



BEZPIECZNE



Wakacje to dla młodzieży czas zabawy i nowych wrażeń. Korzystając z wakacyjnych przyjemności, nie zapominaj jednak o bezpieczeństwie własnym i bliskich. Zwracaj uwagę na zagrożenia podczas wypoczynku, aby po powrocie do szkoły lub na uczelnię mieć tylko dobre wspomnienia. Przyswój sobie kilka podstawowych zasad, które pozwolą Ci spędzić lato bezpiecznie oraz poradzić sobie w trakcie zaistnienia nieprzewidzianych sytuacji. Jeśli stosujesz podobne reguły - to bardzo dobrze, zobacz jednak, czy nie można ich zmodyfikować. Pamiętaj, że żadna zasada nie daje 100% szans na uniknięcie zagrożeń, ale z pewnością zmniejsza i to znacznie, możliwość stania się ofiarą.

1. Wyjeżdżając, zawsze pozostaw najbliższymi informację, gdzie i z kim będziesz spędzać czas. Zostaw wszystkie możliwe numery telefonów - swoje i przyjaciół. Umów się na określone hasło, które wypowiedziane przez Ciebie będzie oznaczało, że czujesz się zagrożony i potrzebujesz natychmiastowej pomocy. To nie przesada - to podstawowe zasady bezpieczeństwa!
2. Nie afiszuj się zbyt wiele posiadaniem dóbr - nigdy nie wiesz, kto może Cię obserwować. Podczas płacenia staraj się nie pokazywać zawartości portfela. Dobrym wyjściem jest np. noszenie przy sobie drobnych sum. Natomiast sposobem na natrętnych "wyłudzaczy" jest posiadanie

w kieszeni drobnych "na odczepne". Korzystaj z takiego rozwiązania, gdy sytuacja staje się napięta. Dobrze jest się wtedy oddalić obserwując, czy napastnik nie podąża za Tobą.

3. Podróżując pociągiem zawsze zajmuj miejsca z dala od podejrzanych osób i - jeśli to możliwe - blisko konduktora, bądź służby ochrony kolei. Nie siadaj samotnie w przedziałach i trzymaj się blisko ludzi. Często to wystarczy, aby odstraszyć potencjalnego napastnika. Staraj się nie podróżować nocą. Pamiętaj - napastnik lub złodziej zawsze korzysta z okazji. Nigdy też nie podróżuj autostopem sam - zawsze w gronie przyjaciół. Nie wsiadaj do auta, jeżeli kierowca od razu nie wzbudzi Twojego zaufania lub będziesz mieć jakiegokolwiek wątpliwości. Wracając z imprezy nocą nigdy nie korzystaj z ofert podwiezienia przez obcych.
4. Kiedy ktoś Cię zaczepia, nie wdawaj się w rozmowy - czasami lepiej udać, że się nie słyszy i iść dalej. Kiedy zaczepki się nasilą, odpowiadaj pewnie, krótko, bez wdawania się w dyskusję. Nie obrażaj napastnika. Kiedy ktoś Cię celowo potrąci, nie odwracaj się i idź dalej. Można również przeprosić - dla własnego dobra.
5. Przebywając na plaży, pływalni czy w wakacyjnym tłumie, uważaj na swoją torbę, portfel, telefon. Nie noś portfela i dokumentów razem i nigdy nie wkładaj ich do tylnej kieszeni. Dokładnie zapinaj plecaki i torby. Torebkę trzymaj, obejmując ją całą od spodu, pamiętając przy tym, aby zawsze była zamknięta. Wartościowe rzeczy noś tylko w zamkniętych kieszeniach. Jeśli bawisz się na imprezie, nigdy nie pozostawiaj swoich rzeczy bez opieki - kradzieże torebek, portfeli, telefonów komórkowych zdarzają się w klubach niezwykle często. Złodziej prowadzi wnikliwą obserwację wybierając swoje ofiary.

