

Magazyn Edukacyjny

Przedszkola Szkoły Uczelnie



Mikołaj

Jest to imię greckiego pochodzenia od słów nike - zwycięstwo oraz laos - lud.

Oznacza: bohater, który odniósł zwycięstwo dla swojego ludu. W Polsce znane od czasów średniowiecza. Inne odpowiedniki tego imienia w różnych językach: łaciński Nicolaus, angielski Nicholas, Nick, Nicky, duński Niels, francuski Nicolas, niemiecki Nikolaus, Klaus, włoski Nikkolo, Nicola, rosyjski Nikołaj, Nikołaj, hiszpański Nicolas, Nico, a także żeńskie imię Nikola. Najbardziej popularnym dniem obchodzenia imienin Mikołaja jest 6 grudnia.

str 2

NAUKA

Tradycja św. Mikołaja.

str 9

ZDROWIE

Święty spokój nie ma ceny

str 19

PODRÓŻE

Agios Nikolaos



Nauka

Zabawa, legenda, baśń sprawiają, że nauka nie jest tylko obowiązkiem.



Zdrowie

Szlachetne zdrowie nikt się nie dowie jako smakujesz, aż się zepsujesz.



Podróże

Mimo mrozu i śniegu potrafią rozgrzać jasnym kolorem słońca.

Tradycja św. Mikołaja

Mikołaj, biskup z Miry

Imię było szczególnie popularne w krajach o dominującej przewadze ludności wyznania prawosławnego na skutek przypisania Świętemu Mikołajowi z Miry pozycji jednego z najważniejszych świętych tej religii, choć to święty katolicki i prawosławny. Najstarsze o nim przekazy pochodzą z VI wieku.

Według średniowiecznej hagiografii żył na przełomie III i IV wieku oraz był biskupem Miry w Licji. Licja to kraina znajdująca się w południowo-zachodniej części Azji Mniejszej w dzisiejszej Turcji, w prowincji Antalya. Pierwsze wzmianki o obywatelach Licji znajdują się w pismach egipskich i hetyckich z XV wieku przed naszą erą. Według literatury Homera, Licyjczycy byli sprzymierzeńcami Troi w wojnach trojańskich. Biskup Mikołaj wsławił się cudami oraz pomocą biednym i potrzebującym. Przez

wieki był jednym z najbardziej czczonych świętych w religii chrześcijańskiej. Największe jego sanktuarium znajduje się we włoskim Bari, gdzie zostały złożone relikwie. Za datę śmierci Mikołaja uznaje się dzień 6 grudnia.

Najbardziej popularny dzień imienin Mikołaja to 6 grudnia

Na początku XX wieku jezuita Hippolyte Delehaye wykazał, że w przypadku Mikołaja z Miry pierwotnym zjawiskiem był kult świętego. Natomiast hagiografia była wtórna wobec kultu. Odpowiadała ona na rosnące zapotrzebowanie wiernych. Z biegiem lat dodawano nowe



epizody do życia Mikołaja, budując je z pewnych stereotypowych elementów.

W Konstantynopolu powstał najstarszy żywot Mikołaja, mianowicie *Vita per Micheaelem*, napisany przez archimandrytę Michała w pierwszej połowie IX wieku. Opisał, że Mikołaj urodził się w niewielkim miasteczku Patara w Licji jako jedynak. Jego rodzice byli zamożni, szlachetni i pobożni. Od dzieciństwa z jego osobą związane były cudowne wydarzenia. Dorosły już Mikołaj wyrzekł się kobiet, rozrywek, polityki i handlu, poświęcił wyłącznie pobożności. Po śmierci rodziców rozdał cały odziedziczony majątek potrzebującym. Stawał w obronie pokrzywdzonych, wspomagał biednych. Podczas wyborów biskupa w Mirze uradzono, że urząd obejmie pierwsza osoba, która rankiem wejdzie do kościoła, aby się pomodlić. Był to właśnie Mikołaj. Niejako dopatrywano się w tym Bożej wskazówki. Jako biskup wspierał naukę o Trójcy Świętej, zwalczał pogaństwo, doprowadził nawet do zburzenia świątyni Artemidy. Słynął z wielu cudów, dzięki którym pomagał bliźnim w potrzebie.

Oficerowie (Stratelatis) to najstarsza legenda związana ze świętym Mikołajem, pochodząca z połowy VI wieku. Opowiada o uratowaniu skazanych na śmierć żołnierzy. Zgodnie z nią

cesarz Konstantyn wysłał z Konstantynopola wojsko, aby stłumić bunt we Frygii. Oddziały zatrzymały się w Andriake, porcie leżącym niedaleko Miry. Żołnierze splądrowali miasto. Po opanowaniu zamieszek, lokalny prefekt Eustachios skazał na śmierć trzech żołnierzy. W ostatniej chwili miecz katowski powstrzymał Mikołaj, który wykazał niewinność skazanych. Zaprosił potem trzech dowodzących wyprawą oficerów, Nepotianosa, Ursosa i Herpylioną, do pałacu biskupiego. Po zakończonej zwycięstwem kampanii, oficerowie zostali oskarżeni o nadużycia, przez prefekta Ablabiosa w Konstantynopolu. Cesarz Konstantyn skazał ich na śmierć. W nocy przed egzekucją, oficerowie błagali w modlitwach o pomoc Mikołaja. Kolejny raz Mikołaj stał się wybawcą. Biskup ukazał się we śnie Konstantynowi i Ablabiosowi oraz zaświadczył o niewinności skazanych, wskazał prawdziwych winowajców. Przed obliczem senatu, rano oficerowie zostali uniewinnieni oraz wysłani do Miry z obfitymi darami.

Od IX wieku Mikołaj był czczony zarówno w chrześcijaństwie wschodnim jak i zachodnim jako święty i cudotwórca. Żywot Mikołaja spisany przez archimandrytę Michała z IX wieku przekazuje, że dnia 6 grudnia obchodzono w Konstantynopolu święto Mikołaja, które traktowano jako godne przygotowanie do

MIKOŁAJKI

To tradycyjna, polska nazwa święta ku czci świętego Mikołaja obchodzonego dnia 6 grudnia. Od średniowiecza w wigilię tego dnia święty Mikołaj (a czasem jego pomocnik, właściwie osoba przebrana za niego) przynosił dzieciom prezenty. Współcześnie w Polsce, nocą poprzedzającą święto, układa się dzieciom drobne upominki, małe zabawki a przede wszystkim słodycze w okolicy łóżek.

W XIX wieku, obdarzający dzieci podarkami w swoje święto Mikołaj, został przekształcony w legendarną lub baśniową postać, która bieży saniami i rozdaje prezenty w Boże Narodzenie.



Bożego Narodzenia. Cesarz Leon VI stwierdził, że nieprzyjaciel ludzkości doznaje porażki podczas każdej uroczystości ku czci świętych, ale w największy gniew wprawia go święto świętego Mikołaja, ponieważ jest ono obchodzone na całym świecie.

Postać Świętego, mimo braku wiadomości o jego życiu, jest jedną z najbardziej barwnych w hagiografii. Mikołaj jest patronem Grecji, Rusi, Antwerpii, Berlina, Miry, Moskwy, Nowogrodu. Także została patronem bednarzy, cukierników, flisaków, jeńców, kupców, marynarzy, młynarzy, notariuszy, panien, piekarzy, pielgrzymów, piwowarów, podróżnych, rybaków, sędziów, studentów, więźniów, żeglarzy. Przede wszystkim jednak pozostał patronem dzieci.

