

MAJDANKA

Gazetka ZSGH
Styczeń 2019

Redaguje zespół

Witamy wszystkich czytelników. Mamy nadzieję, że wkrótce dołączycie do redakcji „Majdanki”.

Podzielcie się przeżyciami, fotkami, opiniami, informacjami. Możecie podpisywać się pseudonimem. Wasze teksty wysyłajcie

na adres: [**krysiamaz@gmail.com**](mailto:krysiamaz@gmail.com)

Wszelkich informacji udziela Wam pani Krystyna Mazurek w sali 102, pani Magdalena Czarnecka oraz panie z biblioteki. Ostatni numer gazetki znajdziecie zawsze na **stronie internetowej** szkoły. Zaś, w **bibliotece szkolnej** znajduje się segregator z poprzednimi i aktualnymi numerami naszej gazetki.



Redakcja

W NUMERZE:

- *Gramy z WOŚPEM – A..., uczeń klasy pierwszej, Wolontariuszka*
- *W schronisku na Paluchu – A ...*
- *Co jemy – „Wszechnica żywieniowa” – Mateusz Solecki, Onlydreams i Karolina*
- *Bajkowa – grafika Kuromiko*
- *Cykl Damiana Andrzeja Biedrzyckiego o Warszawie*

PO PROSTU WOŚP

Jerzy Owsiak od 27 lat jest znany wszystkim z prowadzenia jednej z większych zbiórek pieniędzy na sprzęt medyczny dla chorych dzieci i nie tylko. Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy organizowana, co roku w styczniu jest bliska sercu



wielu Polakom. W tym zimowym zazwyczaj dniu wszyscy bawią się i śpiewają, zbierając przy tym ogromne sumy dla potrzebujących. To piękny gest. Jurek to bardzo dzielny mężczyzna, który po prostu robi swoje, mimo że na jego drodze pojawiają się ludzie, którzy próbują okrutnymi słowami upodlić WOŚP.

W tym roku orkiestra grała z nami 13.01. Nie zabrakło dobrej muzyki, uśmiechu na twarzach ludzi, ale również

przemarzniętych stóp i dłoni. Jednak, jakie to ma w tym dniu znaczenie? Jesteśmy twardzi i dzielnie staramy się zbierać jak najwięcej datków do puszek.

Niestety w tym roku nie mogliśmy się cieszyć do samego końca. Radość przerwała wiadomość z Gdańska, gdzie tuż przed pokazem sztucznych ogni: „światelka do nieba”, które jest tradycją orkiestry, na scenie został zaatakowany przez nożownika prezydent Paweł Adamowicz.

Nazywam się Stefan. Siedziałem niewinny w więzieniu. Platforma Obywatelska mnie torturowała. Dlatego właśnie zginął Adamowicz – krzyczał przez mikrofon.

Informacja o śmierci prezydenta wstrząsnęła nami. Ludzie zaczęli zastanawiać się skąd w społeczeństwie tyle nienawiści do drugiego człowieka?



Sam Jurek Owsiak dzień po zdarzeniu podczas jednej z konferencji oznajmił, że rezygnuje z pełnienia funkcji dyrektora w fundacji WOŚP, co rozpętało jeszcze większą burzę w Internecie i telewizji.

Artyści i ludzie z grona show biznesu chcą postawić temu kres. Polska artystka, która króluje na listach przebojów już od wielu lat: Dorota Rabczewska – Doda wymyśliła akcję #artyściprzeciwnienawiści, którą ma na celu w jakiś sposób załagodzić sytuację, która dzieje się w naszym kraju.

Szkoda, że muszą dziać się takie wydarzenia, aby ludzie przejrżeli na oczy. Akcja #artyścikontranienawiści to bezpłatny koncert/spotkanie osób popularnych, zaczynając od blogerów, kończąc na gwiazdach takich jak, np. świetnie wszystkim znana Maryla Rodowicz

Kto wie może takie spotkanie wniesie coś do naszego społeczeństwa?

A...

