

Akademickie Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Dwujęzycznymi
im. prof. Zbigniewa Religi w Kutnie

ALO TIMES

marzec 2021



Rozumiał, wspierał, inspirował...

PULS SZKOŁY

- 3 | Pożegnanie...
- 5 | Uczniowie ALO gotowi „Oddać Serce”
- 7 | Historia nie musi być nudna
- 7 | Finał akcji *Zajac w koronie*
- 8 | Cogito, ergo sum

CZY MOŻEMY POROZMAWIAĆ O...

- 9 | Jak startować do KUMPLA?

MEDSTREFA

- 10 | Blood basics
- 11 | Everything you should know about donating blood
- 12 | The scary side of blood
- 13 | “Did you know that...?”

TOP 5

- 14 | Top 5 hitów muzyki klasycznej

MOIM ZDANIEM...

- 16 | Przepis na szczęście?

CORRIDA, CZYLI WALKA Z BYKAMI... JĘZYKOWYMI

- 16 | „O czym ty do mnie rozmawiasz?”

HYDE PARK

- 17 | Czy wiesz jaka jest cena futra?
- 18 | Głosy w obronie zwierząt

ZESPÓŁ REDAKCYJNY NUMERU



Oliwia Byczkowska
Zuzanna Felner
(G)AL(O)Anonim
Jakub Głogoza
Aleksander Jasiński
Barbara Jaśkowiak
Maria Krupińska
/ndr/
Aleksandra Suska
Maria Wawrzyńczak
Anna Kowalska /gościnnie/
Jakub Wojtczak – edycja numeru



OD REDAKCJI

Jesteśmy już na półmetku drugiego semestru tego roku. Zmęczeni pandemią, znużeni zdalnym nauczaniem, brakiem normalnych kontaktów towarzyskich - jakoś dajemy radę. Redakcja ALO TIMES też się nie poddaje i wypuszcza „w świat” kolejny numer. Zapraszamy do lektury.

KOCHAŁ SZKOŁĘ A MY KOCHALIŚMY JEGO...*/red./*

Są takie chwile, w których trudno wyrazić swój smutek i żal...
Bo: „**oto Ktoś był i było to takie zwyczajne, i oczywiste, i na zawsze, i nagle... Go nie ma...**”

27 lutego pożegnaliśmy Pana Mieczysława Wośko. Był pomysłodawcą i założycielem naszej szkoły. Stworzył nam idealne warunki do nauki. Rozumiał nas, wspierał, inspirował...

Swoje i nasze uczucia po tej niepowetowanej stracie wyraziła Pani Dyrektor w pięknej mowie pożegnalnej, którą cytujemy w całości:

„Moim pragnieniem jest, aby w Kutnie powstała szkoła, która będzie rzetelnie kształcić i przede wszystkim wychowywać dla Polski młodych ludzi...” – te słowa Pan Mieczysław Wośko, Prezes firmy „Polfarmex S.A.”, wypowiedział dokładnie 4,5 roku temu, 25 sierpnia 2016 roku. I tak się wszystko zaczęło – z pielęgowanego i wzrastającego latami wewnętrznego pragnienia i poruszającego porywu serca... Dla Polski i dla Kutna...

Akademickie Liceum Ogólnokształcące w Kutnie to Jego pomysł, olbrzymia inwestycja finansowa i spełnione wielkie marzenie. W liceum przy ulicy Józefów 9 stworzył najlepsze warunki pracy, wyposażył szkołę w ponadstandardowe pomoce dydaktyczne, zakupił szkolny autokar, by odległość od centrum miasta i okolic nie była dla młodzieży przeszkodą w pragnieniu uczenia się w ALO.

Otworzył dla potrzeb szkoły nowoczesne laboratoria „Polfarmexu”, aby część zajęć mogła być realizowana z wykorzystaniem najnowocześniejszych technologii.