W zachodniej Europie wspomnieniu Mikołaja nadano również rangę święta. Najstarszy o tym przekaz pochodzi z akt synodów w Neapolu z lat 821 i 842. Natomiast na synodzie w Oksfordzie w roku 1222 podniesiono do najwyższej rangę tego święta w kalendarzu. Kult świętego był tak popularny, że od XVI wieku w kalendarzach protestanckich zachowano przy 6 grudnia zapis o wspominaniu tego dnia Mikołaja. Nazwę święto zastąpiono w nich Dniem Mikołaja. Do XIX wieku na ziemiach polskich był to świąteczny dzień wolny od pracy.

Dopiero w drugiej połowie XX wieku Sobór watykański II (1962-1965) zwołany w celu uwspółcześnienia kościoła katolickiego, zarządził rewizję kultu świętych. Powołano komisję złożoną z teologów i historyków, która miała uregulować usunięcie świąt tych postaci, których istnienia nie sposób było udowodnić. Zakwestionowała ona historyczność Mikołaja, jednak znaczna część hierarchii i wiernych stanęła w obronie kultu świętego. Papież Paweł VI zdecydował się na rozwiązanie bardziej

kompromisowe. W opublikowanym w 1969 roku *Calendarium Romanum* zniósł święto 6 grudnia, ale postanowił, że tego dnia będzie obchodzone wspomnienie dowolne, aby wspomnienia pewnych świętych obchodzono według uznania i aby przywrócono ich kult, ograniczony do ich własnych krajów. Z kalendarza usunięto średniowieczne teksty hagiograficzne poświęcone Mikołajowi, jednak pozostawiono krótką notatkę opartą na legendzie *Stratelatis* pochodzącej z VI wieku.

Współcześnie legendarna lub baśniowa postać wzorowana na świętym Mikołaju zostaje wykorzystywana w kulturze masowej przy okazji świąt Bożego Narodzenia. Uznana tradycją dnia 6 grudnia jest organizowanie przedstawień, podczas których Mikołaj rozdaje dzieciom prezenty w przedszkolach, szkołach, szpitalach, teatrach, kinach czy w galeriach handlowych a bardzo często odwiedza dzieci w domach.



Homer Nieruchomości

Kupię Sprzedam Wynajmę



Homer Nieruchomości

Przyjmujemy mieszkania, lokale, domy, działki do:

- ▶ sprzedaży
- ▶ najmu
- ▶ zarządzania

Przygotujemy mieszkanie, dom do sprzedaży lub najmu.

Gwarantujemy obsługę prawną i kredytową.

Zapraszamy do współpracy.

www.grupahomer.pl

602 380 780

Mikołaj Rej

Mikołaj Rej herbu Oksza urodził się 4 lutego 1505 roku w zamożnej rodzinie szlacheckiej w Żurawnie pod Haliczem na Rusi Czerwonej jako syn wdowca Stanisława i Barbary Herburt, Mikołaj był jej synem z trzeciego małżeństwa. Zmarł między 8 września, a 5 października 1569 roku. Miejsce pochówku Mikołaja Reja dotychczas pozostaje nieznane.

Odebrał niepełne wykształcenie: dwa lata w Skalbmierzu, kolejne dwa we Lwowie - jeden rok od 1518 w Akademii Krakowskiej. Lata młodości spędził w nieograniczonej swobodzie na wsi, polował, łowił ryby, zachwycał się światem natury.

W 1525 roku ojciec wysłał Mikołaja na dwór magnacki Andrzeja Tęczyńskiego. Zdobywał tam przede wszystkim ogładę towarzyską, uczył się literatury, stylistyki i ortografii. Został kancelistą - sekretarzem Tęczyńskiego. Ojciec Mikołaja Reja przeniósł się z Nagłowic w Krakowskiem na Ruś, Mikołaj identyfikował się z tym oznaczając swoją tożsamość jako Mikołaj Rej z Nagłowic. Po śmierci ojca pozostał na wsi i nie zrealizował planów dalszej edukacji. W roku 1531 roku ożenił się z Zofią Kościeniówną z Sędziszowa - siostrzenicą arcybiskupa lwowskiego. Później zetknął się z przedstawicielami reformacji i między rokiem 1541 a 1548 przeszedł na luteranizm, potem na kalwinizm i rozpoczął intensywną działalność religijną. Kilkakrotnie był postem z różnych ziem. Popierał szlachecki ruch egzekucyjny zmierzający do oddania

zagarniętych dóbr królewskich. Utrzymywał bliskie kontakty z dworami Zygmunta I Starego i Zygmunta II Augusta. Spełniał funkcje obywatelskie, brał udział w sejmach walnych. W późniejszych latach pisarz majątek rodzinny znacznie pomnożył, pod koniec życia był właścicielem kilkunastu wsi m.in. Temerowce, Dziewięciele i dwóch miasteczek jednym z nich był założony przez niego Rejowiec.

**A niechaj narodowie
wždy postronni znają,
iż Polacy nie gęsi, iż
swój język mają.**

Mikołaj Rej

Swoje pisarstwo uważał za odpowiedzialną misję społeczną. Zyskał sobie dużą popularność wśród szlachty dzięki swemu sposobowi bycia - zawsze dowcipny, a nawet rubaszny, pełen mądrości życiowej. Rej popełniał liczne błędy faktograficzne, używał często wyrażen wulgarnych. Przypuszczalnie jednak mogło to być udawanie człowieka prostszego, niż był w rzeczywistości, aby zbliżyć się do ludu i mówić jego codziennym językiem.

Mikołaj Rej jest autorem dzieł:
„Krótka rozprawa między trzema osobami:
Panem, Wójtem i Plebanem”
„Kupiec”

„Żywot Józefa z pokolenia żydowskiego, syna Jakubowego”
„Zwierciadło”.

Mikołaj Rej tworzył w epoce Oświecenia. Późniejsze czasy obdarzyły Reja przydomkiem „ojca piśmiennictwa polskiego”, ponieważ był on pierwszym naszym pisarzem tworzącym wyłącznie w języku polskim, być może miał na to wpływ brak dobrej znajomości wytwornej, klasycznej łaciny. Mikołaj Rej głosił pochwałę bytowania szlachecko-ziemiańskiego w trzech jego okresach: młodości, sile wieku, starości. Należy korzystać z wszystkich dobrodziejstw życia, oddając należny szacunek Bogu jako stwórcy wszelkiego rodzaju życia. Humanistyczne wartości jego dorobku to odczuwanie szczęścia i radości życia. Ta pogodna afirmacja świata i jego spraw pozwala nazwać Reja poetą-humanistą. Okazał się zwolennikiem reform, orędownikiem "naprawy Rzeczypospolitej" w duchu dążeń rzeczników demokracji szlacheckiej, zmierzających do ograniczenia uprzywilejowanej pozycji magnaterii i duchowieństwa oraz uszczuplenia władzy królewskiej. Jego twórczość zawiera tony krytyki, satyry połączonej z moralizatorstwem uosobionej Rzeczypospolitej, dzięki zastosowaniu potocznej metaforyki, kilkudziesięciu przysłów czy wyrażen przysłowiowych i ich parafraz. Obrazowość, zdolności do syntetycznego wyrażania myśli znakomicie dopełniają i komentują nieraz zawile i rozbudowane rozważania. Taką rolę spełniają również liczne sceny, obrazki ukazujące życie różnych środowisk, zwłaszcza codzienność szlachecką. Rej potrafił wydobyć komizm słowa i sytuacji. Śmiech - jowialny i

