

# ZWIERCIADEŁKO

Kwartalnik lekko filozoficzny

Małe co nieco  
dla...



Myślenie nie jest łatwe, ale można się do niego przyzwyczać.

# Parę słów na temat lęków i fobii

## ARACHNOFOBIA

Lęk przed pająkami. Słowo "arachnofobia" wiąże się z postacią mitologiczną. Arachne była mistrzynią w tkaniu i haftowaniu. Pewnego razu Atena wyzwala ją na pojedynek hafciarski. Okazało się, że tkanina stworzona przez Arachne była równie okazała, jak ta utkana przez Atenę. Rozgniewało to boginię, a Arachne z rozpacz popłynęła samobójstwo. Atena postanowiła przywrócić jej życie, choć już nie pod postacią człowieka, ale mogącego tkać sieci pająka.



## TRYPOFOBIA

Osobom, które nie doświadczyły nigdy dyskomfortu na widok dziur, trypofobia mogłaby się wydać niezbyt poważnym, a nawet śmiesznym, zaburzeniem. Bać się małych otworków, ściślej – skupiska takich otworków na małej powierzchni.



## KLAUSTROFOBIA

Lęk przed przebywaniem w małych, zamkniętych pomieszczeniach, np. w windzie. Nazwa klaustrofobia wywodzi się ze słowa "claustrum" (łac. zamknięcie w jakimś miejscu) oraz "phobos" (grec. strach). Przez lekarzy specjalistów zaliczana jest do zaburzeń nerwowych, można też powiedzieć, że klaustrofobia to fobia społeczna, statystyki pokazują, że cierpi na nią około 7% ludzkości.

## APIFOBIA

Apifobia lub nadmierny strach przed osami jest również znany jako melizofobia od jej greckiej nazwy (melissa). Jak sama nazwa wskazuje, jest to ZABURZENIE LĘKOWE, a konkretnie fobia. Ten rodzaj zaburzeń objawia się, gdy w obliczu bodźca – w tym przypadku os, pszczoł lub trzmieli – odczuwa się bardzo intensywny lub irracjonalny strach.

## TALASSOFOBIA

Czyli lęk przed morską głębią. Talassofobia, czyli irracjonalny i wyolbrzymiony lęk przed morskimi głębinami, to jedna z fobii specyficznych. Na jej pojawienie się mają wpływ różne czynniki, zarówno genetyczne, jak i środowiskowe. Typowe jest, że podczas kontaktu ze stresogennym bodźcem pojawia się wiele objawów wegetatywnych.

## AICHMOFOBIA

Lęk przed ostrymi rzeczami, np. igłami.

Ewa Zaorska 6b



## Nazwy miesięcy

W przeciwieństwie do innych krajów europejskich, w Polsce nazwy miesięcy brzmią odmiennie. Większość z nich swoją nazwę zawdzięcza zjawiskom pogodowym towarzyszącym w danym okresie.

### STYCZEŃ

pochodzenie nazwy tego miesiąca nie jest dokładnie określone. Prawdopodobnie pochodzi od słowa "stykać się", ponieważ styczeń "styka" ze sobą dwa lata.

### LUTY

dawniej słowo "luty" znaczyło ostry lub srogi, stąd też nazwa tego właśnie miesiąca.

### MARZEC

założenie wielu ludzi, że nazwa tego miesiąca pochodzi od słowa "marznąć" jest błędne. Pochodzi ona od łacińskiego określenia Martius, czyli miesiąca rzymskiego boga wojny - Aresa. Kiedyś na marzec mówiono brzezień od brzozowego soku. Stąd też Białorusini mówią na niego "sokawik".

### KWIECIEŃ

pochodzenie nazwy tego miesiąca jest dość oczywiste w kwietniu wszystkie kwiaty oraz drzewa kwitną.

### MAJ

swoją nazwę wzięła od imienia rzymskiej bogini "Matki Ziemi", czyli Mai. Maia była boginią wzrastania oraz matką Merkurego (grecki odpowiednik- Hermes). Mówi się, że maj jest najpiękniejszym miesiącem roku, ponieważ to w nim wiosna jest w pełni oraz rozkwitają pąki kwiatów i drzew.