To dzięki Jego wieloletniej pracy z partnerami naukowymi i biznesowymi, opartej na wzajemnym szacunku i zaufaniu, Akademickie Liceum stało się szkołą patronacką Uniwersytetu Medycznego w Łodzi i uzyskało zgodę na patronaty edukacyjne takich renomowanych uczelni wyższych, jak Politechnika Łódzka i Uniwersytet Łódzki. Zapewniło to szkole szerokie, wieloaspektowe perspektywy rozwoju z uczelniami wyższymi, wyrażające się m.in. realizacją takich projektów, jak program mentorski KUMPEL czy „Ścieżki Hipokratesa”. To dzięki Niemu możemy uczyć się w Centrum Symulacji Medycznych UMEDU, być zapraszani na wykłady i zajęcia warsztatowe w salach dydaktycznych uczelni wyższych, mieć bezpośredni kontakt z pracownikami naukowymi.

Rozumiał i wspierał, inspirował i rozwiązywał problemy... Zawsze był – obecny i „dostępny” (mimo ogromu ważnych „firmowych” spraw), uważny i gotowy do pomocy.

Wielokrotnie powtarzał, że praca nauczyciela jest wyjątkowa, niezwykle trudna i odpowiedzialna. Podchodził do niej z wielkim szacunkiem i uznaniem, nazywał misją. Dbał, żeby nauczyciele byli z pracy z młodzieżą zadowoleni, żeby przynosiła im satysfakcję, również tę finansową. Zawsze miał dla nas dobre słowo, podtrzymywał na duchu w chwilach wątpliwości, dzielił emocje – te dobre, ale i te złe, radości i smutki, dawał siłę i sprawał, że nie przestawaliśmy wierzyć. Był naszą Opoką, „punktem odniesienia”. Ufał, cenił samodzielność, pracowitość i kreatywność. A my pracowaliśmy tak, żeby Go nie zawieść... Nigdy. By być dla Niego radością życia...

Rozumiał, kochał i szanował młodych ludzi. Był Przyjacielem i Mentorem. Wielokrotnie mówił, że Pałac w Siemienicach jest dla szkoły otwarty. Prowadziliśmy tam lekcje historii, wos - u, języka polskiego, a nawet zajęcia w terenie. Zawsze podkreślał, jak wielkie znaczenie ma kontakt młodego człowieka z kulturą i tradycją. Organizowaliśmy do Siemienic rajdy rowerowe, by później, wspólnie z naszym Mentorem, ogrzewać się w ciepłe ogniska, śmiać się, śpiewać i wzajemnie słuchać. Był otwarty i życzliwy, umiał jednoczyć ludzi. Lubiliśmy z Nim być. Czuliśmy, że jesteśmy dla Niego ważni. Dzięki tym spotkaniom byliśmy - i jesteśmy - jak jedna wielka szkolna rodzina. To On sprawił, że staliśmy się sobie bliscy – uczniowie, nauczyciele i pracownicy szkoły.

Od początku istnienia szkoły, zapraszał nas na wspólne Wigilie do Siemienic. W pierwszym roku było nas 30, w drugim 60, w trzecim – ponad 100. Zawsze na nas czekał w holu, z każdym witał się uściskiem dłoni, dla każdego miał dobre słowo, serdeczny uśmiech i ciepłe, przyjazne spojrzenie. Składał każdemu indywidualnie życzenia, a potem zapraszał nas do wspólnego stołu i spożywania wieczerzy. Później wspólnie śpiewaliśmy kolędy, trwało to zawsze do późnego wieczora. Patrzył na młodzież, uśmiechał się i było widać, że Jego serce się raduje.

Był Człowiekiem niezwykle ciepłym i wrażliwym. Najtrudniejsze było dla nas Jego wzruszenie podczas szkolnych uroczystości patriotycznych i rocznicowych... Wiersze polskich poetów, recytowane przez uczniów, śpiewane przez nich piosenki o Polsce, postawy i zachowania młodzieży były dla Niego źródłem głębokich wzruszeń. Zawsze powtarzał, że najważniejsze w kształceniu młodych ludzi jest wychowanie. Zależało Mu na tym, aby mury tej szkoły opuszczali dobrzy ludzie i mądrzy Polacy, tacy, którzy będą chlubą narodu – oddani ojczyźnie, ale otwarci na świat, ceniący polską tradycję i kulturę, ale pełni szacunku dla innych kultur, patrzący perspektywicznie, ale myślący krytycznie. Często po oficjalnych uroczystościach zostawał w sali i rozmawiał z młodzieżą.