pełen humoru, satyryczny i ironiczny - rozlega się raz po raz na kartach utworów. Wykazał się umiejętnością kształtowania dialogów i monologów, stopniowania napięć - w całej sztuce, od cierpienia i nieustannego zagrożenia do zwycięstwa cnoty i spełnienia pragnień, wzbogaconych stanami psychicznymi bohaterów, ich przeżyciami i emocjami. Postawił człowieka w obliczu komplikacji świata pomiędzy tym, co stałe, stabilne a tym, co zmienne, zależne od biegu losu. Pouczał o potrzebie cierpliwości i pokorze wobec wyroków Boskich, utrwał naukę o działaniu łaski Bożej, wiarę w zbawienie niezależne od ludzkich uczynków. Stworzył oryginalny dramat, wyrastający wprawdzie z tradycji moralitetu, w którym cnota i niecnota mierzy się i można doszukać się pouczeń i tez, aczkolwiek wyróżniający się sensacyjną fabułą, niezwykle przygodami bohaterów wraz z ukazaniem ich stanów psychicznych. Ukazał człowieka w porządku biograficznym: od narodzin i dzieciństwa poprzez wiek dojrzały do starości oraz w porządku pór roku. Egzystencję człowieka łączył z życiem pośród natury, na wsi, z dala od miasta i królewskiego czy wielkopańskiego dworu, w izolacji od wielkiego świata, od obcych krajów. Rej wykorzystał konwencję moralitetu do polemiki wyznaniowej. Zdarzenia i postacie są silnie osadzone w realiach Polski XVI w. Dramat Reja obfituje w sytuacje komiczne, a także w wypowiedzi krytyczne, drwiny wymierzone przeciw katolikom, wykpiwające ceremoniał, odpusty, biczowania. Rej z łatwością przechodził od wzniosłości moralitetu do satyry i pamfletu. Towarzyszyły temu modyfikacje w warstwie słowa: od stylu wysokiego,

charakterystycznego dla moralitetu, do stylu średniego, a nawet niskiego, zauważalnego w partiach wyszydających i ośmieszających katolików, ich praktyki religijne. Zachęcał do odnowy moralnej, do życia cnotliwego. Wywodom swoim nadał formę gawędy i umoralniającego kazania. Dzielił się swymi uwagami o funkcjonowaniu państwa i przyczynach kryzysu. Podsuwał praktyczne wskazówki dotyczące finansów, obronności i polityki zagranicznej. Zajął się zagadnieniami politycznymi. Przeprowadził ocenę sytuacji państwa, analizę wad społeczności szlacheckiej. Powtarzał opinie, że źródłem wszelkiego zła są prywatna, zbytek, herezja i nieskuteczne prawo oraz wspominał o zagrożeniach ze strony sąsiadów. Był zdania, że uzdrowienie stosunków w Rzeczypospolitej musi być poprzedzone wewnętrzną przemianą moralną jej obywateli. Podejmując zagadnienia polityczne, dowodził, że życie na wsi, w dworze szlacheckim nie musi prowadzić do zubożenia na sprawy ogólnej natury, państwa i całego stanu szlacheckiego. Rej posługiwał się językiem ojczystym, często potocznym, zasobnym w przysłowia i zwroty przysłowiowe, naśladował również styl ksiąg biblijnych z jego wzniosłą metaforyką, ujawniając w ten sposób wielkie możliwości polszczyzny. Włączał, znane z lektury lub ze słyszenia, łacińskie przysłowia i sentencje, opowieści i anegdoty wywodzące się z historii starożytnej i mitologii, lecz podporządkował je tezom mieszczącym się w założeniach etyki chrześcijańskiej, ponieważ Biblia w jego warsztacie literackim była stale obecna i stanowiła podstawę wiary, poglądów politycznych i społecznych oraz zasad moralnych.

Mikołaj Rej *Figliki*

DO TEGO, CO CZYTAŁ

Rozumiem temu jednak, że cię co ruszyło,
Bo co zeszło na statku, śmiechem się zakryło.
Odpuść, bracie!
Swojać rzecz, coć by się nie zdało,
Gdyż się i to, i owo społu pomieszało.
Widzisz takie rozumy, co tak świat zbiegały,
Że nie wiem, czego by już wszędy nie zmacały.
Więc też ci nieukowie, co pisma nie mają,
Gdy nie mogą mędrować, niechajże wżdy bają,
Bo komu inochody nie stawa, więc gręda,
A baby, gdy lnu nie masz, niech konopie przęda.
A niechaj narodowie wżdy postronni znają,
Iż Polacy nie gęsi, iż swój język mają!
Wszak widzamy u sławnych, chociaż nie Polacy,
Pisali też leda co, chudzi nieboracy.
A o Polakach sobie ledwe tam bajali,
Iż też są jako ludzie, którzy je widali.
Jeślibyś też z niełaski na lewo szacował,
Masz papier, napisz lepiej - ja będę dziękował.
Boby to własna sztuka szyrmirza każdego
Miała być: okazać co na szkole nowego.
Gdyż to jest z przyrodzenia cudze sprawy ganić,
Jako by rzekł: umiałbych ja to lepiej sprawić.
Dzierżę, iż materyją możesz lepszą sprawić,
Ale ją ośmią wirszów trudno masz wyprawić.
Skosztujże, miły bracie, wszak papier niedrogo!
A jeśliż nie umiesz, nie szacuj nikogo!
Bo wiesz, iżec i za to napisana cena,
Kto gani, nie dowiedzie: talionis poena!

Święty spokój nie ma ceny

Wpływ stresu na życie człowieka

Definicje pojęcia

Stres stanowi dynamiczną relację adaptacyjną pomiędzy możliwościami jednostki, a wymogami sytuacji, która charakteryzuje się brakiem równowagi psychicznej i fizycznej.

Według nauk medycznych stres jest zaburzeniem homeostazy, spowodowanym czynnikiem fizycznym lub psychologicznym. Homeostaza jest to stała zdolność organizmu żywego do utrzymania i ciągłego przywracania wewnętrznych parametrów, warunków równowagi swojego środowiska wewnętrznego.

Stresor to wewnętrzne lub zewnętrzne zdarzenie lub bodziec, który wywołuje stres.

Ogólny zespół adaptacyjny jest to układ niespecyficznych fizjologicznych mechanizmów adaptacyjnych, który występuje w reakcji na ciągłe zagrożenia przez prawie każdy poważny stresor.

Czynnikami powodującymi stres mogą być czynniki umysłowe, fizjologiczne, anatomiczne lub fizyczne.

W nauce wyróżniono trzy typy definicji stresu:

Stres jako bodziec, mianowicie sytuacje występujące w naszym otoczeniu mają naturalną zdolność do wywoływania napięcia i silnych emocji.

Stres jako reakcja – zarówno fizjologiczna jak i psychologiczna będąca odpowiedzią na działanie stresorów (sytuacji wywołujących stres).

Stres jako proces lub transakcja – relacja między jednostką a otoczeniem i dalej powstał model transakcyjny, koncepcja sytuacji trudnych oraz teoria regulacyjno-informacyjna stresu.

Podejmowanie zachowań zaradczych jest próbą przywrócenia równowagi organizmu. Radzenie sobie ze stresem to zachowania poznawcze oraz wysiłki behawioralne skierowane na opanowanie, zredukowanie lub tolerowanie zewnętrznych lub wewnętrznych żądań.

Wskazano również trzy typy reakcji na stres: Dystres jest reakcją organizmu na zagrożenie, utrudnienie lub niemożność realizacji ważnych celów i zadań człowieka, pojawia się w momencie zadziałania bodźca, czyli stresora. Eustres to stres pozytywnie mobilizujący do działania. Neustres natomiast stanowi dla danej osoby bodziec neutralny w działaniu, chociaż dla innych bywa on eustresowy lub dystresowy.

Biologia stresu

W reakcji stresowej biorą udział dwa systemy biologiczne organizmu, mianowicie układ współczulny i oś określana HPA, czyli



podwzgórze-przysadka-nadnercza. Ma udział również układ serotoninergetyczny i układ dopaminergiczny.