6. Zawsze i wszędzie pilnuj swoich napojów. Przypadki dosypywania i dolewania różnych specyfików są coraz większym problemem. Po takich substancjach nabierasz niewyobrażalnej ochoty na seks, tracisz samokontrolę, łatwo jest Cię nakłonić do robienia różnych rzeczy, a nazajutrz niczego nie pamiętasz. Nigdy nie przyjmuj napojów od nieznanych lub mało znanych Ci osób. Jeśli idziesz na parkiet, napoje zostaw pod opieką osoby zaufanej.
7. Nigdy nie wybieraj się na dyskotekę sam - zawsze w gronie znajomych. Nie wychodź z dyskoteki samotnie - staraj się wracać do miejsca zamieszkania w towarzystwie przyjaciół. Wychodząc z dyskoteki włącz wierzchnie okrycie i wygodne obuwie - bardzo "swobodny" strój często prowokuje agresję. Dobrze jest również nosić przy sobie miotacz gazu lub żel obezwładniający. Pamiętaj jednak, że jest to przedmiot służący do obrony, więc stosuj go zgodnie z przeznaczeniem!
8. Wakacje to okres wzmożonej działalności dealerów narkotykowych. Pamiętaj, że mitem jest, iż "dopalacze" pomagają w dobrej zabawie. Narkotyki robią Ci z mózgu kogel-mogel. Naucz się być asertywnym! Naucz się odmawiać. **PAMIĘTAJ - NIE ISTNIEJE BEZPIECZNE BRANIE NARKOTYKÓW!**
9. Wakacje to czas relaksu i zabawy, ale nie każdy pomysł na zabawę jest dobry. Nierzadko ostatni szkolny dzwonek czy ostatni egzamin na studiach jest dla młodych ludzi sygnałem rozpoczynającym wielkie pijaństwo, a wraz z nim - wielkie ryzyko. Nie daj szans, aby wakacyjne picie powiększyło związane z tym statystyki tragicznych wydarzeń. Alkohol wzmacnia agresję, a jednocześnie nietrzeźwy nastolatek jest łatwiejszą ofiarą przestępstwa. Nadmiar alkoholu nierzadko też prowadzi do ryzykownych zbliżeń seksualnych, a ryzykowny seks to groźba zakażenia chorobami wenerycznymi lub

HIV. Alkohol, zwłaszcza w nadmiarze, potęguje też ryzyko stosunków z pogranicza gwałtu, przypadkowe inicjacje i niechciane ciążę.

10. Okres wakacji to również intensywny werbunek prowadzony przez sekty. Nie opowiadaj nowo poznanym ludziom o swoich kłopotach czy marzeniach. Możesz być zaproszony na "bardzo

ważne spotkanie". Jeżeli osoba jest bardzo życzliwa, ale nie chce odpowiedzieć na Twoje pytanie o cel spotkania i osoby lub instytucje je organizujące: "bo tam się wszystkiego dowiesz", bądź ostrożny. Nie idź, jeżeli wcześniej nie sprawdzisz, kim są ludzie, którzy Cię zapraszają i o co im chodzi.

Źródło: www.bezpieczny-uczen.pl



SEGREGUJESZ POMAGASZ FUNDUJESZ

W dniu 14 czerwca bieżącego roku zakończyła się trzecia edycja akcji „Segregujesz – Pomagasz – Fundujesz”. Udało się zabrać 425 kg tekstyliów. Uzyskane pieniądze w kwocie 250 złotych zostały wpłacone na konto Tarnowskiego Hospicjum Domowego. Wszystkim, którzy wsparli akcję serdecznie dziękujemy. W zbiorce najlepiej wypadła klasa 2TM – gratulujemy!

R. Ch.





KONKURS INFORMATYCZNY & PCLIVE.PL

Technikum nr 4 im. Tadeusza Tertila przy Zespole Szkół Mechaniczno-Elektrycznych wraz z portalem komputerowym pclone.pl zorganizowało konkurs informatyczny dla gimnazjalistów z Tarnowa i powiatu tarnowskiego.

Rywalizacja miała miejsce 31 maja 2011 roku w budynku szkoły. Wzięło w niej udział 10 gimnazjów wyłonionych we wcześniejszych eliminacjach.

MISTRZOSTWA ZSME W PIŁCE NOŻNEJ



12 czerwca 2012 roku z okazji Dnia Sportu odbyły się Mistrzostwa ZSME w Piłce Nożnej.

Wygrała reprezentacja klas trzecich.

Kolejne miejsca zajęli:

- II - miejsce reprezentacja nauczycieli,
- III - drużyna klas drugich,
- IV - zespół z klas pierwszych.

R.CH.

KONKURS ROZSTRZYGNIĘTY

18 maja br. upłynął termin składania prac w konkursie na opowiadane fantasy. Z nadesłanych opowiadań jury w składzie:

-Renata Chlupka,
-Małgorzata Krajewska,
-Kinga Pułkownik oraz uczeń Szymon Nytko z 3IA, postanowiło wyróżnić dwie prace.