Kolejne pokolenia młodych ludzi, które wybiorą naukę w ALO, będą realizować tę Misję szkoły, którą On stworzył – rzetelna edukacja na wysokim poziomie (z udziałem uczelni wyższych; potwierdzona wynikami egzaminów maturalnych) i troska o dobre wychowanie – dla Polski i dla naszego miasta.

Wyzaczył Drogę, wytyczył kierunki, a nas wszystkich uczynił spadkobiercami swych myśli, dokonań i pragnień.

Odszedł od nas Pomysłodawca i Fundator Szkoły, Mecenasa Nauki, Orędownika Wartości i starannego wychowania Młodzieży.

Kochał szkołę, a my kochaliśmy Jego.

Wszystko, czego nas nauczył, było, jest i zawsze będzie dla nas ważne.





AKADEMICKIE
LICEUM
OGÓLNOKSZTAŁCĄCE
Z ODDZIAŁAMI DWUJEZYCZNYMI
IM. PROF. ZBIGNIEWA RELIGI
W KUTNIE



projekt realizowany w ramach

zwolnieni ^z **teorii**

UCZNIOWIE ALO GOTOWI „ODDAĆ SERCE”

W listopadzie 2020 roku uczniowie naszej szkoły przystąpili do olimpiady „Zwolnieni z teorii”. Jest to ogólnopolska olimpiada społeczna. Biorący w niej udział zdobywają praktykę i doświadczenie w prowadzeniu projektów. Po realizacji uczestnicy otrzymują certyfikat zarządzania projektami, zgodny ze standardami międzynarodowego instytutu Project Management Institute PM®, który jest ceniony przez pracodawców na całym świecie.

Nasz projekt społeczny „Oddaj serce” dotyczy transplantologii, przeszczepów szpiku i krwiodawstwa. Jego głównym celem jest zwiększenie świadomości i odpowiedzialności społecznej wśród potencjalnych dawców lub biorców narządów, szpiku kostnego lub krwi. Chcemy, aby ta wiedza dotarła do jak największej liczby osób.

Projekt realizują uczniowie z klasy IIA i IID: Oliwia Byczkowska, Wiktor Gryglak, Gabriela Kamińska, Aleksandra Suska oraz Maria Wawrzyńczak. Wszystkie działania koordynują Panie Elżbieta Byczkowska i Małgorzata Rojewska.



Warto wspomnieć, że nasz projekt został bardzo pozytywnie odebrany w środowisku - został objęty patronatem Prezydenta Miasta Kutno, firmy Polfarmex S.A., Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, Fundacji Rozwoju Kardiologii im. prof. Zbigniewa Religi w Zabrzu, Fundacji DKMS, Stowarzyszenia Lotników Polskich oraz Kutnowskiego Domu Kultury.



NASZE PIERWSZE DZIAŁANIA

/uczestnicy projektu/



projekt realizowany w ramach

zwolnieni z **teorii**

Przystępując do projektu „Zwolnieni z teorii”, chcieliśmy poznać opinię społeczeństwa na temat poziomu wiedzy z zakresu transplantologii. Przygotowaliśmy ankietę, w której udział wzięło 160 osób. Około 71% stanowiły kobiety, 27% - mężczyźni. Połowa ankietowanych (49,4%) to osoby w wieku powyżej 20 lat, 28,1% stanowili nastolatki w przedziale wiekowym 14-16 lat, a 22,5% to młodzież w wieku 17-19 lat. W badaniu uwzględniliśmy mieszkańców miast i wsi.