Układ współczulny zostaje aktywowany natychmiast po zadziałaniu stresora i odpowiada za tzw. reakcję walki lub ucieczki. Pobudza on nadnercza do wydzielania adrenaliny i wywołuje rozszerzenie źrenic, przyspieszenie tętna i oddechu oraz przyspieszenie akcji serca. Oś HPA zostaje aktywowana dopiero upływie jakiegoś czasu od zadziałania stresora. Podwzgórze wydzielą hormon kortykoliberyny (CRH), który pobudza przysadkę do wydzielania hormonu kortykotropiny (ACTH), ten z kolei, pobudza korę nadnerczy do wydzielania glukokortykoidów, z których u ludzi w największych ilościach występuje kortyzol. Oś HPA działa na zasadzie ujemnego sprzężenia zwrotnego, ponieważ glikokortykoidy hamują aktywność podwzgórza i przysadki.

Ważną rolę w biologicznym mechanizmie stresu pełni też miejsce sinawe, znajdujące się w pniu mózgu. Ma ono połączenia z podwzgórzem, przez które aktywuje oś HPA, która również aktywuje miejsce sinawe, co powoduje rozwój reakcji stresowej. Miejsce sinawe odpowiada za wzmacnianie zachowań lękowych poprzez pobudzanie ciała migdałowatego i hamowanie aktywności kory przedczołowej. Pełni rolę we wzmacnianiu czujności i selektywności uwagi. Ciało migdałowe jest odpowiedzialne za rozpoznawanie stresora i przypisywanie mu znaczenia emocjonalnego. Nadmierna aktywacja ciała migdałowatego prowadzi do zahamowania czynności hipokampu, pełniącego bardzo ważną funkcję w pamięci. Hipokamp bierze udział w hamowaniu reakcji stresowej, dzięki hamowaniu wydzielania kortykoliberyny przez podwzgórze.

Psychologia stresu

Powszechnie stres jest uważany za zjawisko szkodliwe a stres zbyt silny bądź długotrwały przynosi działanie niepożądane. Stres zbyt silny jest to wymiar przekraczający indywidualne możliwości adaptacyjne jednostki. Stres umiarkowany zwiększa możliwości radzenia sobie z wymaganiami adaptacyjnymi otoczenia, dzięki czemu umożliwia rozwój psychiczny wobec czego określany jest w nauce jako podstawowy czynnik rozwoju.

Stres długotrwały przyczynia się do rozwoju zaburzeń psychicznych, przede wszystkim takich jak: zaburzenia lękowe, nerwicowe i depresyjne, natomiast stres zbyt silny, traumatyczny stwarza ryzyko powstania PTSD, czyli zespołu stresu pourazowego oraz zaburzeń osobowości.

Fazy stresu

Można wyróżnić następujące fazy stresu:

Faza alarmowa - początkowa, alarmowa reakcja zaskoczenia i niepokoju z powodu niedoświadczenia i konfrontacji z nową sytuacją, która inicjuje dwa stadia: stadium szoku oraz stadium przeciwdziałania szokowi, kiedy dana osoba podejmuje wysiłki obronne.

Faza przystosowania, odporności, która charakteryzuje się tym, że organizm uczy się skutecznie i bez nadmiernych zaburzeń radzić sobie ze stresorem, z trudną sytuacją, po czym organizm wszystko wraca do normy. W przeciwnym wypadku następuje trzecia faza.

Faza wyczerpania - stałe pobudzenie całego organizmu, przewlekły stres prowadzący do wyczerpania zasobów odpornościowych. Może ona prowadzić do chorób psychosomatycznych a nawet do śmierci.

Fazy reakcji na stres

Wyróżnić można trzy fazy reakcji na stres, biorąc pod uwagę stopień nasilenia czynnika awersyjnego (stresora):

Faza reakcji instrumentalnych - nasilenie stresu jest umiarkowane i nie przekracza progu odporności człowieka na stres. Zostają zmobilizowane siły organizmu i zwiększona aktywność procesów poznawczych. Umiarkowany stres może sprzyjać realizacji zadania, ponieważ pobudza i motywuje do działania.

Faza krytyczna - natężenie stresu wzrasta, osiągając stopień odporności na stres i dezorganizując działanie danej osoby. Pojawia się nadmierna koncentracja na szczegółach i sztywność w rozwiązywaniu problemów. Występuje szereg przejawów reakcji emocjonalnych: lęk, gniew, strach oraz frustracja.

Faza reakcji obrony przed stresem - wzmożony stan pobudzenia emocjonalnego, który objawia się w postaci agresji, ucieczki lub wycofywania się. Inne reakcje na nadmierny stres to np.: regresja - zachowania nieadekwatne do wieku, fantazjowanie, myślenie życzeniowe, tłumienie trudności albo izolacja i unikanie kontaktów towarzyskich.

Stres przybiera etapy przebiegające w następującej kolejności:
trudna sytuacja - lęk - poczucie winy - rozładowanie poczucia winy - trudna sytuacja.

Objawy stresu

Stres jest negatywnym odczuciem, które towarzyszy człowiekowi niemal od zawsze. Życie w stresie przestaje być czymś wyjątkowym a staje się normą, o czym przemawiają niepokojące wyniki badań epidemiologicznych prowadzonych przez Światową Organizację Zdrowia (WHO). Dowodzą, że szybkie tempo życia, cywilizacja przemysłowa, duża gęstość zaludnienia, rywalizacja i towarzyszący temu wszystkiemu stres zwiększają prawdopodobieństwo zachorowania na choroby nowotworowe, wrzodowe czy układu krążenia. Nazywany jest

chorobą cywilizacyjną, syndromem XXI wieku. W mediach, prasie, literaturze zwraca się uwagę na fakt, że długotrwały i intensywny stres ma destrukcyjny wpływ na zdrowie człowieka. Niekorzystne objawy stresu stanowią: drażliwość, gniew, nerwowość, lęk, depresja, huśtawka nastrojów, obniżona samoocena, myśli samobójcze, agresja, drżenie, tiki nerwowe, spożycie alkoholu, kofeiny, zakłócony rytm snu, zła gospodarka czasem, obniżona jakość pracy czy nauki.

Stres ma swój udział w powstawaniu wielu chorób somatycznych. Objawy somatyczne stresu to: częste przeziębienia i infekcje, palpacje serca, kłopoty z oddychaniem, ucisk w klatce piersiowej, bezsenność, skłonność do omdlenia, migreny, bóle głowy, bóle w krzyżu, niestrawności, biegunki, zaparcia, problemy skórne, alergię, astmę, wzmożone pocenie się i



lepkosć rąk, zaburzenia w miesiączkowaniu, wahania wagi.

Pod wpływem zagrożenia zostaje aktywizowany układ sympatyczny, zwiększa się wydzielanie adrenaliny przez nadnercza, wrasta ciśnienie krwi, przyspiesza akcja serca, wzrasta poziom glukozy we krwi i hamowane są procesy trawienia. Stres wpływa na układ nerwowy (szczególnie na podwzgórze i przysadkę). Badania wskazują, że osoby, które przeżyły więcej zdarzeń trudnych w porównaniu z ludźmi o mniejszej liczbie takich zdarzeń, w większym stopniu są narażone na zachorowanie, jak np. zawał serca, chorobę wieńcową. Skutki przewlekłego stresu to osłabienie układu odpornościowego, zaostrzanie objawów wielu chorób z autoagresji, np. Hashimoto, Gravesa-Basedowa, reumatoidalnego zapalenia stawów, cukrzycy, wrzodziejącego zapalenia jelita grubego (które grozi powstaniem polipów, a nawet raka jelita), wrzodów żołądka i dwunastnicy, zespołu suchości śluzówek (ust i nosa, spojówek, narządów płciowych). Długotrwałe wydzielanie kortyzolu może prowadzić do obniżenia wrażliwości organizmu na ten hormon a wówczas układ odpornościowy nie odbiera sygnałów, które prowadzą do zakończenia reakcji immunologicznej. Organizm zachowuje się, jakby ciągle był w stanie zagrożenia, dlatego walczy z własnymi tkankami.

