

Święta nietypowe

1.02 – Dzień Gummy do Żucia

Ortodonci ostrzegają, że częste żucie gumy prowadzi do przerostu mięśnia żwacza, a gastrologi – że powoduje zwiększone wydzielanie soków żołądkowych, co z kolei może prowadzić do podrażnienia jelit. Stomatolodzy z kolei mówią, że żucie gumy w niewielkim stopniu pomaga chronić zęby przed próchnicą i neutralizuje nieprzyjemny zapach z ust. W Polsce sprzedaje się 222 mln opakowań gumy rocznie.

2.02 – Dzień Pozytywnego Myślenia

Według badań naukowych, osoby, które pozytywnie patrzą na świat i ludzi, mają niższe ryzyko depresji i chorób serca, lepszą odporność na stres i większą motywację do osiągania celów. Takie postrzeganie życia poprawia relacje z innymi, zwiększa kreatywność i pomaga radzić sobie z trudnościami życiowymi. Ważne: pozytywnego myślenia można się nauczyć! Warto zacząć od uśmiechu na początek dnia i ograniczenia narzekania. Powodzenia :).

3.02 – Dzień Ciasta Marchewkowego

To słodki, wilgotny i zdrowy placek z tartą marchewką. Zachęca nie tylko smakiem, ale i prostym wykonaniem. Pierwsze takie wypieki znane były już w średniowieczu, a w XX wieku stały się popularne w Wielkiej Brytanii oraz USA. Później dotarły do nas.



29 stycznia

Dzień gimnastyki umysłu

Ćwicz mózg, relaksuj i baw się. Zachęcaj do nieszablonowego myślenia. Rozwiązuj łamigłówki.

W kalendarzu dni nietypowych zbiegły się obchody Dnia Składanki i Łamigłówek oraz Dzień Puzzli. To dobry moment na zadbanie o mózg, zarówno półkulę prawą – odpowiedzialną za uczucia, emocje i kreatywność, jak i lewą – odpowiedzialną za analizę i racjonalne myślenie. Pomocą w tym jest rozwiązywanie łamigłówek i układanie puzzli, co przyczynia

się do zwiększenia pojemności i wydajności naszych szarych komórek, tym samym ograniczamy ryzyko zachorowania na choroby neurodegeneracyjne, jak choćby otępienie, utrata pamięci czy Alzheimer.

Co jeszcze daje nam rozwiązywanie łamigłówek?

- Przez konieczność skupienia uwagi na konkretnym zadaniu i oderwania się od tego, co wokół, **poprawiamy koncentrację.**
- Dzięki konieczności zapamiętywania przeróżnych informacji – kształtów, słów, liczb czy kolorów – **ćwiczymy pamięć.**
- Konieczność wykorzystywania wyobraźni i poszukiwania nowych rozwiązań sprawia, że

stymulujemy kreatywność i logiczne myślenie.

- Rozwiązywanie zagadek i satysfakcja z dobrze wykonanego zadania **sprawia przyjemność**, co z kolei wpływa na nasze nastrój i motywację.
- Dzięki temu, że łamigłówki odrywają nas od codziennych problemów i trosk, są dobrym sposobem na **relaks i odstresowanie się.**
- Zaangażowanie bliskich m.in. w układanie puzzli jest dobrą okazją do spędzania czasu z rodziną i przy-



jęciami, przez co wzmacniamy więzi.

Ważne:

Warto nie przywiązywać się do jednego rodzaju łamigłówek, ale próbować różnych. Częste rozwiązywanie krzyżówek czy sudoku prowadzi do wypracowania konkretnych schematów. Postawienie na różnorodność rozwija kreatywność i zmusza do niestandardowego podejścia do problemów.

Czy wiesz, że...

...mózgi naszych przodków mogły urosnąć dzięki kisonkom?