### CZERWIEC

zawdzięcza swoją nazwę czerwonym robakom zwanym czerwiami, których jest bardzo dużo tego miesiąca. Dawniej wykorzystywano je w celu uzyskania czerwonego barwnika do tkanin. Czerwy wykorzystywane są także w medycynie. Dawne nazwy czerwca brzmiały dość nietypowo, a mianowicie "zok" lub "ugornik".

## LIPIEC

w jego przypadku znaczenie tego słowa pochodzi od kwitnących w tym miesiącu lip. Dawna, łacińska nazwa lipca (Iulius) nadana została na cześć Juliusza Cezara. Przed zmianą nazwy miesiąc nazywał się Quintilis.

## SIERPIEŃ

wziął nazwę od słowa sierp, czyli nazwy narzędzia używanego w tym czasie do koszenia zbóż. Łacińska nazwa Augustus została nadana temu miesiącowi na cześć pierwszego rzymskiego cesarza – Oktawiana Augusta.

## WRZESIEŃ

w czasie trwania tego miesiąca kwitną wrzosa, więc wszystko jasne...

## PAŹDZIERNIK

jego nazwa pochodzi od słowa "paździerz". Paździerz to zdrewniałe części łodyg lnu. Dawniej nazywano ten miesiąc "paździerzec", ponieważ bardziej pasowało do tego słowa.

## LISTOPAD

jak możemy się domyślić, nazwa tego miesiąca pochodzi od spadających liści. Słowo "liście" niekoniecznie kojarzy się z tą nazwą, ponieważ w staropolskim mówiono że z drzew spadają listy, a nie liście.

## GRUDZIEŃ

jest bardzo mroźny miesiącem, a mróz w tym czasie grudzi ziemię, czyli zamienia je w zamrożone bryły. Pochodzenie tej nazwy nie jest jasno określone, toteż może ona pochodzić od słowa "gruda", podobnie jak w ukraińskim (грудень). Dawniej grudzień nazywano prosień lub prosiniec.

Pochodzenie nazw (etymologia) jest niezwykle ciekawym zagadnieniem. Interesujące nazwy są także w języku czeskim, na przykład na maj mówi się Květen (kwiecień). Warto także dodać, że w większości europejskich krajów wszystkie miesiące nazywają się bardzo podobnie.



Helena Sałaszewska 6B

Polecamy słowacką baśń o dwunastu miesiącach

Nielatwo jest zdecydować się na nowego zwierzaka. A gdy już podejmiemy decyzję, trzeba jeszcze wybrać gatunek, co chyba jest jeszcze trudniejsze. Najwięcej osób decyduje się na psy i koty. Wbrew pozorom wybór między tymi dwoma zwierzętami również nastęcza komplikacji. W tym artykule pomogę Ci podjąć tę ważną decyzję. Zaczynamy!

W Polsce bardziej popularne są psy. Nie bez znaczenia jest stereotyp "pies to najwierniejszy towarzysz człowieka". Nie neguję tego twierdzenia, ale należy pamiętać, że kot także potrafi być wierny.

Psy są na ogół bardzo żywiołowe i uwielbiają spacerować, co może mieć zarówno dobre, jak i złe strony. Przyjrzyjmy się temu z bliska.

Pomyśl, że masz codziennie wstawać około szóstej rano i wyprowadzać swojego psa. Sprzątać po nim i myć go, gdy wytarza się w nieczystościach. Jeśli na samą myśl o takim trybie życia czujesz niechęć i obrzydzenie, to znaczy, że powinieneś wybrać kota. Ewentualnie znaleźć psa-dziwoląga, który nie przepada za spacerami. Jeżeli zaś Cię to nie odstrasza, to bardzo dobrze - widocznie lubisz psy i codzienne spacerowanie nie będą dla Ciebie przeszkodą. Niestety, to nie jedyna wada tych zwierząt.