Bardzo cieszę się, że Polacy mogą zjednoczyć się w tym jednym dniu w roku i zrzucić się na sprzęt medyczny dla szpitali. Jest to jedyne na świecie takie przedsięwzięcie. Żałuję jednak, że podczas 27 finału doszło do aktu barbarzyństwa w Gdańsku. Smutno mi, że WOŚP cierpi z powodu wariata, który zabił prezydenta Gdańska, podczas „Światelka do nieba”, smutno mi, że zginął człowiek. To nie fair, że dzieją się takie rzeczy.

Uczeń klasy pierwszej

JAK CO ROKU GRALIŚMY Z ORKIESTRĄ OWSIAKA

13 stycznia 2019r. odbył się 27 finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Jak co roku wzięło również udział kilkoro uczniów z naszej szkoły. O godzinie 8.30 spotkaliśmy się pod szkołą, gdzie następnie pojechaliśmy do liceum Sienkiewicza na Saskiej. Tam każdy z nas dostał identyfikator, naklejki oraz puszki po czym w grupach 3 – 4 osobowych wyruszyliśmy w różne strony Warszawy. Kilka miejsc w stolicy częstowało wolontariuszy kanapkami, ciastem oraz gorącą kawą i herbatą. Ale mimo tego obowiązkowym przystankiem



Źródło: Majdanka

wolontariusza był oczywiście McDonald, w którym gromadziły się tłumy. Mimo niewielkich opadów deszczu od naszej szkoły wpłynęło ponad 4 tys. na zakup nowoczesnego sprzętu medycznego dla specjalistycznych szpitali dziecięcych, a najlepsi przynieśli w swoich puszkach kwoty przekraczające nawet 500 zł.

Wolontariuszka

ZIMA W SCHRONISKU

Schroniska dla zwierząt przygotowują się do zimy i apelują o pomoc. Potrzebne są ciepłe materiały, na przykład stare koce, ale także wykładziny, których można użyć do zabezpieczenia wejść do psich bud. Opiekunowie boją się też, że lada chwila ruszy fala porzuceń czworonogów. Jak zauważają prowadzący schronisko w Toruniu, właściciele coraz częściej pozbywają się zwierząt w okresie przedświątecznym. My tak tutaj, używając czarnego humoru, określiliśmy to jako porządki przedświąteczne – mówi Agnieszka Wiśniewska, szefowa toruńskiego schroniska. Po prostu psiak brudzi w domu i właściciele stwierdzają, że jest im niepotrzebny.



Źródło: archiwum ZSGH

Wyprawka do schroniska:

- ✓ karma
- ✓ koce
- ✓ kołdry
- ✓ stare kojce
- ✓ zabawki

Jak możemy pomóc

Schronisko chętnie przyjmuje wolontariuszy kochających zwierzęta, którzy nieodpłatnie pomogą w opiece nad podopiecznymi schroniska.

Jakie warunki trzeba spełnić?

Trzeba być osobą pełnoletnią, która jest w stanie zadeklarować stałą pomoc w określonych dniach i godzinach i chętną do szkoleń. Wnioski o wolontariat przyjmowane są i rozpatrywane w sposób ciągły, zazwyczaj w cyklu 30-dniowym. Weryfikacje odbywają się na podstawie wypełnionych dokumentów, ewentualnie rozmowy kwalifikacyjnej oraz obowiązkowego testu egzaminacyjnego. Opieka nad zwierzętami w schronisku dotyczy głównie psów i kotów.

Opieka nad psami polega na wyprowadzaniu ich na spacer oraz na stosownej w tym czasie socjalizacji i zabawie. Ponadto wskazana jest także pomoc w pielęgnacji kosmetyczno – higienicznej zwierzęcia, o ile jest taka potrzeba.

Opieka nad kotami – polega na bezpośrednim kontakcie poprzez czynności porządkowe, kosmetyczno – higieniczne, karmienie i zabawę.

Schronisko w Warszawie

Adres: ul. Paluch 2 (przy ul. Na Skraju), 02 – 147 Warszawa

Kontakt: 22 8460236, 22 8681579, 22 8680634,

ba02@paluch.org.pl, info@paluch.org.pl, napluchu.waw.pl

A...

CZY DOBRZE ODŻYWIASZ SIĘ?