- ♥ Na pytanie nr 1: „Jak ocenia Pani/ Pan swoją wiedzę na temat transplantologii?” najczęściej, bo aż 92 osoby (57,5%) oceniły swoją wiedzę odpowiednio na 2, 1 lub 0. 50 osób (31,3%) oceniło ją dostatecznie, a tylko 18 ankietowanych (11,3%) uznało, że ich wiedza jest na poziomie dobrym i bardzo dobrym.
- ♥ 112 badanych (70%) nie zna osób po przeszczepach, natomiast 48 (30%) miało kontakt z taką osobą. 12 osób (7,5%) zna osoby po przeszczepie serca.
- ♥ Kolejne pytanie dotyczyło krwiodawstwa: 23 osoby (14,4%) to dawcy krwi. Większość, bo aż 142 osoby (88,8%), ma wśród znajomych dawców krwi.
- ♥ Jeśli chodzi o dawców szpiku kostnego, wśród ankietowanych pojawiło się 11 takich osób (6,9%), ale 65 (40,6%) zna osoby, które są w banku dawców szpiku.
- ♥ Na pytanie: „Czy zgodziłby/zgodziłaby się Pan/Pani na oddanie swoich organów w celu transplantacji?” – „tak” odpowiedziało aż 139 osób (86,9%) ze 160 ankietowanych, reszta – 21 pytanych (13,1%) - udzieliła odpowiedzi „nie”.
- ♥ Podobnie ankietowani odpowiedzieli na pytanie: „Czy wyraziłby/wyraziłaby Pan/Pani zgodę na oddanie organów członka swojej rodziny w celu transplantacji?”. 132 osoby (82,5%) odpowiedziały „tak”, a 28 (17,5%) – „nie”.
- ♥ 133 osoby (83,1%) zgodziłyby się na przyjęcie cudzego organu w sytuacji zagrożenia życia, 23 (14,4%) nie potrafiły jednoznacznie odpowiedzieć na to pytanie, natomiast 4 ankietowanych (2,5%) było zdecydowanie przeciwnych.
- ♥ Osoby, które nie zgodziłyby się na oddanie organów (swoich czy swoich bliskich) oraz nie zgodziłyby się na przeszczep od innej osoby, wymieniają najczęściej takie przyczyny, jak: niewiedzę, strach przed zabiegami chirurgicznymi, problemy zdrowotne, choroby przewlekłe, zbyt młody wiek, powody religijne.



Wnioski:

Wyniki ankiety wskazują na potrzebę informowania społeczeństwa o znaczeniu transplantologii dla ratowania zdrowia i życia społeczeństwa.

Co jeszcze zaplanowaliśmy w ramach projektu:

- przygotowanie serii artykułów dotyczących przeszczepów, krwiodawstwa i krwiolecznictwa;
- przygotowanie ulotek i plakatów dotyczących wyżej wymienionych zagadnień,
- nakręcenie spotu społecznego;
- podjęcie współpracy z fundacjami i organizacjami związanymi z tematyką;
- dotarcie do jak największej liczby odbiorców.

O kolejnych działaniach będziemy Was informować na bieżąco na **stronie internetowej** i w **ALO TIMES**.

HISTORIA NIE MUSI BYĆ NUDNA

(G)AL(O)Anonim

Ponownie gościliśmy w Siemienicach - wyjątkowym miejscu o niepowtarzalnym klimacie. Tym razem klasa IID miała tam „żywą lekcję historii” w ramach projektu edukacyjnego p. Pawła Babeckiego *Historia nie musi być nudna*.

Bez wehikułu czasu uczniowie przenieśli się w czasy II Rzeczypospolitej.

Wcielili się w postacie, które odegrały ważną rolę w historii naszego kraju, a informacji o nich nie znajdziemy w podręcznikach szkolnych. Podczas realizacji projektu okazało się, że można się uczyć - bawiąc.



FINAŁ AKCJI ZAJĄC W KORONIE

Aleksander Jasiński

W dzisiejszych czasach trudno sobie wyobrazić, że dostęp do produktów takich jak słodycze może być nieosiągalny. A jednak okazuje się, że niektóre dzieci mogą o nich wyłącznie pomarzyć.

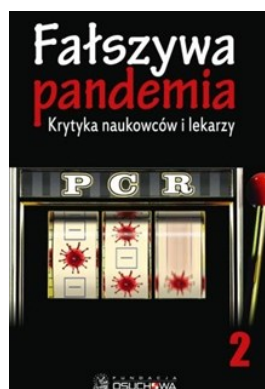
Postanowiliśmy zmobilizować się i włączyć w akcję **Zając w koronie**.