Po pierwsze - wydatki. Musisz przygotować się na kupno nie tylko psiej karmy, ale też misek, smyczy, obroży i kagańca. Dolicz weterynarza i psiego fryzjera, który ostrzyże twojego podopiecznego na lato. Po drugie - jeśli chcesz mieć rasowego zwierzaka - licz się z tym, że będzie żył krócej niż mieszańiec, chociaż akurat ta wada dotyczy również kotów. Po trzecie - o ile kot jakoś się sobą zajmie, gdy będziesz nieobecny, tak pies wymaga twojej uwagi. Jeśli to wszystko Cię nie odstrasza, będziesz szczęśliwym właścicielem jeszcze szczęśliwszego psa! Oczywiście te zwierzęta mają również zalety. Codzienny spacer dobrze Ci zrobi na serce i kondycję, pomoże Ci się zrelaksować. Da się go nauczyć wielu sztuczek. Ponadto pies wyczuwa Twoje emocje i potrafi być doskonałym pocieszycielem w trudnych chwilach!

Kot przez starożytnych Egipcjan był uważany za zwierzę święte. Czy tak jest naprawdę? Niekoniecznie, bo kot, podobnie jak pies, ma niemało wad. Jeśli jest wychodzący, również trzeba go wyprowadzać albo przynajmniej wypuszczać na dwór, licząc się z możliwością jego zaginięcia. Jego IQ (iloraz inteligencji) jest mniejsze niż u psa, więc rzadko kiedy można go nauczyć sztuczek. Wydatki też są, np. miski, kuweta. Jeśli jest niewychodzący, musisz po nim sprzątać i uważać, żeby nie podgryzał trujących domowych roślin. Jeśli wychodzi na dwór i poluje, najpewniej będziesz obdarowywany martwymi myszami czy ptakami. Ponadto kot, jak wiadomo, chodzi własnymi ścieżkami. To znaczy, że nie będzie tak otwarty i ufny jak pies. Koty bywają leniwe i właściciel musi dbać o to, żeby jego zwierzak nie stał się otyły. Jednak to wszystko nie znaczy, że nie należy przygarniać kota. Skąd! To zwierzę również posiada przyjemne cechy.

Podczas gdy pies głośno szczeka i nie daje spać, wieczorem kot przychodzi i usypia Cię cichutkim mručeniem. Jego futerko jest miękkie i zawsze czyste, czego nie można powiedzieć o psie. Głaskanie kota uspokaja i poprawia samopoczucie. Co więcej, kot wyczuwa u człowieka ból (np. brzucha) i kładzie się przy bolącym miejscu do momentu, aż ból ustaje.

Artykuły takie jak ten zawsze kończą się obiektywną opinią "decyzja należy do Ciebie". Przyszły właściciel musi samodzielnie rozważyć wszystkie za i przeciw. Chociaż artykuł ma służyć pomocą w podjęciu ostatecznej decyzji, ostatecznie i tak czytelnik jest zdany sam na siebie. Ale czy piszący może inaczej podsumować swój artykuł?

Mogę powiedzieć tyle: moja rodzina wybrała kota. Dwie z czterech osób są zadowolone.

Natalia Miechowska kl. 6c

# Zwyczaje i tradycje wielkanocne

## WIELKANOC

Najważniejsze i najstarsze święto chrześcijaństwa, obchodzone na pamiątkę Zmartwychwstania Chrystusa – początkowo w dniu żydowskiej Paschy, a od soboru w Nicei w pierwszą niedzielę po pierwszej wiosennej pełni Księżyca (tj. między 21 marca a 25 kwietnia).

Obchody religijne Wielkanocy rozpoczyna odbywająca się wczesnym rankiem procesja i msza, w Kościele katolickim zwana rezurekcją, w prawosławnym – jutrznią. W tym dniu spożywa się uroczyste śniadanie w gronie rodzinnym, poprzedzone składaniem sobie życzeń. Wielkanoc wieńczy okres Wielkiego Postu i poprzedzający ją Wielki Tydzień. Jest czasem radości.