Wyróżnienia otrzymali:

- Kamil Kapałka z 1IA
- Michał Kupiec z 1IB

Laureatom serdecznie gratulujemy.



Ogólnopolskie Towarzystwo Ochrony Zwierząt OTOZ Animals zostało założone 3 października 2001 roku i jest stowarzyszeniem działającym na podstawie Ustawy prawo o stowarzyszeniach z dnia 7 kwietnia 1989 r. (Dz. Ustaw Nr 20 poz. 104 ze zm.).

OTOZ Animals **uzyskało status organizacji pożytku publicznego**. Krajowy Rejestr Sądowy nr 0000069730. Dzięki temu wszyscy, którzy chcą podarować naszym podopiecznym 1% swojego podatku, mogą nas wspierać.

OTOZ Animals utrzymuje kontakty międzynarodowe m.in. z World Society for Protection of Animals, której jest członkiem. OTOZ współpracuje także z RSPCA i Compassion In World Farming. Stowarzyszenie jest dobrowolnym, samorządnym trwałym zrzeszeniem o celach niezarobkowych. OTOZ Animals nie prowadzi działalności gospodarczej. Członkami OTOZ są osoby związane z ruchem ochrony zwierząt w ramach lokalnych organizacji, kierownicy i pracownicy schronisk, znający z praktyki potrzeby bezdomnych zwierząt oraz lekarze weterynarii. Ogólnopolskie Towarzystwo Ochrony Zwierząt Animals od 2002 roku jest członkiem Światowej Organizacji Ochrony Zwierząt WSPA z siedzibą w Londynie, skupiającej ponad 400 organizacji z 70 krajów w świecie.

Światowej Organizacji Ochrony Zwierząt WSPA z siedzibą w Londynie, skupiającej ponad 400 organizacji z 70 krajów w świecie.

- Nasi przedstawiciele znajdują się w: Trójmieście, Bydgoszczy, Ustce, Słupsku, Starogardzie Gdańskim, Tczewie, Elblągu, Wejherowie, Kościerzynie, Lęborku, Oświęcimiu, Wrocławiu, Jaworznie, Katowicach, Dębicy, Tarnowie.
- Organizujemy akcje adopcji bezdomnych psów i kotów. W 2009 roku uratowaliśmy i znaleźliśmy nowe domy dla 4105 psów i 1673 kotów.
- Prowadzimy działania związane z ochroną zwierząt gospodarskich.
- Interwenujemy w przypadkach okrucieństwa wobec zwierząt.

**Ogólnopolskie Towarzystwo Ochrony
Zwierząt**

O.T.O.Z. - TARNÓW

interwencje.animals.tarnow@wp.pl

33-100 Tarnów

Telefon alarmowy:

+48 604 203 337

Uczniowie naszej szkoły wzięli udział w akcji zbierania karmy i pieniędzy na zwierzęta w potrzebie w dniach 31 maja – 2 czerwca 2012 roku. Zebrano 119,5 kg suchej karmy, 30 kg mokrej karmy oraz 1302,68 zł i 6,50 euro.

Szczególne podziękowania dla uczniów naszej szkoły: Ewy Lazarowicz, Aldony Bałut, Anny Łukasik, Joanny Śliwy, Kingi Michnowicz i Angeliki Rzeszutko z klasy 2LA, Jarosława Aleksandra, Filipa Szarka, Sebastiana Juszcza, Szymona Tomasiaka, Bartosza Rapąły, Michała Kontka i Sławomira Kumięgi z klasy 2IB oraz Krzysztofa Madury, Jakuba Hajduka i Dariusza Leśniaka z klasy 3TA.



NOWA USTAWA ŚMIECIOWA

Sejm przyjął nowelizację ustawy o gospodarce odpadami. Część nowych przepisów weszła w życie od początku 2012, a pozostałe od 2013. Zmiany mają zachęcić mieszkańców gmin oraz gminy do

segregowania śmieci. Nowe przepisy brzmią zachęcająco i dają nadzieję na lepsze funkcjonowanie gospodarki odpadami w Polsce!

Od kolejnego roku wszędzie pojawią się pojemniki do segregacji, a właściciele domków jednorodzinnych otrzymają specjalne worki na surowce wtórne.