Ekstremalny stres - PTSD – zespół stresu pourazowego, charakteryzuje się zaburzeniem snu, nawracającymi wspomnieniami traumy, stanem lęku i depresji, obniżoną wrażliwością w stosunku do otoczenia, trudnościami w koncentracji uwagi, drażliwością i wybuchami

złości. Mogą istnieć pewne cechy, nastawienia, predyspozycje, które przy współwystępowaniu innych czynników ryzyka, np. nadwagi, palenia tytoniu, uwarunkowań genetycznych, podwyższonego ciśnienia krwi bądź niewłaściwej diety, zwiększają ryzyko zachorowania na choroby układu krążenia a nawet odnotowuje się zmiany miażdżycowe i choroby niedokrwienne serca.

Do czynników zwiększających prawdopodobieństwo zaburzeń zdrowotnych zalicza się typ zachowania A, określany WZA. Polega na angażowaniu się w permanentną walkę o zdobycie jak największej ilości celów w jak najkrótszym czasie, wykazywaniu silnej potrzeby osiągnięć i awansu, tendencji do dominacji i agresywności, niecierpliwości, przesadnej energiczności, skłonności do współzawodnictwa, rywalizacji, pośpiechu oraz ignorowania oznak zmęczenia i przepracowania.

Istotne jest, że sam stres nie wywołuje choroby, sytuacje stresowe powodują spadek odporności organizmu. Dokonuje się to na skutek ścisłego powiązania między układem immunologicznym, dokrewnym i nerwowym. Pod wpływem stresu obserwuje się spadek produkcji i aktywności limfocytów T i B. Gwałtowny wyrzut adrenaliny i skurcz naczyń wieńcowych, wywołany silnym stresem, może doprowadzić do tzw. zawału pozanaczyniowego. Zawał serca najbardziej grozi tym osobom, które mają duży zakres odpowiedzialności i którym stawia się duże wymagania. Ponadto, kumulujące się w ciągu życia stresy mogą wyjaśnić zjawisko przedwczesnego starzenia się. Stres może w

sposób istotny decydować o długości naszego istnienia oraz doprowadzić do zgonu.

Sposoby reakcji na stres

Umiejętność radzenia sobie z sytuacjami trudnymi stanowi wypadkową cech osobowości, temperamentu, doświadczeń życiowych, systemu wartości, wsparcia społecznego, światopoglądu, sposobu myślenia itp. W dużej mierze od danego człowieka zależy, czy pozwoli przytłoczyć się stresem, opanować ambicjom i pragnieniom odniesienia sukcesów. Reakcja na stres wymaga indywidualizacji rozpoznania własnego stylu życia, zadbania o odpowiednią dietę, bogatą w minerały, jak choćby magnez oraz aktywność fizyczną bądź, zatrzymania się w biegu, pobycia z samym sobą i poświęcenia czasu na pasję, rozwijanie hobby, ale także

bycia z naturą, rozmowy i spotkania z drugim człowiekiem.

Metody radzenia sobie ze stresem

Myślenie linearnie

Należy zaplanować zadania i wykonywać je według przyjętego planu. Skupiając się na jednej konkretnej czynności czy lekcji do odrobienia i dopiero, po ukończeniu można zabrać się za następną, zamiast przeskakiwać z zadania na zadanie. To pomaga zachować ład w wykonywanych zadaniach oraz pozwoli lepiej zarządzać swoją energią, oraz nie tracić jej na niepotrzebny chaos.

Wyeliminowanie warunków zewnętrznych

Hałas, głośne dźwięki, muzyka najczęściej odciągają naszą uwagę od rzeczy ważnych. Należy wyciszyć wszystkie hałasy, na które



mamy wpływ (zamknąć okno, drzwi, włożyć stopery do uszu), bądź wybrać się w miejsce korzystniejsze, jak biblioteka, czytelnia.

Metoda małych kroków

Ambitne cele są istotne, jeśli można je osiągać. Należy trenować od mniejszych osiągnięć, mądrze zaplanować przebieg pracy oraz podzielić zadanie na małe części. Nie należy przeceniać możliwości i wierzyć, że wykonamy naraz całe zadanie. Na małych krokach łatwiej skupić swoją uwagę a pozostaje poczucie dobrze wykonanego zadania.

Opracowana technologia

Ważne jest, aby skupić się na jednym zadaniu technologicznym naraz. Najpierw wykonajmy pierwsze zadanie i sprawdźmy go 2-3 razy. Potem dopiero kolejne zadanie.

Właściwe miejsce i czas

Istotne jest wybranie odpowiedniego miejsca i czasu dla konkretnych zajęć czy zadań, przygotowanie sobie narzędzi pracy oraz spełnienie koniecznych warunków. Jeśli mamy przeprowadzić rozmowę telefoniczną w danej sprawie to należy przygotować sobie dokument, o którym zamierzamy rozmawiać, bądź konieczny do wskazania numeru sprawy, papier i ołówki do odnotowania zaleceń itd.

Dieta

Ważne jest również wprowadzenie do diety odpowiednich składników, które wspomagają prawidłowe funkcjonowanie naszego organizmu.

Dzięki odpowiedniej diecie łatwiej poradzić sobie ze stresem. Jadłospis bogaty w cynk, wapń, tryptofan, magnez i witaminę B złagodzi objawy stresu, uspokoi, poprawi pamięć i myślenie.

Witamina B

Wszystkie witaminy z grupy B wzmacniają system nerwowy. Witamina B1 reguluje wzrost komórek nerwowych, zapobiega depresji, wycisza, B2 dodaje energii, a B6 bierze udział w syntezie serotoniny, łagodzi stany lękowe, wspomaga wchłanianie magnezu.

Witamina B1 jest w kaszach, fasoli, pestkach słonecznika, B2 w brokułach, kapuście, razowym pieczywie, awokado, B6 w wołowinie, drobiu i rybach.

Flawonoidy

Flawonoidy to naturalne substancje, które nadają roślinom kolor. Chronią one komórki przed działaniem wolnych rodników. Mają wpływ na ośrodkowy oraz obwodowy układ nerwowy.

Najwięcej jest ich w świeżych owocach i warzywach, takich jak: jabłka, mandarynki, pomarańcze, grejpfruty, banany, winogrona, papryka, ogórek, cykoria, seler naciowy, cebula, kapusta.

Magnez

Magnez stabilizuje funkcje układu nerwowego i pracę mózgu. Od tego, ile go mamy, zależy dopływ energii do szarych komórek. Uspokaja, poprawia pamięć i procesy myślenia. Znajduje się w kaszy gryczanej, fasoli, orzechach, grochu, szpinaku, bananach, żółtym serze, czekoladzie. Kobiety potrzebują 350 mg magnezu, mężczyźni 370 mg.

Węglowodany złożone

Uwalniając się stopniowo do krwi, węglowodany złożone pozwalają utrzymać stężenie glukozy na stałym poziomie. Wtedy mózg produkuje odpowiednią ilość serotoniny (hormonu szczęścia), która uspokaja i poprawia nastrój.

Wchodzą w skład produktów pełnoziarnistych: pieczywo, makaron, kasza, ryż, fasola, ziemniak.

