

Tęczowa Planeta



GAZETKA ZESPOŁU SZKÓŁ NR 86
w SZPITALU DZIECIĘCYM ul. Niekańska
i w WOJSKOWYM INSTYTUCIE MEDYCZNYM ul. Szaserów

NUMER 88
ROK SZKOLNY 2014/2015

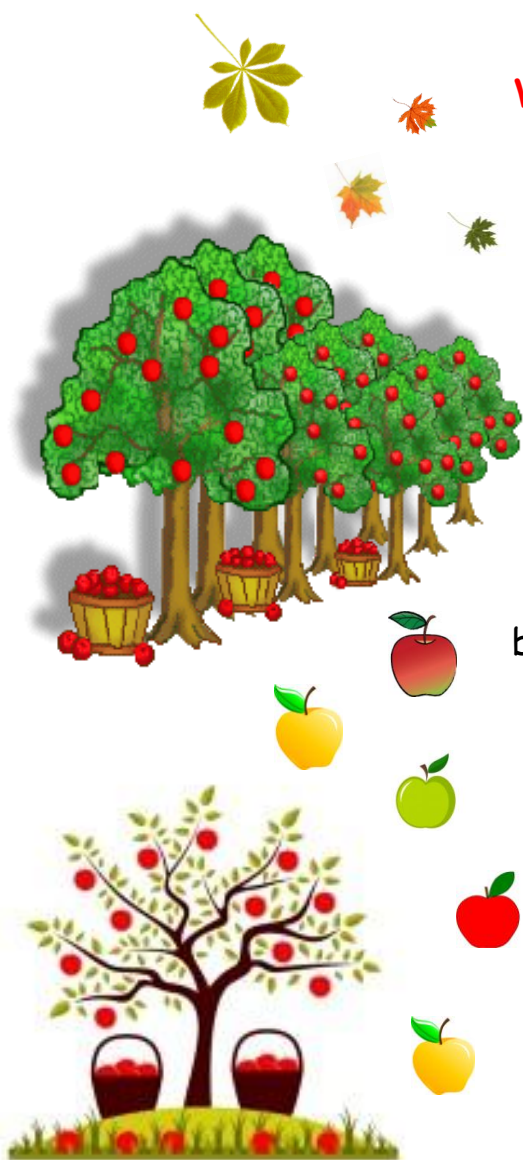
WYDANIE WRZEŚNIOWE

Jeszcze troszeczkę lata
i już - troszeczkę jesieni.
Jeszcze zielenią się liście,
lecz kilka już się czerwieni...

Pożegnaliśmy bociany
i w lesie jest coraz ciszej.
Tylko leszczyna szeleści,
bo do niej rudy gość przyszedł...

Dojrzały sady, a pola
w skibach zaoranej ziemi.
Jeszcze troszeczkę lata
na powitanie jesieni...

Ryszard Przymus „Jeszcze troszeczkę lata”





14 powodów, dla których warto jeść jabłka

Liczne badania naukowe wskazują, że jabłka mają bardzo korzystny wpływ na nasze zdrowie.



1. Chronią przed chorobą Alzheimera i chorobą Parkinsona

Jabłka zawierają kwercetynę (najwięcej w skórce), silny przeciwutleniacz, który chroni komórki mózgu przed degeneracją.

2. Zmniejszają ryzyko rozwoju nowotworów

Jedzenie jabłek zmniejsza ryzyko zachorowania na raka trzustki. W skórce jabłek występują związki hamujące wzrost komórek nowotworowych wątroby, piersi i jelita grubego.

3. Obniżają poziom złego cholesterolu i zapobiegają odkładaniu się kamieni żółciowych

Tak działają pektyny (rozpuszczalny błonnik) zawarte w jabłkach, w szczególności w skórce i pestkach. Inne związki zawarte w jabłkach zapobiegają odkładaniu się blaszek miażdżycowych na ścianach tętnic.