Z Wielkanocą wiążą się liczne religijne i ludowe obrzędy (święcenie pokarmów, pisanki, śmigus - dyngus). Święta Wielkanocne mają bogatą tradycję. Są niezwykle barwne, towarzyszy im wiele obrzędów. Po wielkim poście – kiedyś bardzo ściśle przestrzegany – ludzie z niecierpliwością czekali na odmianę. O wielu wielkanocnych obyczajach pamiętamy także dzisiaj. Dzięki nim świąteczne dni są bardziej radosne.

## ZWYCZAJE I TRADYCJE WIELKANOCNE

### WIELKANOCNE JAJO

Jajo króluje na wielkanocnym stole, jest symbolem życia i odrodzenia. Tradycja pisanek i dzielenia się święconym jajkiem sięga daleko w przeszłość. Już starożytni Persowie wiosną darowali swoim bliskim czerwono barwione jaja. Zwyczaj ten przyjęli od nich Grecy i Rzymianie. Rumuńskie przysłowie ludowe mówi: Jeśli my, chrześcijanie zaprzestaniemy barwienia jaj na czerwono, wówczas nastąpi koniec świata. Czerwone pisanki mają ponoć moc magiczną i odpędzają złe uroki, są symbolem serca i miłości. Jajko jest formą najbardziej doskonałą.

### PALEMKI NA SZCZĘŚCIE

Wielki Tydzień zaczyna się Niedzielą Palmową. Kiedyś nazywano ją kwietną lub wierzbą. Palemki – różgi wierzbowe, gałązki bukszpanu, malin, porzeczek – ozdabiano kwiatkami, mchem, ziołami, kolorowymi piórkami. Po poświęceniu palemki biło się nią lekko domownikom, by zapewnić im szczęście na cały rok. Połknięcie jednej poświęconej bazi wróżyło zdrowie i bogactwo. Zatknięte za obraz lub włożone do wazonów palemki chroniły mieszkanie przed nieszczęściem i złośliwością sąsiadów.

### ŚWIĄTECZNE PORZĄDKI

Przed Wielkanocą robimy wielkie świąteczne porządki nie tylko po to, by mieszkanie lśniło czystością. Porządki mają także symboliczne znaczenie – wymiatamy z mieszkania zimę, a wraz z nią wszelkie zło i choroby.



### ŚWIĘCONKA

Święconka Wielka Sobota była dniem radosnego oczekiwania. Koniecznie należało tego dnia poświęcić koszyczek z jedzeniem. Nie mogło w nim zabraknąć baranka, mięsa i wędlin. Święcono też chrzan, masło i jajka. Święconkę jadło się następnego dnia, po rezurekcji. Tego dnia święcono też wodę.

### SPECJALNIE DLA DZIEWCZĄT

Uwaga dziewczyny, jeżeli w Wielką Sobotę obmyjecie twarz w wodzie, w której gotowały się jajka na święconkę, to znikną piegi i inne mankamenty urody!

### ŚMINGUS-DYNGUS

Oblewać można było wszystkich i wszędzie. Zmoczone tego dnia panny miały większe szanse na zamążpójście. A jeśli któraś się obraziła – to nieprędko znalazła męża. Wykupić się można było od oblewania pisanką – stąd każda panna starała się, by jej kraszanka była najpiękniejsza. Chłopak, wręczając tego dnia pannie pisankę, dawał jej do zrozumienia, że mu się podoba.

### SZUKANIE ZAJĄCZKA

Wyrazem wielkanocnej radości rodziny może być po zakończeniu śniadania, wspólna zabawa – zwana szukaniem zajaczka, czyli małej niespodzianki dla każdego.



Iga Głowacka 4b

## Wiosenna dawka zdrowia



### SEN

Wysypiaj się! To nie oznacza, że masz spać do godz. 12, postaraj się raczej spać zgodnie z biorytmem co w skrócie oznacza: noc jest od spania!!!