Każda klasa przygotowała paczkę ze słodyczami i życzeniami wielkanocnymi dla dzieci z placówek opiekuńczych. Nasze paczki trafiły do Domu Dziecka w Woli Gałęzowskiej, do Niepublicznej Placówki Opiekuńczo-Wychowawczej w Małachowie, a także do domów dziecka w Zwierzyńcu. Mamy nadzieję, że tym drobnym gestem uszczęśliwiliśmy choć na chwilę Anię, Patrycję, Zosię, Nikolę, Ewę i Łukasza. **RAZEM MOŻEMY WIĘCEJ!**



COGITO, ERGO SUM...

Aleksander Jasiński



Ostatnie miesiące są bardzo trudne dla całej naszej globalnej wioski. Pandemia, która nas zaskoczyła rok temu, nadal zbiera swoje śmiertelne żniwo. O ile na początku do szpitali trafiali przeważnie ludzie starsi, o tyle w ostatnich miesiącach – również młodzi. Nikt już nie jest bezpieczny.

We wszystkich krajach wprowadzono restrykcje mające na celu ograniczenie rozprzestrzeniania się wirusa. Wydaje się to logiczne i celowe. A jednak obowiązujące zasady sanitarno - epidemiologiczne nie wszyscy akceptują. Tak zwani koronasceptycy już od samego początku negują istnienie wirusa i pandemii, propagują w sieci różne teorie spiskowe.

A to najpopularniejsze fake newsy głoszone przez antycovidowców:

- „Noszenie maseczek powoduje grzybicę i gronkowca, w ogóle - nie jest to zdrowe!”
- „Czytałam na zaufanej stronie, że aż 80% testów jest zafałszowane!”
- „Przecież tego koronawirusa to znamy już 60 lat!”
- „A w ogóle to tej pandemii nie ma!”



Wszystkie teorie głoszone przez koronasceptyków łatwo obalić. Wystarczy tylko posłuchać autorytetów – naukowców i lekarzy, poczytać ich wypowiedzi. I tutaj nasuwa się refleksja: dlaczego przy współczesnym dostępie do informacji ludzie wierzą w fake newsy?

Przyczyn jest kilka. Ja jednak chciałbym zwrócić uwagę na szkodliwy wpływ niektórych influencerów i znanych celebrytów na poglądy wielu ludzi. W celu zdobycia większej popularności są oni skłonni do wygadywania największych bzdur, a co więcej, do udawania, że w nie wierzą. Niestety, dla wielu to są oni autorytetami.

Na zakończenie pozwolę sobie przytoczyć słowa znanego dziennikarza Marcina Meller, który w swoim programie powiedział: „**Nie rozumiem ludzi, którzy jeśli chcą naprawić klocki hamulcowe, idą do mechanika, a jeśli chodzi o szczepionkę, ufają Edycie Górniak.**”^{*} A ja dodałbym jeszcze: „Ludzie, nie zwalniajcie się od myślenia!”

^{*}Na początku pandemii piosenkarka stwierdziła, że w szpitalach leżą nie chorzy a statysty.





CZY MOŻEMY POROZMAWIAĆ O...

JAK STARTOWAĆ DO KUMPLA?

Zuzia Felner

W tym numerze chcę Wam przedstawić kolejną wyjątkową osobę z naszej szkoły - Oliwię Byczkowską z klasy IIA - kandydatkę do IV edycji programu mentorskiego KUMPEL. Z naszej rozmowy chciałabym się dowiedzieć, jak wyglądają eliminacje. Może przyszłorocznicy kandydaci skorzystają z doświadczeń Oliwki.

ZF: Zdecydowałaś się po raz drugi wziąć udział w eliminacjach do tegorocznej edycji KUMPLA. Jaka były twoja motywacja?

OB: Myślę, że moją motywacją było przede wszystkim poszerzenie wiedzy, zdobycie nowych umiejętności oraz zajmowanie się zagadnieniami, które mnie interesują. Nie ukrywam, że indeks na wymarzony kierunek studiów także brzmi kusząco.