4. Wzmacniają kości

Florydzyna, glikozyd występujący w jabłkach, zwiększa gęstość kości i może stanowić ochronę przed osteoporozą.

5. Pomagają w walce z otyłością

Jabłka zawierają mnóstwo wody i błonnika - nie są więc kaloryczne, ale zapewniają uczucie sytości.

6. Hamują rozwój astmy

Dziewięć kobiet, które jadły w czasie ciąży jabłka, rzadziej chorują na astmę. Z kolei mali astmatycy, którzy piją regularnie sok jabłkowy, zaczynają oddychać swobodniej i rzadziej „poświstują”.

7. Pomagają leczyć cukrzycę

Pektyny z jabłek dostarczają substancji, która obniża zapotrzebowanie organizmu na insulinę.

8. Wzmacniają serce

Jabłka są znakomitym źródłem potasu, niezbędnego dla prawidłowego działania serca i innych mięśni.

9. Walczą z próchnicą

Nasze babki mawiały, że jeśli nie możesz umyć zębów, musisz przynajmniej zjeść przed snem jabłko. Gryzienie i żucie stymuluje dziąsła oraz pobudza wydzielanie śliny, która działa przeciwbakteryjnie i zmniejsza ryzyko rozwoju próchnicy.

10. Poprawiają trawienie, łagodzą objawy zespołu jelita nadwrażliwego i przeciwdziałają pojawianiu się hemoroidów.

Zespół nadwrażliwości jelita grubego cechuje się zaparciami, biegunkami, wzdęciami i bólem brzucha. By łagodzić te objawy, lekarze zalecają dietę o wysokiej zawartości błonnika. Spożycie jabłek zmienia istotnie liczebność kolonii bakterii w jelicie grubym, co istotnie poprawia metabolizm.

11. Wzmacniają naturalną odporność

Kwercetyna, zawarta głównie w czerwonych jabłkach, wzmacnia układ odpornościowy i łagodzi stres.

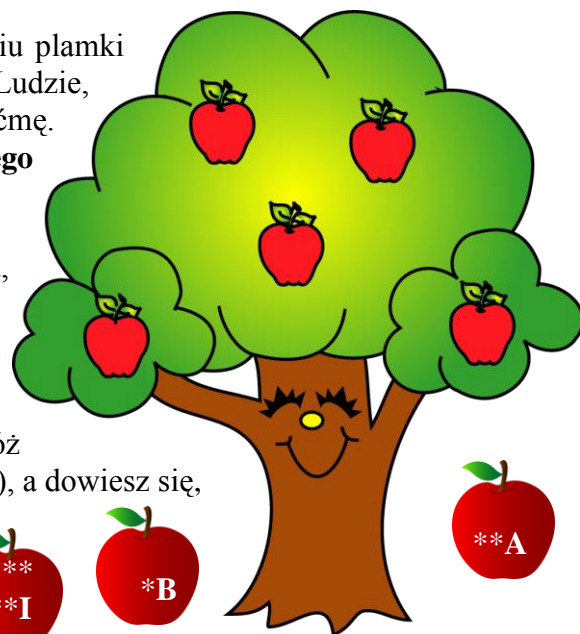
12. Chronią też wzrok

Roślinne barwniki obecne w skórce przeciwdziałają zwyrodnieniu plamki żółtej, najczęstszej przyczynie utraty wzroku po 65. roku życia. Ludzie, których dieta jest bogata w owoce, rzadziej cierpią też na zaćmę.

13. Zmniejszają ryzyko wystąpienia udaru niedokrwiennego mózgu

14. Są dobrym źródłem witaminy C i innych minerałów

Dostarczają witaminy C, potasu, fosforu, wapnia, sodu, magnezu, krzemu oraz żelaza.



Zagadką pani Izy

Antek zerwał jabłka i chce je podarować bliskiej osobie. Ułóż jabłka zgodnie z liczbą gwiazdek (od najmniejszej do największej), a dowiesz się, kto dostanie te owoce.





