszni, nikt nie zadaje pytań i nawet nie ma pomysłu, że mógłby jakieś zadać. Główny bohater, młody chłopak o imieniu Jonasz, dowiadyuje się, że to perfekcyjne społeczeństwo funkcjonuje dlatego, że ludziom odebrano wolność dokonywania jakichkolwiek wyborów.

Maurice Sendak "Tam gdzie żyją dzikie stwory"

Jedna z najbardziej znanych książek obrazkowych na świecie. Historia zaczyna się od tego, że niegrzeczny chłopiec zostaje wysłany do swojego pokoju bez kolacji. Nagle jego sypialnia zmienia się w las i Max wyrusza na spotkanie dzikich stworów.

Harper Lee "Zabić drozda"

Tej książki nie może zabraknąć na jakiegokolwiek liście najważniejszych powieści wszech czasów. To historia ukazująca różnego typu uprzedzenia wobec inności, czy to innego koloru skóry czy odmienności w zachowaniu. Najpiękniejsza opowieść o dzieciństwie, o poznawaniu dobra i zła oraz o nauce tolerancji.

Alice Munro, Opowiadania wybrane 1968-1994

Po jakiegokolwiek opowiadanie Alice Munro sięgniecie, będziecie zachwyceni. Laureatka Nagrody Nobla to mistrzyni krótkich form prozatorskich.

Margaret Atwood "Opowieść podręcznej"

Jedna z najbardziej przerażających antyutopii, jakie zostały kiedykolwiek napisane. Pokazuje los kobiet w społeczeństwie, w którym zostały one sprowadzone do kilku podstawowych ról. Te, które są płodne, mają za zadanie przede wszystkim urodzić dziecko jednej z uprzywilejowanych rodzin, które same nie mogą mieć dzieci.

Marjane Satrapi "Persepolis"

"Persepolis" to jedna z najbardziej znanych na świecie powieści graficznych. Opowiada o początkach rewolucji islamskiej w Iranie.

Gabriel Garcia Marquez "Miłość w czasach zarazy"

Przepiękna historia miłości, która zaczyna się gdy bohaterowie są bardzo młodzi i towarzyszy im obojgu przez całe dalsze życie. Choć Fermina początkowo odrzuca Florentina i uczucie, jakim go darzy, by wyjść za bogatszego człowieka, nigdy nie przestaje go kochać i w końcu po wielu latach pozwala mu zdobyć swoje serce.

Victor E. Frankle "Człowiek w poszukiwaniu sensu"

To bardzo trudna książka, opowiadająca o przeżyciach autora z obozów koncentracyjnych. W drugiej części książki Frankle, który jest psychiatrą, ukazuje, jak dochodził do opracowania swojej własnej metody leczenia, które nazywa logoterapią.

I wreszcie po ósme:

Wolny oddech

31 maja obchodziliśmy

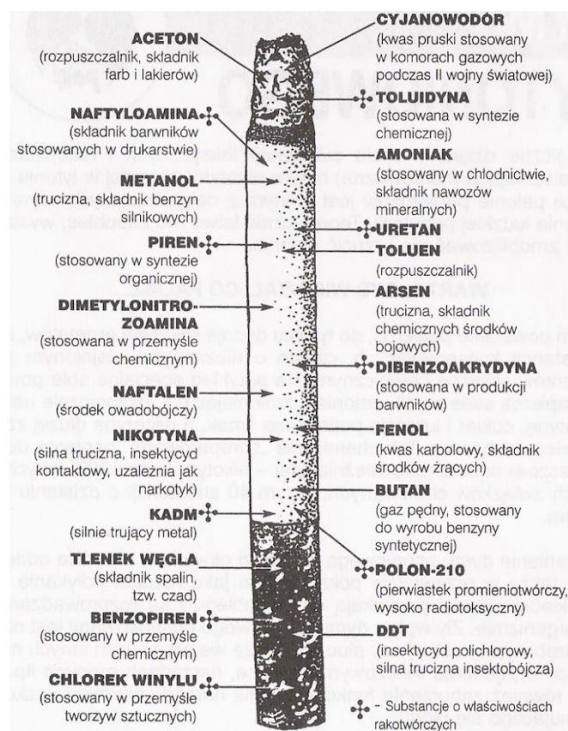


Każdego roku **31 maja obchodzony jest Światowy Dzień bez Tytoniu**. Akcja ta została zainicjowana na Konferencji Światowej Organizacji Zdrowia WHO w 1988 r. w Madrycie i dzięki niej WHO stara się w tym dniu zwrócić uwagę opinii publicznej na kwestię zdrowotnych, społecznych i ekonomicznych skutków palenia tytoniu. Większość z nas wie jakie skutki ma palenie papierosów i palący zdają sobie sprawę z tego co robią, ale czy wiedzą jakie skutki ma palenie papierosów, zwłaszcza z nielegalnych źródeł na gospodarce?