Kładź się przed północą do łóżka - godz. 22-23 zdaje się być optymalna.

Przewietrz sypialnię, lepiej spać w lekko niższej temperaturze niż w ukropie. Kładź się w czystej, pachnącej pościeli.



### DIETA



Stosuj racjonalną dietę opartą na niskoprzetworzonych produktach (dużo świeżych warzyw i owoców - to właśnie one dostarczają najwięcej witamin, składników mineralnych i innych cennych substancji).

Jedz mniejsze lekkostrawne posiłki - duże posiłki bogate w tłuszcze i cukier sprawiają, że będziesz czuć się po nich senna i ociężała. Jedz lekką kolację na 2 - 3 godz. przed snem, obfite posiłki jedzone tuż przed snem sprawiają, że zamiast spać twój organizm będzie się zmagał z trawieniem.

Pij wodę! Ogólne zmęczenie, bóle głowy, rozdrażnienie mogą być

spowodowane właśnie odwodnieniem, dlatego nawet jak nie czujesz pragnienia popijaj przez cały dzień małymi porcjami wodę.

### RUCH

I to najlepiej na świeżym powietrzu, zacznij korzystać z pogody. Właśnie w kwietniu pod wpływem promieni słonecznych w naszej skórze zaczyna się produkować witamina D- hormon mający wielokierunkowe, dobroczynne działanie na funkcjonowanie całego organizmu. Zamiast wszędzie jeździć samochodem przerzuć się czasami na rower albo własne nogi.

I najważniejsze... bądź pozytywnie nastawiona!!! Nie przejmuj się gorszym samopoczuciem związanym z wiosennym przesileniem, bo przecież zima za nami, lato przed nami i będzie już tylko coraz lepiej.





## ODPOWIEDNIE UBRANIE

Przeżranie może być gorsze  
od uczucia lekkiego chłodu



Gorąco

Pierwsze promienie słońca potrafią być bardzo podstępne, gdyż mimo wyższej temperatury na termometrze oraz błękitnego nieba podmuch wiatru o tej porze skutecznie potrafią ochłodzić zapał do lżejszych ubrań. Zwracajmy uwagę na to, co wkład się na siebie. Ubranie nie może być zbyt ciepła, gdyż bardzo szybko może dojść do przeżrania organizmu. Spocone ciało owiewane zimnym, wiosennym wiatrem może skończyć się poważnymi powikłaniami po nawet niezbyt groźnie wyglądającym przeziębeniu. Warto wtedy przypomnieć sobie przedszkolne zasady ubioru "na cebulkę". Im więcej

warstw tym łatwiej dopasować swój ubiór do zmiennych warunków pogodowych, minimalizując przy tym ryzyko nabawiania się choroby.

## Ubranie "na cebulkę"



2-3 cieńsze warstwy grzeją lepiej  
niż jedna gruba

Amelia Głowacka 4b

Małe co nieco  
dla zmysłów

## Naleśniki na dwa sposoby

Naleśniki to świetne śniadanie i łatwe w przygotowaniu, dlatego zachęcam was do ich spróbowania.

### Przepis na naleśniki polskie:

- Szklanka mleka
- 1 jajko
- 2-3 łyżki mąki

W misce wymieszać wszystkie składniki, aby powstała konsystencja podobna do niezbyt gęstej śmietany.

Następnie smażyć na oleju na złoty kolor i podawać na przykład z Nutellą lub z dżemem.



### Przepis na amerykańskie pankejkki:

- Szklanka mąki
- Szklanka mleka
- Rozpuszczona ¼ kostka masła
- 2-3 łyżki cukru
- Łyżeczka proszku do pieczenia
- Łyżeczka cukru wanilinowego
- Szczypta soli

W misce wymieszać wszystkie składniki i smażyć na patelni (nie potrzeba oleju). Podawać na przykład z syropem klonowym.

Na które naleśniki się zdecydowaliście?

**Po ostudzeniu ciasteczka są już gotowe do jedzenia. Smacznego!**