Arcydzieła malarstwa

W tym roku przypada 100. rocznica wybuchu I wojny światowej i 75. rocznica wybuchu II wojny światowej. Z tej okazji prezentujemy dzieło będące protestem przeciw przemocy i okrucieństwu wojny, jedną z najsłynniejszych i najbardziej wstrząsających prac Pabla Picassa. **Guernica** to monumentalne malowidło o wymiarach 3,51 na 7,82 m.

Podczas wojny domowej w Hiszpanii 26 kwietnia 1937 roku niemieckie samoloty Legionu Kondor zbombardowały baskijskie miasteczko Geurnica (zdjęcie obok). Była to pierwsza w historii masakra bezbronnej ludności cywilnej z powietrza. Atak na miasto nie mające żadnego znaczenia militarnego stał się symbolem barbarzyńskiego terroru.



To wydarzenie historyczne skłoniło Picassa do namalowania „Guerniki”. To jedyne symboliczne dzieło w jego twórczości. Na obrazie panuje chaos, widać tu kłębowisko ludzi i zwierząt, pokawałkowane ciała, zwłaszcza głowy i kończyny. Przygnębiające wrażenie pogłębia kolorystyka obrazu, utrzymana w tonacjach czerni, szarości i bieli. Scenę oświetla przedmiot w rodzaju lampy z promieniami słońca, przypominający oko z żarówką zamiast źrenicy. Z mroku wyłaniają się fragmenty płaskich, zniekształconych postaci. Ich usta są najczęściej rozwarte w niemym krzyku, w oczach widać przerażenie i ból. Uproszczenia, drapieżność form, deformacja potęgują wrażenie strachu i całkowitej bezbronności wobec niespodziewanej przemocy. Wśród ofiar znajdują się zarówno ludzie, jak i zwierzęta. W centralnej części obrazu znajduje się przebity lancą koń o tułowiu pokrytym rzędami pionowych kresiek przypominający zadrukowany papier. Pomiedzy jego nogami leży poszarpane ciało rannego żołnierza ze złamaną szablą i ustami otwartymi jeszcze do krzyku. Z lewej strony obrazu wyjąca z rozpaczki matka trzyma na rękach swoje martwe dziecko. Nad nią widać głowę byka. Z prawej strony malowidła w płonącym budynku kobieta wznosi dłonie w geście pełnym bezradności i grozy, inna postać z lampą naftową w dłoni próbuje wydostać się przez okno. Obok pełnie znużona i zrozpaczona kobieta.



Ponoć w 1940 roku, w okupowanym przez Niemców Paryżu, Picasso pokazał fotografię obrazu niemieckim oficerom. Na pytanie, czy to jego dzieło, odpowiedział: – *Nie, wasze*.

„Guernica” wstrząsała i budziła sensację. Zwróciła myśli milionów ludzi w stronę bezsensownych ofiar wojen na całym świecie. Choć minęło ponad siedemdziesiąt lat od powstania dzieła, to nie przestaje ono fascynować widzów. Obecnie obraz możemy oglądać w Muzeum Królowej Zofii w Madrycie. Jego kopie znajdują się głównym budynku ONZ oraz w Guernice.

Opracowała Iwona Kowalczyk



Zakłęcie na „w” to historia małego Włodka. Kończą mu się wakacje i powinien wrócić do szkoły. Niestety, zamiast szkoły zaczyna się wojna. Chłopiec nie wie, co to takiego. Dorośli, którzy o niej mówią, ścisząją głos. Włodek jest przekonany, że to zakłęcie jakiegoś czarnoksiężnika. Zakłęcie, które sprawiło, że ze świata znikły kolory. Bez troski, nasycony barwami świat dziewięcioletniego chłopca zmienia się w czarnobiałą świat wojny. Świat pełen złych Czarnych Panów, chociaż nie zawsze to, co wydaje się czarne lub białe jest takim naprawdę w wojennej rzeczywistości. Włodek próbuje zrozumieć reguły wojny i odnaleźć się w świecie, który przestał być bezpieczny. Jego codzienność bardzo się zmienia. Świat zdominowany przez czarnych Panów to świat bez własnego domu, z którego trzeba się wyprowadzić. To świat bez taty, który zginął w pierwszych dniach wojny, a obiecywał, że razem będą robić wiele fajnych rzeczy. To świat, w którym dzieci szybciej dorastają i też chcą mieć udział w doprowadzeniu do tego, żeby Czarni Panowie wreszcie sobie poszli.