Cynk

Cynk jest potrzebny do produkcji wielu enzymów i hormonów, w tym kontrolujących



system nerwowy. Wchodzi w skład każdej komórki organizmu. Wpływa na czynność mózgu. Wzmacniając system nerwowy, pomaga radzić sobie ze stresem. Zawiera go m.in. chude mięso, drób, podroby, fasola, groch, chleb pszenny pełnoziarnisty, kielki pszenicy, także ryby morskie, wątroba, ostrygi.

Wapń

Jeżeli wapnia w organizmie jest za mało, komórki nerwowe stają się nadwrażliwe. Bierze udział w uwalnianiu neuroprzekaźników oraz produkcji hormonów żeńskich, które mają wpływ na stan psychiczny kobiety. Od niego zależy odporność na stres. Przystawianie utrudnia nadmiar białka, kofeina i alkohol. Znajduje się w nabiale, sardynkach, brokułach, soi, fasoli. Dużo go w serach żółtych, ale są kaloryczne, więc trzeba je jeść z umiarem. Dzienną normę (1000 mg) pokrywają 3 szklanki mleka i 10 dag sera białego.

Tryptofan

Tryptofan to aminokwas potrzebny do produkcji neuroprzekaźników: serotoniny i melatoniny, które biorą udział w kontrolowaniu nastroju i snu. Pomaga radzić sobie ze stresem. Organizm nie potrafi go wytworzyć, trzeba go dostarczyć w jedzeniu.

Najwięcej jest go w rybach morskich (głównie halibucie), nasionach dyni i słonecznika, orzechach ziemnych, jajkach, awokado, bananach, chudym mięsie, mleku, płatkach śniadaniowych.

Produkty , które mają wpływ na prawidłowe funkcjonowanie organizmu

Orzechy włoskie

Kwasy Omega-3 z orzechów obniżają ciśnienie krwi, zapobiegają wzrostowi hormonów stresu i chronią przed huśtawkami nastrojów. Sama czynność chrupania ma działanie terapeutyczne – zmniejsza niepokój i zwalcza agresję.

Owsianka

Jest bogatym źródłem węglowodanów złożonych, które podnoszą poziom serotoniny i działają kojąco na układ nerwowy. Płatki owsiane zawierają również antyoksydanty, które pozytywnie wpływają na samopoczucie.

Pomarańcze

Zawierają witaminę C, która nie tylko wzmacnia odporność organizmu, ale również poprawia nastrój. Kiedy się stresujemy, organizm produkuje większe ilości wolnych rodników. Witamina C jest silnym przeciwutleniaczem, który skutecznie je powstrzymuje. Wolne rodniki przyczyniają się do rozwoju chorób nowotworowych w organizmie. Dodatkowo aromat pomarańczy odpręża, dodaje energii, pomaga się odstresować.

Owoce jagodowe

Borówki, truskawki, maliny, żurawiny, jagody i jeżyny to małe owoce, w których drzemie wielka moc. Owoce jagodowe są źródłem antyoksydantów, które łagodzą stres i zapewniają dobry humor. Zawierają również dużo witaminy C, która reguluje poziom kortyzolu, czyli hormonu stresu, w organizmie.

Gorzka czekolada

Zawiera zdrowe przeciwutleniacze, ale również obniża ciśnienie krwi, przez co czujemy się spokojniejsi i bardziej zrelaksowani. Kilka

kostek czekolady może zapewnić dobry nastrój i pozytywne nastawienie.

Herbata rumiankowa

Rumianek działa uspokajająco i pomaga zasnąć. Badania wykazały, że regularne picie herbaty z rumianku zmniejsza prawdopodobieństwo wystąpienia ataków paniki i łagodzi zdenerwowanie.

Awokado

Owoc awokado jest bogatym źródłem witamin z grupy B, które są znane z właściwości łagodzących stres. Jedząc awokado, dostarczamy organizmowi tyrozyny, która zapewnia nam poczucie równowagi i stoicki spokój.

Szparagi

Niedobór kwasu foliowego jest jedną z przyczyn depresji, przygnębienia. Najwięcej kwasu foliowego jest w zielonych warzywach takich jak sałata, szpinak, kapusta, brokuły czy szparagi.

Mleko

Mleko krowie zawiera białko, witaminę B12, wapń i antyoksydanty. Dzięki tym składnikom skutecznie eliminuje wolne rodniki, które uwalniają się, gdy jesteśmy zestresowani. Mleko działa rozluźniająco dzięki białku, obniżającemu ciśnienie oraz potasowi, który redukuje napięcie w mięśniach.

Bibliografia

- J. Reykowski: Funkcjonowanie osobowości w warunkach stresu psychologicznego
- K. Wrześniewski: Psychologiczne uwarunkowania powstawania i rozwoju chorób somatycznych
- J. Strelau Psychologia. Podręcznik akademicki

Agios Nikolaos



Miasto świętego Mikołaja

Agios Nikolaos

nad zatoką Mirabello

Agios Nikolaos (gr. Ἅγιος Νικόλαος) to miasto w Grecji, leżące na północno-wschodnim wybrzeżu Krety, w jednostce regionalnej Lasiti. Liczy około 12 000 mieszkańców.

Nazwa miasta pochodzi od cerkwi św. Mikołaja z X wieku. Jest to jedna z najstarszych świątyń na Krecie. Cerkiew znajduje się na półwyspie

położonym w kierunku północno-wschodnim od miasta.

Agios Nikolaos to miejscowość o bardzo współczesnym wyglądzie z przewagą nowoczesnej zabudowy. W odróżnieniu od innych większych miast Krety brak tam widocznych pozostałości starożytnych kultur czy też obecności Wenecjan. Geneza powstania Agios Nikolaos sięga czasów doryckich, gdy w tym miejscu znajdował się port Lató Etéra ściśle powiązany ze znajdującym się niedaleko starożytnym miastem Lató. Od III wieku p.n.e. aż do VI wieku n.e. miasto portowe Lató Etéra było prężnie rozwijającym się ośrodkiem handlu. Status ten miasto utrzymało również w czasie panowania Rzymian i w początkowym okresie Bizancjum. W XIII wieku port został zdobyty





przez Genuńczyków oraz Wenecjan, którzy zmienili jego nazwę na Porto San Nicolae. W 1206 roku zbudowali oni niewielką twierdzę, którą ze względu na piękny widok rozciągający się z jej murów na Mirambello (Mirabello) czyli piękny widok. Do obecnych czasów nie przetrwały żadne pozostałości z tych fortyfikacji jedynym śladem jej obecności jest

nazwa pobliskiej zatoki, która po dziś dzień nazywa się Mirabello. Twierdza wenecka mieściła się na szczycie wzgórza w miejscu, gdzie obecnie stoi budynek prefektury. Wenecjanie kontrolowali handel oraz wydobywanie soli w rejonie Morza Śródziemnego. Surowiec ten był jednym z ważniejszych jakimi wówczas obracano. Dla





sprawowania kontroli nad handlem solą, która była pozyskiwana w miejscowości Elounda, oddalonej kilka kilometrów na północ, powstała twierdza wenecka. Kiedy Wenecjanie wybudowali zupełnie nowy port w rejonie Eloundy, znaczenie Mirambello spadło. Natomiast w 1303 roku Mirambello zostało obrócone w ruinę przez silne trzęsienie ziemi. W 1537 roku twierdzę spustoszyli i zniszczyli piraci. W obu przypadkach fortyfikacje zostały odbudowywane przez Wenecjan. Ostatecznie los Mirambello przypieczętował konflikt Osmańsko - Wenecki, w czasie którego po długotrwałym oblężeniu przez wojska tureckie, pozostałości zniszczonej twierdzy zostały

wysadzone przez wycofujących się Wenecjan. W czasie okupacji tureckiej, miasto wyraźnie traci na znaczeniu aż do momentu, gdy zostaje zupełnie opuszczone. W okresie tym jest jednak wciąż wykorzystywany jest port, a opuszczone zabudowania (w tym również kościoły) wykorzystywane są jako magazyny dla transportowanych z tego rejonu Krety towarów.