ZF: Jak to jest, czy po zgłoszeniu trzeba się jakoś przygotować do eliminacji, czy można przystąpić do nich - że tak powiem - z marszu?

OB: Aby wziąć udział w eliminacjach trzeba było w tym roku przygotować prezentację. Każdy zainteresowany miał w niej pokazać, że to właśnie on jest idealnym kandydatem do projektu KUMPEL.

ZF: W jaki sposób przygotowywałaś się do udziału w eliminacjach?

OB: Przede wszystkim zastanowiłam się, na czym zależy mi w tym programie, jakim tematem byłabym zainteresowana oraz jakie są moje mocne strony, które pomogłyby mi w realizacji projektu.

ZF: Wiem, że musiałaś stanąć przed komisją rekrutacyjną - to chyba dość stresujące? Czy możesz zdradzić, jak przebiegała rekrutacja i czy coś Cię szczególnie zaskoczyło lub zestresowało?

OB: Każde wystąpienie, nawet przed osobami znajomymi (a może zwłaszcza przed nimi), jest w pewnym stopniu stresujące. Ja miałam za sobą już eliminacje do KUMPLA w ubiegłym roku, dlatego byłam nieco przygotowana na to, co mnie czeka. W czasie mojej prezentacji opowiadałam o swoich zainteresowaniach i osiągnięciach, a później wszyscy członkowie komisji zadawali mi pytania. Pytania były w formie przyjemnej i swobodnej rozmowy na temat moich planów na przyszłość, co łagodziło uczucie stresu.

ZF: Podobno część rozmowy z komisją odbywa się w języku angielskim. Na jakie pytania musiałaś odpowiedzieć w tym języku?



OB: Język angielski jest jednym z moich zainteresowań, dlatego też nie obawiałam się szczególnie tej części. Pani Agnieszka Skrzyńska pytała mnie m.in. o to, gdzie chciałabym studiować oraz czy rozważałam pomysł nauki za granicą, i jeśli tak - to gdzie oraz dlaczego.

ZF: Jakie możliwości daje udział w KUMPLU?

OB: Myślę, że jeżeli jest się zainteresowanym naukami przyrodniczymi - to przede wszystkim spełnienie marzeń. Oprócz tego, możemy zdobyć wiedzę w warunkach akademickich, a także osiąść umiejętności, które być może przydadzą nam się w przyszłości - na studiach i w życiu zawodowym. Myślę, że ważnym aspektem jest też praca pod okiem mentora - specjalisty z danej dziedziny, a także indeks, który - po zdanej maturze - jest przepustką na wymarzony kierunek studiów.

ZF: Przed Tobą jeszcze drugi etap rekrutacji - już na uczelni. Jesteś zestresowana?

OB: Na pewno ten etap jest bardziej stresujący niż eliminacje w szkole. Moim zadaniem jest zaprezentować się z jak najlepszej strony, bo muszę skonfrontować się z wykładowcami akademickimi. To oni, na podstawie zadawanych pytań z danej dziedziny dobierają kandydatów do swoich zespołów badawczych. Oprócz tego, będą tam najlepsi uczniowie z innych szkół.

ZF: Na koniec, czy masz jakieś rady dla przyszłorocznych kandydatów?

OB: Ważne, aby nie przygotowywać się w ostatniej chwili. Trzeba też ćwiczyć swoje wypowiedzi. Myślę, że znaczący jest również udział w różnych konkursach i projektach - to zawsze dobry dodatek do listu motywacyjnego. I przede wszystkim - trzeba nauczyć się panować nad stresem. Wiadomo, że stres do pewnego stopnia motywuje, ale gdy jest go za dużo, może zepsuć wystąpienie, nad którym tak ciężko pracowaliśmy.

Uważam, że każdy, kto marzy o studiach na kierunkach medycznych, powinien wziąć udział w eliminacjach do projektu. Jeśli nie powiedzie się za pierwszym razem, trudno, trzeba próbować jeszcze raz. Warto.

ZF: Dziękuję bardzo za rozmowę. Życzę Ci sukcesów związanych z tym projektem.