Segregacji oraz oddzielnemu wywożeniu będą podlegały: **szkło, papier, plastik i metal.**

Z roku na rok będzie wzrastał także próg wymaganego odzysku surowców wtórnych.

Do 2020 ponad połowa generowanych śmieci ma podlegać odzyskowi. Z ilości odzyskanych surowców gminy będą na bieżąco rozliczane, co powinno zwiększyć motywację gmin, a co za

tym idzie mieszkańców do rozsądnej gospodarki odpadami. W każdej gminie pojawią się także punkty zbiórki Elektrośmieci. Dodatkowo do segregacji będą zachęcały niższe ceny wywozu posegregowanych odpadów. Jak zapewnia minister środowiska, nowa ustawa przyczyni się także do **czystości naszych lasów**. Ponieważ każdy będzie zobligowany do złożenia deklaracji o ilości wytwarzanych śmieci, wywożenie ich do lasu stanie się nieopłacalne. Każdy, kto uchyli się od złożenia takiej deklaracji w gminie, będzie płacił tzw. **opłatę śmieciową** w wysokości średniej kosztów wywozu śmieci ponoszonych przez gminę. Zatem od kolejnego roku nie będzie możliwości niepłacenia za wywóz.

Nowe przepisy brzmią zachęcająco i dają nadzieję na lepsze funkcjonowanie gospodarki odpadami w Polsce!

źródło: ecowawa.pl

PROMIENIOWANIE UV – niekorzystne działanie na skórę

Promieniowanie ultrafioletowe dzieli się na trzy rodzaje:

- **UVC - 200-280 nm.** - Ten rodzaj promieniowania jest prawie całkowicie pochłaniany przez warstwę ozonową atmosfery, otaczającą kulę ziemską, tak więc promienie UVC nie występują w świetle słonecznym docierającym do powierzchni Ziemi. Promieniowanie UVC wykorzystuje się na przykład w warunkach laboratoryjnych do sterylizacji, czyli odkażania i zabijania chorobotwórczych mikroorganizmów jak np. bakterii.
- **UVB - 280-320 nm.** - Stanowi ono 5 % całego promieniowania ultrafioletowego docierającego do powierzchni Ziemi. To ono jest odpowiedzialne za pojawianie się rumienia i oparzeń słonecznych, a także powoduje pigmentację, czyli efekt opalonej skóry.
- **UVA - 320-400 nm.** - Dodatkowo zakres UVA został podzielony na dwie podgrupy:
 - UVA - I czyli fale długie 340-400 nm.
 - UVA-II czyli fale krótkie 320-340 nm.

Promieniowanie UVA stanowi 95 % całego promieniowania ultrafioletowego docierającego do powierzchni Ziemi. Nie powoduje powstawania rumienia i poparzeń, natomiast powoduje pigmentację skóry, czyli opaleniznę oraz jak się okazało w ostatnim czasie to ono jest głównie odpowiedzialne za tzw. fotostarzenie się oraz zmiany nowotworowe.



Promieniowanie UVB	Promieniowanie UVA
Zakres długości fal 280-320 nm.	Zakres długości fal 320-400 nm.
Najsilniejsze w godzinach od 10 rano do 3 po południu, w okresie letnim jego natężenie jest najwyższe.	Jego natężenie jest takie samo przez cały dzień, od wschodu do zachodu słońca, niezależnie od pogody oraz pory roku, czyli zimą jest równie intensywne jak latem.
Stanowi 5 % całego promieniowania UV docierającego do Ziemi.	Stanowi 95 % całego promieniowania UV docierającego do Ziemi.

samochodzie dociera do nas mniejsza dawka promieni UVB.	dzień latem czy zimą jesteśmy poddani działaniu takiej samej dawki promieni UVA.
Ponieważ są to promienie o krótszej długości nie wnikają głęboko w skórę, głównie tylko do poziomu naskórka.	Jako promienie o dłuższym zasięgu penetrują skórę bardzo głęboko, aż do poziomu skóry właściwej.
To ono jest odpowiedzialne za rumień posłoneczny i poparzenia skóry, gdyż mimo krótszej długości promienie te posiadają wyższą energię w porównaniu z promieniami UVA. Tak więc niekorzystne efekty działania promieni UVB są widoczne w krótkim czasie.	Nie wywołuje rumienia. Efekty jego niekorzystnego działania są zauważalne po latach, gdyż jego dawki kumulują się dając o sobie znać w przyszłości np. w postaci zniszczonej, pokrytej licznymi zmarszczkami skóry lub zmianami nowotworowymi.
Powoduje obniżenie odporności immunologicznej organizmu, przez co także przyczynia się do zmian nowotworowych, nie tylko skóry, ale także innych organów.	W dużej mierze przyczynia się do zmian nowotworowych skóry.
Może być jednym z powodów zaćmy-choroby oczu.	Przyczynia się do pojawiania się reakcji fotouczulających.
	Jest główną przyczyną fotostarzenia się skóry.