Włodek szybko zrozumiał, że wojna „to nie jest zakłęcie, które wysysa ze świata kolory. Wojna to zakłęcie, które powoduje, że przestajemy widzieć kolory.(...) Na szczęście wojna się skończyła. Do świata wróciły kolory(...)”.

Książka Michała Rusińskiego to wzruszająca literatura faktu dla najmłodszych wydana w koedycji wydawnictwa Literatura i Muzeum Powstania Warszawskiego. Jest jedną z części cyklu, który przybliży najmłodszym trudne czasy naszej historii.

Opracowała Joanna Brandys



Instrumenty znane i nieznane



GUIRO należy do grupy instrumentów perkusyjnych niemelodycznych. Jest pochodzenia indiańskiego. Instrument ten jest wyrabiany najczęściej z drewna lub wysuszonego owocu tykwy. Guiro wytwarza się również z plastiku, metalu, kości, tworzywa ceramicznego lub włókien szklanych. Na powierzchni instrumentu wyłobione są poprzeczne rowki. Gra na guiro polega na rytmicznym pocieraniu wyłobień w kształcie tarki.



DZWONKI to perkusyjny instrument melodyczny i popularny instrument szkolny błędnie nazywany cymbałkami (cymbały to instrument strunowy). Dzwonki zbudowane są z metalowych płytek różnej wielkości ułożonych w jednym lub dwóch rzędach. Do gry na dzwonkach potrzebne są drewniane lub plastikowe pałeczki. Aby uzyskać piękne brzmienie instrumentu, należy pamiętać o prawidłowym trzymaniu pałeczek bezpośrednio nad płytkami – łatwiej w nie wówczas trafiać. W płytki uderzamy krótko i niezbyt mocno, aby nie tłumić dźwięku. Instrument ten wykorzystywany jest nie tylko podczas

szkolnego muzykowania. Dzwonki pełnią też funkcję ilustracyjną w muzyce filmowej. Istnieje również odmiana dzwonek w kształcie liry, używana w orkiestrach wojskowych.

FALE MARTENOTA to ciekawy instrument muzyczny z grupy elektrofonów elektronicznych (wytwarzają dźwięki przy pomocy układów elektronicznych). Twórcą instrumentu był francuski wiolonczelista Maurice Martenot (czytaj moris martenot). Prace nad instrumentem zajęły konstruktorowi dziesięć lat. Fale Martenota mają drewnianą obudowę, klawiaturę i głośniki. Wzdłuż klawiatury rozciąga się linka. Osoba grająca przesuwając wzdłuż klawiatury palec wskazujący prawej ręki, na której założony jest metalowy pierścień. Gra na tym instrumencie polega na zakłócaniu pola elektromagnetycznego za pomocą ruchu dłoni i palców. Premierowe zaprezentowanie możliwości instrumentu miało miejsce w 1928 roku. Fale Martenota zostały powszechnie zaakceptowane jako instrument orkiestrowy używany w radiu, telewizji i teatrach. Instrument ma ciekawe brzmienie – przypomina połączenie instrumentu smyczkowego i ludzkiego głosu.



Opracowała Joanna Podemniak

W gazecie wykorzystano:

- wiersz: R. Przymusa „Jeszcze troszeczkę lata”

- artykuł ze strony http://wyborcza.pl/1,75400,16416798,18_powodow__dla_ktorych_warto_jesc_jablka

Redakcja: I. Kowalczyk, M. Lewkowicz, J. Podemniak, J. Brandys