Według danych WHO jeden na dziesięć papierosów wypalanych na świecie pochodzi z czarnego rynku. Komisja Europejska szacuje, że nielegalny obrót papierosami kosztuje UE ponad 10 miliardów euro rocznie w straconych wpływach z podatków.

Również w Polsce istnieje problem handlu papierosami z nielegalnych źródeł. Z badań GATS (2009-2010) wynika, iż w sumie 8,5% osób palących codziennie, pali papierosy pochodzące z nielegalnego źródła. Najwyższe odsetki spożycia tego typu tytoniu zanotowano w regionie wschodnim (15,5%) i północnym (13%). Są to tereny Polski położone wzdłuż granicy z Ukrainą, Białorusią i Rosją, gdzie ceny papierosów są znacznie niższe niż w Polsce.

Wiele zmienia się w związku z paleniem w Polsce. Na początku lat 80. XX w. paliło 62,2 proc. mężczyzn powyżej 15. roku życia i 30,3 proc. kobiet w tym wieku. Obecnie jest to odpowiednio 33,8 oraz 19,6 proc. Światowa epidemia tytoniu zabija prawie 6 milionów ludzi każdego roku, z czego 600 tys. to osoby niepalące narażone na wdychanie dymu tytoniowego.



Źródło: laboratoria.net



Nie jest ważne, którego wybierzesz...

Źródło: legionowo.pl

Mówiąc „wolny oddech”, mamy na myśli nie tylko tradycyjne papierosy. Bardzo niebezpieczne są dla naszego zdrowia również modne w ostatnich latach e-papierosy. Zawierają one substancje, które po podgrzaniu zamieniają się w rakotwórcze związki, a te wdychamy.

Po dziewiąte:

Trzeźwy umysł!

Warto zaznaczyć, że badania mózgu wykazały, że rozwija się on do 25 roku życia, także wszelkie używki na pewno nie posłużą ani podczas wakacji, ani też po ich zakończeniu..

I po dziesiąte:

Zdrowy rozsądek i wyobraźnia!

Nad wodą:



- ✚ Nie wchodzić do wody wbrew zakazowi ratownika oraz w czasie gdy jest zawieszona czerwona flaga.
- ✚ Nigdy nie skacz (zwłaszcza na głowę) do nieznannej wody.
- ✚ Nie biegaj po pomostach, bo możesz się pośliznąć lub wpaść na jakąś osobę.
- ✚ Uważaj na innych ludzi.
- ✚ Kąp się tylko w dozwolonych miejscach.

W górach



- ✚ **Nie wspinaj się na nieznane szczyty.**
- ✚ Przed wyjściem zapoznaj się z panującymi tam warunkami.
- ✚ Bezpiecznie jest się wspinąć w towarzystwie, nie samemu.
- ✚ Podczas wspinaczki miej ze sobą potrzebne rzeczy m.in. plecak, latarkę, tel. komórkowy, podręczną apteczkę, ciepłe ubranie oraz prowiant i picie.
- ✚ Ubierz się zgodnie z pogodą, nałóż wygodne obuwie.

Na słońcu



- ✚ **Nie przebywaj długo na słońcu.**
- ✚ Przed wyjściem na słońce posmaruj się odpowiednim dla siebie kremem.
- ✚ Noś nakrycie głowy.
- ✚ Unikaj przebywania na słońcu między godziną 12.00 a 15.00, wtedy słońce jest najgroźniejsze.
- ✚ Dużo pij.

A NA TEN ZBLIŻAJĄCY SIĘ WAKACYJNY CHCEMY WAM ŻYCZYĆ WSZYSTKIEGO DOBREGO, ODPOCZYNKU OD INTERNETOWEJ SZKOŁY, SPEŁNIANIA SWOICH PĄSJI ORAZ SAMYCH MIŁYCH CHWIL Z BLISKIMI.

POZDRAWIAMY I DO ZOBACZENIA :))

Redakcja



Źródło:

https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.1zoom.me%2Fpl%2Fwallpaper%2F576455%2Fz7692.9%2F&psig=AOvVaw2u1A5zghKmg107oPmfVxTC&ust=1591119126659000&source=images&cd=vfe&ved=2ahUKEwi9x_7jkuHpAhUTwCoKHSFRA0EOr4kDegUIARDuAQ

Tekst na podstawie:

<https://www.antyradio.pl>
<https://businessinsider.com.pl>
<https://www.dobreprogramy.pl>
<https://kurierlubelski.pl>