Rumień i oparzenie słoneczne



Pierwszy, najszybciej zauważalny efekt to pojawienie się rumienia i oparzenia słonecznego, czyli zaczerwienienie, pieczenie i podrażnienie skóry w wyniku zbyt długiego przebywania na słońcu bez zabezpieczenia. W razie wystąpienia rumienia skóry najlepszym wyjściem jest schłodzenie skóry poprzez zastosowanie na zaczerwienione miejsca zimnych (ale nie lodowatych) kompresów, jeśli dotyczy to całego ciała można wziąć letnią kąpiel. Domowym sposobem jest zastosowanie okładów z kwaśnego mleka, może być także jogurt naturalny (byle bez cukru). Chore miejsca dobrze jest smarować delikatnie cienką warstwą preparatu w postaci żelu na bazie aloesu, dobre będą także mleczka z łagodzącym panthenolem (witaminą B5).

Fotostarzenie się skóry

Jakie są efekty fotostarzenia się skóry, czyli nadmiernej ekspozycji na słońce oraz braku codziennej, niezależnej od pory roku ochrony w postaci kremów z filtrami?

- Skóra staje się bardziej gruba, sucha, szorstka i zrogowaciała, gdyż promieniowanie pobudza komórki skóry do podziałów i przyspiesza proces rogowacenia naskórka.
- Promienie UVA przyczyniają się do tworzenia głębokich zmarszczek skóry oraz utraty jej młodzieńczej jędrności i sprężystości, jednak nie następuje to od razu, dlatego będąc młodymi osobami zwykle nie myślimy o tym, jak będziemy wyglądać za 10 czy 20 lat i bez umiaru korzystamy ze słońca czy solarium.
- Promieniowanie UV przyczynia się także do rozszerzania i pękania drobnych naczynek Promienie UV wpływają także niekorzystnie na już istniejące zmiany naczynkowe.
- Nieregularne przebarwienia skóry - Często w wyniku nadmiernego przebywania na słońcu bez zabezpieczenia lub korzystania z solarium dochodzi do zaburzenia działania melanocytów - komórek odpowiedzialnych za produkcję melaniny, barwnika skóry od ilości którego zależy



jaśniejszy czy ciemniejszy kolor naszej skóry i który sprawia, że nasza skóra ciemnieje podczas opalania. Ciemniejsze, nieregularne plamy zwykle pojawiają się na twarzy, dłoniach, dekolcie, czyli częściach ciała najczęściej poddawanych działaniu słońca. Poza tym promienie UV sprzyjają także tworzeniu się piegów oraz pieprzyków. Zdarza się też, że zaburzenia działania melanocytów objawiają się pojawianiem się jasnych, niemal białych, nieregularnych plamek na skórze.

Nowotwory skóry

Rak skóry to najpoważniejszy niekorzystny efekt działania promieniowania UV. Głównie jak się niedawno okazało przyczyniają się do niego promienie UVA, ale oczywiście wszelkie przypadki intensywnego poparzenia skóry wywołanego słońcem, za które odpowiedzialne są promienie UVB, mogą także zwiększyć prawdopodobieństwo wystąpienia raka. O ile ze zmarszczkami można żyć, o tyle rak to już bardzo poważna sprawa. Jest to choroba, na którą jeszcze nie znamy skutecznego lekarstwa, zwłaszcza jeśli dojdzie już do jej zaawansowanego stanu. Ponieważ w solarium lampy emitują głównie typ promieniowania UVA, dlatego nie prawdą są do niedawna głoszone hasła mówiące, że solarium jest w 100 % bezpieczne. Podobnie jak i zbyt częsty i intensywny pobyt na słońcu bez zabezpieczenia się skutecznymi kremami ochronnymi, także i częste korzystanie z solarium może się przyczynić do zwiększenia groźby pojawienia się po latach raka skóry, którego najgorszą odmianą jest rak złośliwy zwany czerniakiem.