Dopiero pod koniec tureckiej okupacji, po powstaniu w 1866 roku ludzie zaczęli wracać do tej miejscowości. W roku 1870 na podstawie zgody władz tureckich osiedlili się tutaj mieszkańcy miasta Sfakia z zachodniej Krety, kupcy ze wschodniej Krety oraz ludzie ze



znajdującej się niedaleko Kritsy, to pierwsi mieszkańcy zrujnowanej wioski Mandraki. Właśnie ta miejscowość utworzyła zręby

współczesnego miasta. Nadano miastu nazwę Ajos (Agios) Nikolaos. Głównym źródłem utrzymania ówczesnych mieszkańców była



sprzedaż owoców cytrusowych. O tym jak wielkie znaczenie miał ten handel dla rozwoju Agios Nikolaos, niech stanowi to, że centralna dzielnica tej miejscowości nazywa się Kitroplateia (Plac Cytrusów).

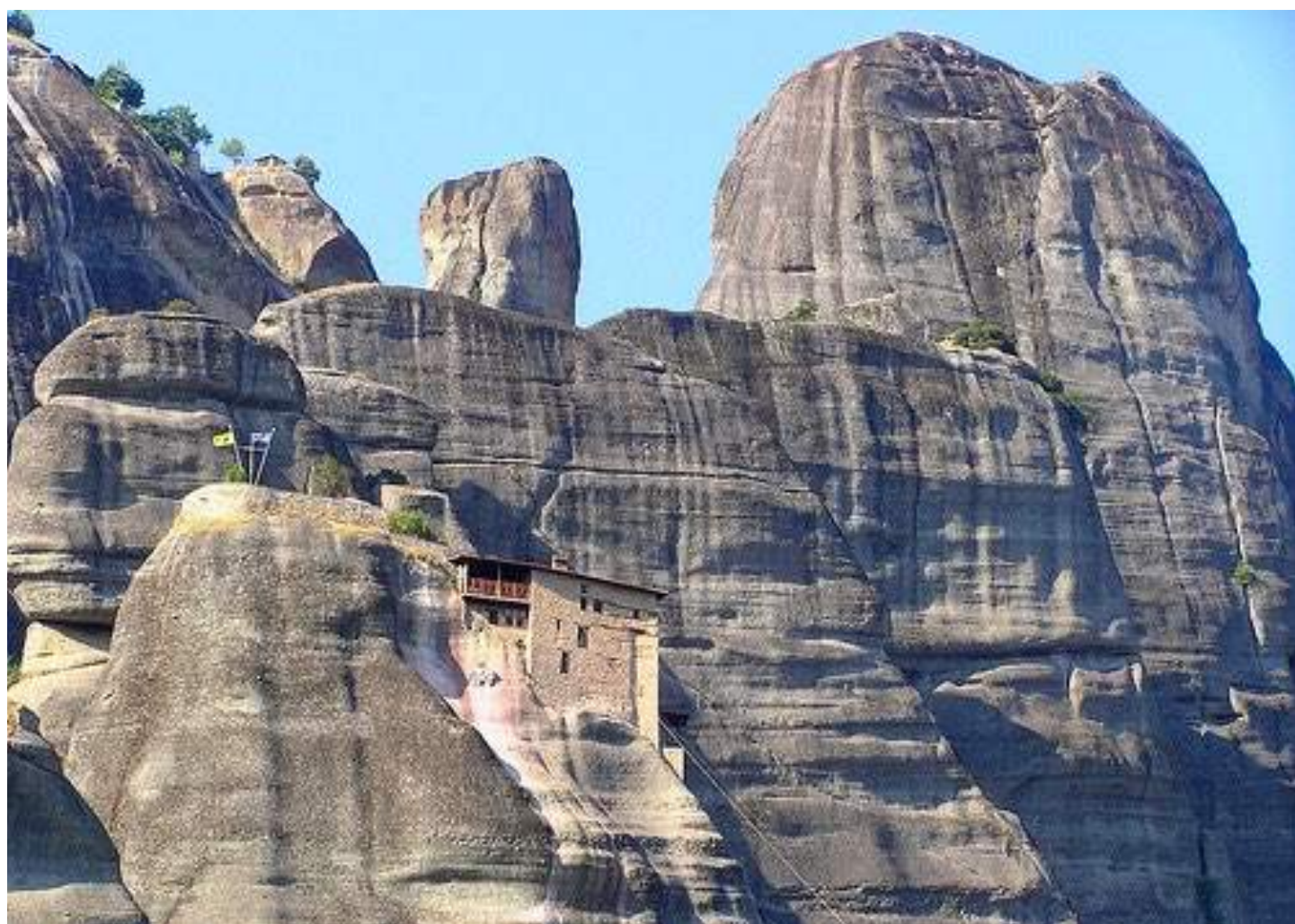
Agios Nikolaos jest jednym z największych centrów turystyki na Krecie. W przeszłości była to niewielka wioska rybacka, a obecnie kwitnący kurort. Miasto usytuowane jest na niewielkich wzgórzach łagodnie opadających w kierunku morza. Ukształtowanie terenu wywarło wpływ na tradycyjną architekturę kamieniczek i małych domków.

Centralną częścią miasta jest port. Obok portu ciągnie się romantyczna promenada zachęcająca do długich spacerów. W porcie

zobaczymy wiele większych i mniejszych stateczków, które zostały przerobione na tawerny lub takich, które zapraszają turystów na rejsy wycieczkowe. Czasem do przystani portowej przypływają ekskluzywne promy wycieczkowe z pasażerami zwiedzającymi wysepki greckie.

Miasto leży na zachodnim brzegu Zatoki Mirabello. Warto udać się na spacer po malowniczym śródmieściu i poddać się niespotykanej nigdzie na świecie mistycznej atmosferze. Wyczuwa się obecność greckich mitów i legend o bóstwach, słodkiej ambrozji i boskim nektarze. Integralną częścią miasta pozostaje głębokie na 64 metry słodkowodne jezioro Vulismeni, które w 1870 roku zostało połączone z morzem kanałem poprzez kanał,







nad którym osadzono most spacerowy. Obecnie akwen ten tworzy naturalną przystań dla niewielkich kutrów rybackich, które cumują wzdłuż jego brzegów. W jego wodach, jak głosi legenda, brała kąpiele grecka bogini Atena, a dziś w jego toni można w upalny, słoneczny dzień zobaczyć mnóstwo kolorowych rybackich łódeczek. Malownicze położenie niewielkiego jeziora otoczonego z jednej strony stromymi skałami, sprawiło, że u drugiego z jego brzegów umiejscowiło się wiele tawern, kawiarenek i restauracji. Serwują one specjały kuchni greckiej. W miejscowości sporo jest ogródków i kawiarni chętnie odwiedzanych zarówno przez turystów, jak i samych Greków. W ciągu dnia kolorowe łodzie

rybackie wypływają w morze, natomiast wieczorami życie towarzyskie kwitnie, a bary, puby i knajpki zapełniają się gośćmi. Warto również zagłębić się w gęszcz wąskich śródmiejskich uliczek, które otoczone są gęstą zabudową. Część uliczek została zamieniona na deptak, gdzie położone są obok siebie sklepiki z pamiątkami, oferujące złotą biżuterię, wśród której niezmiennie przewijają się motywy pszczoły, minotaura czy kamienia z pismem klinowym. Są tu także sklepiki z ceramiką i tradycyjnymi produktami spożywczymi, jak kreteńskie miody, oliwa z oliwek, orzechy czy migdały w miodzie, ouzo, rakji.