Wszechnica żywieniowa to comiesięczna prelekcja mająca na celu popularyzowanie wiedzy o prawidłowym żywieniu człowieka. Organizowana przez Wydział Nauk o Żywieniu i Konsumpcji SGGW w Warszawie. Wykłady prowadzone przez specjalistów mają na celu w ciekawy sposób ukazać aktualne problemy żywieniowe społeczeństwa, bądź najnowsze osiągnięcia nauki. W wykładach można brać udział osobiście, bądź poprzez platformę YouTube.

Ostatnia prelekcja przebiegła pod hasłem „Jakie drobnoustroje zamieszkują układ pokarmowy człowieka?” Prelekcja została opracowana przez dr Małgorzatę Jałosińską oraz dr inż. Dorotę Zielińską. Temat tak szeroki jak mikroflora jelitowa, która jest tak nieodzowna w życiu każdego człowieka, a jest nadal tematem obcym dla większości społeczeństwa. „Kto rządzi w naszym organizmie? My? Czy mikroorganizmy?”

Każdy człowiek dbający o swój organizm powinien odpowiedzieć



Zródło: <http://pixabay.com/pl/apple-czerwony-owoc%C3%B3w-owoce-1506119/>

sobie na pytanie: jak prawidłowo dbać o swój organizm? Odpowiedzi na to i wiele innych pytań można szukać w comiesięcznych prelekcjach Wszechnicy, która daje

możliwość uczestnictwa w niej bez potrzeby wychodzenia z domu. Następny wykład odbędzie się 16 stycznia o godzinie 17:15. Tematem prelekcji będzie „Insulinooporność z perspektywy lekarza i dietetyka”, który zostanie poprowadzony przez prof. dr hab. n. med. Wojciecha Bika (Zakład Neuroendokrynologii Klinicznej, CMKP) oraz dr inż. Danutę Gajewską (Zakład Dietetyki, SGGW). Cukrzyca, z którą cały świat próbuje walczyć, jest chorobą cywilizacyjną bardzo trudną do opanowania. Gorąco zachęcam do udziału osobistego bądź śledzenia wykładów poprzez YouTube.pl. Wszystkie potrzebne informacje, takie jak adres i link do kanału YouTube znajdziecie na stronie www.wszechnica-zywniowa.sggw.pl.

Mateusz Solecki

JAK DROBNOUSTROJE ZASIEDLAJĄ UKŁAD POKARMOWY CZŁOWIEKA?

Cześć. Zastanawiałeś się może kiedyś nad wzięciem udziału w wykładach Wszechnicy Żywniowej? Jeśli nie to koniecznie sprawdź tematy i wybierz coś dla siebie.

Jakbyś nie do końca był pewny, opowiemy Ci o ostatnim wykładzie, w którym brałyśmy udział. Odbył się on 12.12.2018r. Ciekawą opcją dla zabieganych i ciągle zajętych jest transmisja na żywo na Youtube, my również skorzystałyśmy z tej opcji. Wykład przygotowały dr Małgorzata Jałosińska i dr Dorota Zielińska a tematem jego były drobnoustroje, które zasiedlają przewód pokarmowy człowieka. Na początku wprowadzono nas bardziej szczegółowo w to, co to są drobnoustroje i jaka jest ich rola. Następnie zapoznałyśmy się z prognoząmi na 2020r., które dotyczyły chorób cywilizacyjnych. Pani Zielińska dokładnie omówiła różnice między mikrobiotą a mikrobiomem. Poznałyśmy również takie pojęcia jak super organizm Joshua Ledenberga, czy projekt dotyczący poznania ludzkiego genomu. Ciekawy również był fakt, że człowiek ważący ok 70 kg nosi na sobie 2,2 kg mikrobiota czy to, że jeśli rozłożylibyśmy powierzchnię jelita cienkiego, miałoby ono 400m². Wykład prezentował również ilość występowania drobnoustrojów w układzie pokarmowym, czynniki, które mają wpływ na ich ilość (dostępność tlenu, enzymy, dieta, antybiotyki), różnorodność mikrobiota czy proces ewolucji, który miał wpływ na utratę różnorodności. Ciekawostką jest także plemię Hadza w Afryce. Spożywają oni

głównie rośliny i ziarna. Po zbadaniu ich diety okazało się, że spożywają oni od 100g do 150g błonnika dziennie.