BLOOD BASICS

ROLE OF BLOOD

Blood is a lifegiving liquid¹ which cannot be replaced with anything else. It plays a variety of roles in the body. Not only does it supply oxygen² to all cells and tissues but also provides essential nutrients³ such as fatty acids, glucose etc. to them. What is more, it removes waste materials⁴, such as CO₂, urea⁵, and lactic acid⁶. Its further roles involve protecting the body from infections through the white blood cells and transporting hormones from one part of the body to another. Also, it regulates acidity (pH) levels⁷ and the body temperature.

BLOOD COMPONENTS⁸



krew.gda.pl/zapraszamy-do-oddawania-osocza,231.pl

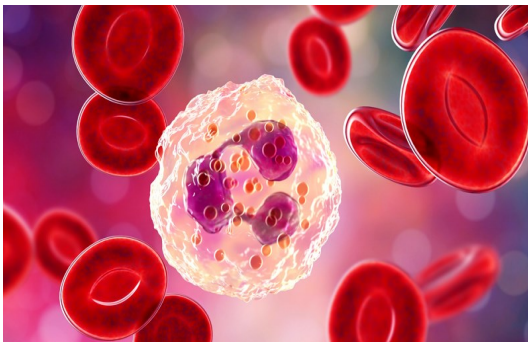


PLASMA⁹ - the yellowish liquid¹⁰ constitutes¹¹ approximately 55 percent of the blood. It helps to maintain a satisfactory blood pressure¹² and volume. Apart from this¹³, it supplies critical blood proteins¹⁴ for immunity. Furthermore¹⁵, it carries electrolytes such as sodium and potassium to our muscles.

RED BLOOD CELLS¹⁶ (also called erythrocytes) - they make up³⁴ about 40% of the blood's volume¹⁷ and are produced in the bone marrow¹⁸. Red blood cells contain haemoglobin which gives the blood its red colour. Hemoglobin enables to carry oxygen¹⁹ from the lungs and deliver it to all the body tissues²⁰.



www.fi.edu/heart/red-blood-cells

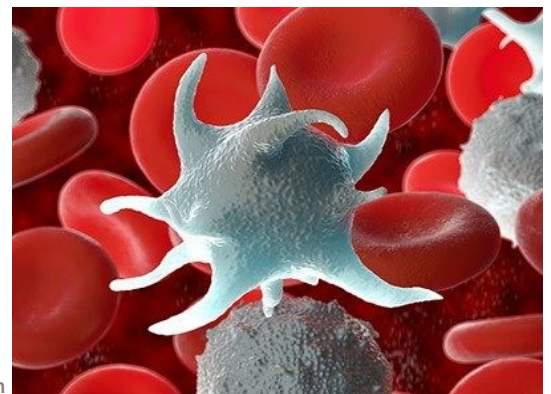


www.dbusiness.com/daily-news/u-m-researchers-discover-how-a-picky-white-blood-cell-may-stop-covid-19/

WHITE CELLS²¹ (also called leukocytes) which account for²² 1% of the blood. They protect the body from infections. There are five main types of white blood cells, two of which are²³:

neutrophils - the most numerous²⁴ which protect the body against infections by killing bacteria and ingesting fungi²⁵ and lymphocytes protecting us against viral infections²⁶ and detecting and destroying some cancer cells²⁷.

PLATELETS²⁸ (also called thrombocytes) help the body to form clots²⁹ to stop bleeding. When a blood vessel³⁰ gets damaged³¹, it sends out signals which are picked up by platelets. They then rush to the site of a wound³² and form a plug or clot to repair the damage³³.