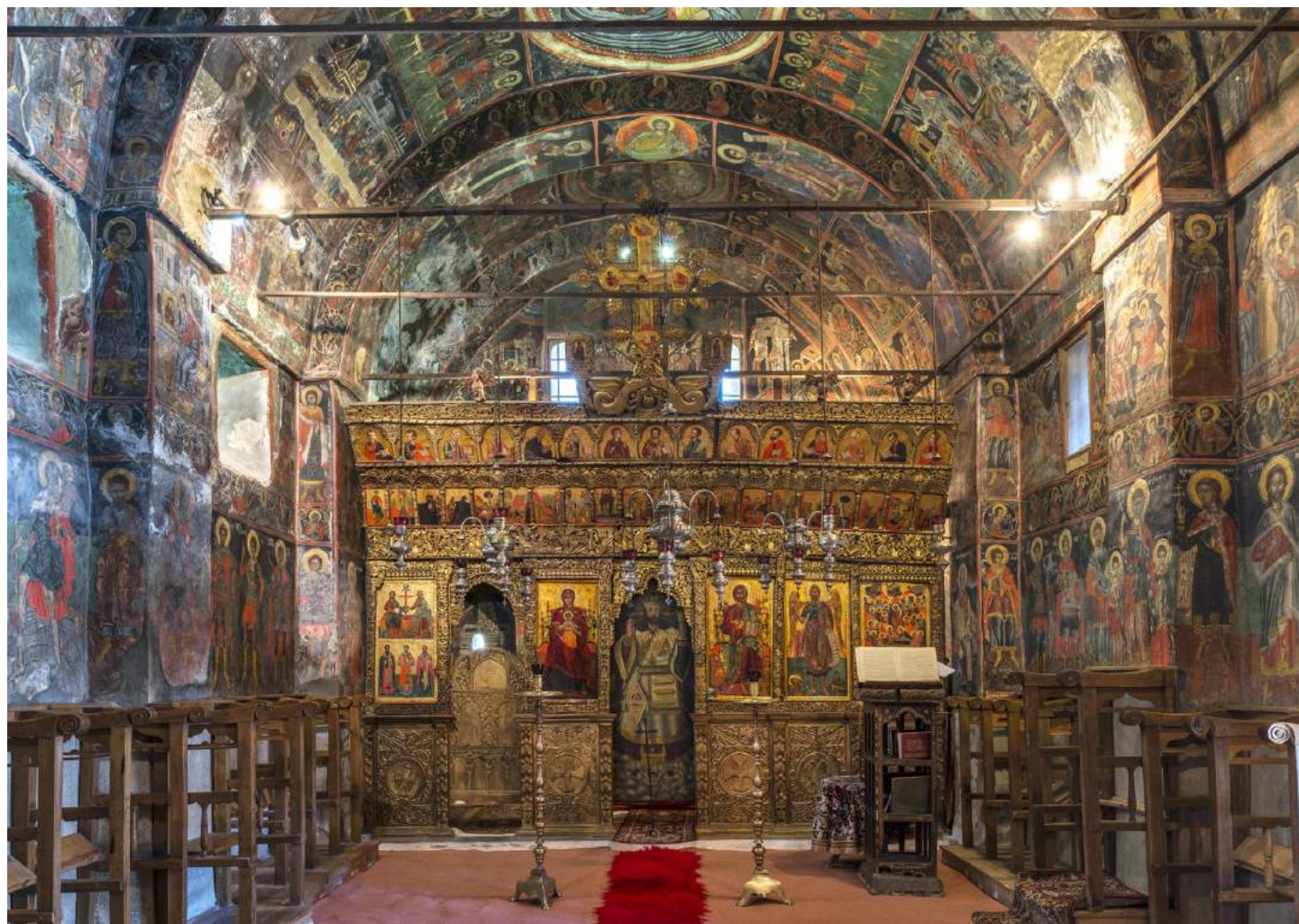
W pobliżu jeziora Vulismeni znajduje się Muzeum Folkloru, prezentujące wyroby kreteńskiego rzemiosła. Miasto posiada również Muzeum Archeologiczne założone w roku 1970 ze zgromadzonymi znaleziskami archeologicznymi wschodniej Krety, dotychczas gromadzonymi w Heraklionie, w którego siedmiu salach wystawiono przedmioty pochodzące z czasów od epoki neolitycznej do końca okresu grecko-rzymskiego. Jednym z najciekawszych eksponatów jest sławna czaszka mężczyzny, najprawdopodobniej atlety, ze złotym wieńcem laurowym oraz srebrną monetą przeznaczoną na opłatę za przepłynięcie rzeki Styks.

Z Agios Nikolaos niedaleko jest do uroczej miejscowości Eloundy wraz z pozostałościami starożytnego miasta Elous. Zarówno z Agios Nikolaos jak i z portu w Eloundzie organizowane są wycieczki statkiem na uroczą wysepkę Spinalongę, mieszcząca wenecką twierdzę. Jeszcze w latach 50-tych znajdowała się tu ostatnia na świecie, kolonia trędowatych. Wszystkie większe plaże, zlokalizowane są w zachodniej części zatoki Mirabello.

Zdecydowanie największą i najlepszą jest plaża Ammos, która zgodnie z nazwą (amnos znaczy piach) jest piaszczysta. Plaża ta znajduje się za przystanią jachtową w południowo-wschodniej części Agios Nikolaos.

Agios Nikolaos okalają malownicze krajobrazy. Tuż obok znajduje się też urocze górskie miasteczko Kristsa, z przepiękną kaplicą Agios







Joannis. Warto zobaczyć bizantyjski kościół Panagia Kera znajdujący się w odległości 10 km od miasta. Z Agios Nicolaos można też wybrać się na południe, skąd kursuje prom na wyspę Hrissi. To właśnie między tymi miejscowościami wyspa zwęza się do zaledwie 12 km, a przesmyk ten zwany jest Lerapetra. Agios Nicolaos leży też w pobliżu wyspy Vai uważanej za jedną z najpiękniejszych kretańskich plaż, bo przypominającej pejzaż Wysp Karaibskich.



Publikacje

Zachęcamy uczniów, studentów i doktorantów, pracowników oświaty i nauki, pasjonatów z wielu różnych dziedzin do współpracy i przesyłania prac, artykułów o tematyce naukowej z każdej dziedziny.

Pasje i badania naukowe, prowadzone doświadczenia, ciekawostki wiedzy i umiejętności zasługują na odzwierciedlenie na łamach naszego Biuletynu Naukowego.

Reklama

Zapraszamy do wspierania naszych działań oświatowych poprzez zamieszczanie informacji i reklam na łamach Magazynu Edukacyjnego, którego szeroka edycja pozwala na przedstawienie oferty dużej ilości czytelników. Tematyka treści eksponowanych w czasopiśmie dotyczy edukacji, zdrowia a także podróży, wzbogaconych wiadomościami prawnymi.

Kontakt

Wydawnictwo Homer
e-mail: wydawnictwo@grupahomer.com
www.grupahomer.pl

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	1
Tradycja św. Mikołaja	2
Mikołaj Rej	4
Mikołaj Rej <i>Figliki</i>	8
Święty spokój nie ma ceny	9
Agios Nikolaos	18
Wiadomości i informacje	32

KONKURS

Ogłaszamy konkurs na reportaż z podróży wraz ze zdjęciami.

W konkursie mogą wziąć udział wszystkie osoby, które lubią geografię.

Wszystkie prace zostaną wystawione na zorganizowanej wystawie.

Nagrodzone reportaże będą się ukazywać na łamach Magazynu Edukacyjnego.

Termin nadsyłania prac: 28.02.2017.

Redakcja

Redaktor Anna Fabian

Marketing Olga Borecka