Następnie omówione zostało zagadnienie czy nasz mikrobiom zmienia się w zależności od grupy wiekowej. Okazało się, że tak, a nasz organizm już od narodzin jest zasiedlony. Rodzaj porodu również ma wpływ na naszego mikrobiota tak samo jak sposób odżywiania noworodków. Później zostały poruszone kwestie wpływu naszej diety na mikrobiota. Następna bardzo interesująca rzeczą była hipoteza higieniczna, która opiera się na badaniach przeprowadzonych w Kareli. Mówi ona o wpływie sposobu życia na drobnoustroje. Dzieci z Rosji w porównaniu z dziećmi z Finlandii były zdrowsze i pozbawione alergii. Wykład zakończyły informacje o wpływie diety wysokobłonnikowej na podatność na infekcje i funkcje mikroorganizmów przewodu pokarmowego. Gdy zakończył się wykład był czas na zadawanie pytań i rozwiewanie wątpliwości. Padło wiele pytań np. Co to jest skrobia oporna? Czy bakterie jelitowe produkują witaminę B12? I wiele innych...

Jeśli interesują Cię choć trochę tematy żywienia polecamy serdecznie wykłady Wszechnicy Żywieniowej.

Onlydreams i Karolina

„Bajkowa” – grafika Kuromiko



AUTOBUSY PEŁNE (DOBREJ) ENERGII!

DAMIEN ANDRIU TV DLA ZSGH MAJDAŃSKA

Warszawa to bardzo prężnie rozwijająca się metropolia, w której rozwiązania proekologiczne stają się już standardem. W dobie problemów z ekstremalnie niską jakością powietrza należy minimalizować zanieczyszczenia, które wytwarzane są głównie przez pojazdy z silnikiem diesla. Antidotum na poprawę tej sytuacji jest zastąpienie ich nowoczesnym, niskoemisyjnym tabor. Mowa tu nie tylko o samochodach ale i również autobusach. We flocie MZA jest coraz więcej ekologicznych pojazdów, w tym elektrycznych. Póki co po stołecznych ulicach kursuje 31 elektrobusew. Wszystkie garażują na zajezdni Woronicza (R1). Co prawda, elektrobusey są dwukrotnie droższe od tradycyjnych pojazdów spalinowych, jednak ich koszty eksploatacji są o wiele niższe. Autobusy elektryczne są zasilane ogniwem, które należy ładować. Na zajezdni Woronicza pojazdy czerpią energię, jednak nie jest ona na tyle wystarczająca, aby mogły swobodnie od rana do późnego wieczora przejechać na pojedynczym cyklu. Dlatego często w połowie dnia autobusy muszą być doładowywane. Obecnie tylko na jednej pętli w Warszawie jest ładowarka dla elektrobusew, mianowicie na Spartańskiej. Wybór krańca nie był przypadkowy. Dociera tu m.in. linia 222, która jest obsługiwana wyłącznie przez tabor bezemisyjny. Zjazd do zajezdni po uzupełnienie energii mocno zakłóciłby kursowanie autobusów na tej linii, zmuszając jednocześnie oddział R1 do zadysponowania na trasę starszych, spalinowych pojazdów. Elektrobusew w Warszawie ma być jeszcze więcej! Do 2020 roku ich liczba ma wzrosnąć do 130. Autobusy elektryczne bardzo łatwo jest odróżnić. Na dachu są specjalne pantografy.



Zdjęcie: DAMIEN ANDRIU TV ***Solaris elektryczny#1914 podczas ładowania na pętli Spartańska DAMIAN ANDRZEJBIEDRZYCKI. Prowadzący reportaże o Warszawie z cyklu Damien Andriu Rusza w Miasto emitowane na DAMIEN ANDRIU TV

Numery taborowe stołecznych elektrobusów rozpoczynają się na 19xx (12 metrowe). Warto nadmienić, iż w ramach testów kursuje także przegubowy (18 metrowy) autobus Solaris IV generacji o numerze bocznym 7100. Warszawskie „elektryki” można spotkać na liniach obsługiwanych przez zajezdnię Woronicza, czyli m.in. na 168, 174 czy 222.

DAMIEN ANDRIU TV 2019