Reakcje fotouczulające

Istnieją takie substancje chemiczne zawarte np. w kosmetykach oraz leki lub zioła, które same w sobie nie posiadają żadnych właściwości, które by mogły niekorzystnie oddziaływać na skórę, jednak pod wpływem promieniowania UV powodują niekorzystne reakcje skórne. Są to właśnie tzw. reakcje fotouczulające, które przejawiają się stanami zapalnymi skóry, jej zwiększoną wrażliwością, zaczerwieniem, może też pojawić się wysypka alergiczna lub przebarwienia skóry. Za te reakcje jest głównie odpowiedzialne promieniowanie UVA, dlatego tak ważne jest by osoby biorące leki fotouczulające zwracały uwagę czy ich kremy ochronne zawierają także skuteczną ochronę anty-UVA. Reakcje fotouczulające dzielą się na dwa typy:

- reakcje fototoksyczne
- reakcje fotoalergiczne

Reakcje fototoksyczne są najczęściej spotykane. Mogą one wystąpić wtedy, gdy jedna lub kilka substancji fotouczulających znajduje się na powierzchni skóry wystawionej bez zabezpieczenia na słońce, taka reakcja może także wystąpić pod wpływem substancji wprowadzonej drogą pokarmową - dotyczy to leków. Reakcje te są widoczne dość szybko i zwykle ich objawy są podobne do oparzenia słonecznego, czyli ma miejsce zaczerwienie, pieczenie skóry. Objawy te zwykle tak jak rumień słoneczny mijają po około tygodniu. W niektórych przypadkach mogą wystąpić przebarwienia skóry, w miejscach gdzie została nałożona jedna z substancji fotouczulających, tak jest np. w przypadku substancji zapachowych. Dlatego idąc na plażę lepiej nie stosować perfum lub wód toaletowych. Reakcje te są powodowane głównie przez promienie UVA i częściowo UVB. Zastosowanie substancji fotouczulających zwiększa ryzyko pojawienia się podrażnień skóry, ale oczywiście możliwe jest także, że akurat nie dojdzie do reakcji fotouczulającej i nie pojawią się niekorzystne objawy.

Reakcje fotoalergiczne różnią się tym, że w ich powstawaniu uczestniczy układ odpornościowy (immunologiczny) i zwykle ich efekty pojawiają się z opóźnieniem, czyli na przykład dopiero podczas powtórnej ekspozycji na słońce. Są powodowane jedynie poprzez substancje kontaktujące się bezpośrednio ze skórą, objawiają się zwykle wysypką alergiczną. Zdarzają się rzadziej i są za nie odpowiedzialne jedynie promienie UVA.

Wpływ promieniowania UV na oczy

Wykazano, że istnieje zależność między schorzeniem oczu zwanym kataraktą lub zaćmą a nadmierną ilością promieniowania UVB. Zaćma objawia się zmętnieniem soczewki oka, co w rezultacie doprowadza do upośledzenia wzroku. Dlatego tak ważna jest ochrona oczu za pomocą okularów przeciwsłonecznych, których szkła gwarantują skuteczną ochronę przed UVB/UVA. Okulary sprzedawane powszechnie na

straganach niestety takiej pełnej ochrony zwykle nie posiadają. Okulary, których szkła wyposażone są w filtry gwarantujące pełną ochronę anty-UV wiążą się zwykle z wyższym kosztem. Najpewniejszym miejscem, gdzie można dokonać ich zakupu jest zakład optyczny.

Źródło: www.mediweb.pl

**Dziękujemy wszystkim, którzy
włączyli się w zbiórkę pieniędzy na
zakup karmy dla zwierząt
z Tarnowskiego Azylu dla Zwierząt.**

**Zebrano kwotę 120 złotych
i zakupiono 23 kg karmy, która
trafiła do schroniska.**



ŻYCZYMY UDANYCH WAKACJI!!!



sudoku

sudoku

8			4		6			7
						4		
	1					6	5	
5		9		3		7	8	
				7				
	4	8		2		1		3
	5	2					9	
		1						
3			9		2			5

**Dziękujemy współautorom i wszystkim zaangażowanym
w powstanie niniejszego wydania Zamiast „ZAMIAST”.
Szczególne podziękowania
dla p. Anny Baran i p. Renaty Chlupki**

Zespół redakcyjny Zamiast „Zamiast”:

Damian
Paweł
Krystian

Opiekun:

p. Edyta Pajor