Zbadano, że mózgi przedstawicieli rodzaju *Homo* aż trzykrotnie zwiększyły objętość w ciągu ostatnich 2 mln lat dzięki dostarczaniu im większej energii, a jeśli to grube skurczyło się w tym czasie o 75%, co wskazuje, że procesy trawienne u naszych praprzodków z jakiegoś powodu uległy skróceniu. Naukowcy od dawna wskazywali na okiełznanie ognia i wykorzystanie go do przygotowywania jedzenia. Ale fermentacja, czyli kiszenie lub kwaszenie, ma podobne właściwości, a nasi przodkowie odkryli ją, zanim okiełznali ogień! Zatem – kisonki sprawiły, że mózgi naszych praprzodków urosły, a jelita się skurczyły. Naukowcy twierdzą, że wczesne hominy



przekazywały sobie wiedzę o sposobach fermentacji. Nie niosła ona takiego ryzyka jak ogień czy polowanie, a na dodatek była bardziej przewidywalna i niezawodna. Kiszenie zmienia konsystencję pożywienia, umożliwia skuteczniejsze wchłanianie substancji odżywczych i dzięki temu zdobywanie większej ilości energii, niż da się pozyskać z surowych roślin, a ponadto jeszcze lepiej niż ogień chroni jedzenie przed zepsuciem.

Wydarzyło się

- 28.01.2006 – zawalił się dach hali Międzynarodowych Targów Katowickich – zginęło 65 osób.
- 29.01.2004 – Sejm zdecydował, że 2 maja będzie Dniem Flagi Rzeczypospolitej Polskiej.
- 30.01.1607 – na Kanale Bristolskim, między Walią a Półwyspem Kornwalijskim, doszło do powstania gigantycznych fal nieznanego pochodzenia, które następnie z ogromną siłą uderzyły w wybrzeże, zmiotając kilkaset domów i zabijając ok. 2 tys. osób.
- 31.01.1892 – w Holmenkollen odbyły się pierwsze zawody w skokach narciarskich. Ponad 20 tys. osób oglądało rekordowy skok na 22,5 m.
- 1.02.1925 – stacja doświadczalna Polskiego Towarzystwa Radiotechnicznego nadała pierwszą oficjalną audycję radiową.
- 2.02.1947 – papież Pius XII ogłosił konstytucję apostolską *Provida Mater Ecclesia*, ustanawiając instytuty świeckie.
- 3.02.1935 – Sylvain Julien Victor Arend odkrył planetoidę Wawel, nazwaną na cześć królewskiego zamku.



CIEKAWOSTKA

Fabryki bez ludzi

Od lat mówi się, że w przyszłości miejsce ludzi w fabrykach zajmą roboty. Ta przyszłość może nadejść dużo szybciej, niż się tego spodziewaliśmy. Samsung zamierza zakończyć proces automatyzacji swoich hal produkcyjnych i montażowych już przed końcem tej dekady. Inteligentne urządzenia będą w stanie produkować, składać, czyścić i kontrolować komponenty. Samsung zatrudnia ponad 270 tys. osób. Później wystarczy garstka specjalistów oddelegowanych do nadzorowania i ewentualnych napraw systemów.

Fotowoltaika na Księżycu



Pył księżycowy może posłużyć do produkcji paneli fotowoltaicznych. Ten pomysł może się przydać w celu budowy i rozwoju przyszłej bazy księżycowej, która ma stanowić punkt wyjścia do dalszej eksploatacji kosmosu, w tym do realizacji misji załogowych na Marsa. Aby umożliwić rozwój poza Ziemią, konieczne jest posiadanie odpowiedniego źródła zasilania. Opracowano już różne imitacje regolitu

księżycowego, które są podobne do próbek przywiezionych na Ziemię w ramach programu Apollo. Mając zasoby energii elektrycznej, można wytwarzać tlen, wodę czy surowce budowlane na miejscu, w kosmosie, zamiast importować je z Ziemi.

Myśl na tydzień



Potrzeba dwóch lat, aby nauczyć się mówić, pięćdziesięciu, aby nauczyć się milczeć.

Ernest Hemingway

Pamiętaj o życzeniach!

- 28.01 – Karol, Tomasz, Agnieszka
- 29.01 – Aniela, Zdzisław, Franciszek
- 30.01 – Maciej, Marcin, Martyna
- 31.01 – Jan, Ludwika, Marcela
- 1.02 – Brygida, Seweryn, Ignacy
- 2.02 – Kornel, Maria, Miłostawa
- 3.02 – Błażej, Oskar, Hipolit