www.redcrossblood.org/donate-blood/dlp/platelet-information

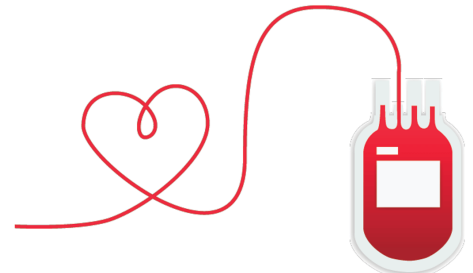


DICTIONARY: ¹życiodajny płyn, ²dostarczać tlen, ³zapewniać istotne składniki odżywcze, ⁴usuwać produkty przemiany materii, ⁵mocznik, ⁶kwask mlekowy, ⁷regulować poziom kwasowości, ⁸składniki krwi, ⁹osocze, ¹⁰żółtawy płyn, ¹¹stanowi, ¹²utrzymywać właściwe ciśnienie krwi, ¹³oprócz tego, ¹⁴ważne białka, ¹⁵co więcej, ¹⁶czerwone krwinki, ¹⁷objętość krwi, ¹⁸szpik kostny, ¹⁹umożliwia transport tlenu, ²⁰dostarczać do wszystkich tkanek w ciele, ²¹białe krwinki, ²²stanowią, ²³z których dwa to, ²⁴najbardziej liczne, ²⁵zjadać grzyby, ²⁶infekcje wirusowe, ²⁷wykrywać komórki nowotworowe, ²⁸płytki krwi, ²⁹tworzyć skrzepy, ³⁰naczynie krwionośne, ³¹ulegnie uszkodzeniu, ³²błyskawicznie zmierzają w kierunku rany, ³³naprawić uszkodzenie, ³⁴stanowią.

EVERYTHING YOU SHOULD KNOW ABOUT DONATING BLOOD

Oliwia Byczkowska, IIA

Although¹ the development in the field of medicine is quite fast nowadays, nobody has managed to create something that might replace the blood - **a lifegiving liquid**² yet. As a continuous decline in the amount of blood can cause serious health problems or even end up with death, there is only one solution - a transfusion.



www.nextavenue.org/what-you-need-know-donating-blood/

WHO CAN DONATE BLOOD³?

Everyone aged 18-65 and of weight above 50 kg can become **a donor**⁴. However, there are some **medical contraindications**⁵: **having the history of hepatitis**⁶ and stroke, **arterial hypertension**⁷, cancer, **autoimmune diseases**⁸, **the circulatory**⁹ and nervous **system diseases**¹⁰. There are also some periods of life in which you cannot donate blood: **pregnancy**¹¹, **lactation**¹², **infectious diseases**¹³ or after getting a tattoo.

HOW TO DONATE BLOOD?

Firstly, you have to **fill in a questionnaire**¹⁴ about your general health status and lifestyle. Then, you are **examined by a doctor**¹⁵. Also, **a sample of your blood**¹⁶ is taken to be tested. Unless there are some **abnormalities**¹⁷, your blood can be donated.

WHAT DOES THE PROCESS LOOK LIKE?



You should start preparing the day before: get some rest, eat only **light meals**¹⁸, limit **fatty foods**¹⁹. The procedure is **performed in sterile, safe conditions**²⁰. You can either give the complete blood or just its elements: **platelets**²¹ or **plasma**²². **In the former case**²³ you donate 450 ml of blood in about 5-10 minutes, while **in the latter case**²⁴ you donate 600 ml of plasma or 250 ml of erythrocytes and it takes longer. After this procedure you should **avoid physical activity**²⁵ for about 2 hours.

www.nbcnews.com/better/lifestyle/here-s-what-you-need-know-about-donating-blood-

BLOOD DONOR PRIVILEGES

Every donor **gets a day off work/school**²⁶. **However**²⁷, the best gift is being able to save somebody's life.



Remember - your blood is the most precious gift²⁸ that can be given to a human being.



DICTIONARY: ¹choć, ²żyjący, ³oddawać, ⁴dawca, ⁵przeciwwskazania, ⁶przejść, ⁷nadciśnienie, ⁸choroby autoimmunologiczne, ⁹choroby układu krążenia, ¹¹ciąża, ¹²laktacja/karmienie, ¹³choroby zakaźne, ¹⁴wypełnić, ¹⁵badany przez lekarza, ¹⁶próbka, ¹⁷nieprawidłowości, ¹⁸lekkość, ¹⁹ciężkie, ²⁰przeprowadzanie, ²¹warunki, ²²krwinki, ²³osocze, ²⁴w pierwszym przypadku, ²⁵w drugim przypadku, ²⁶unikanie, ²⁷wysiłek, ²⁸dostaje dzień wolny od pracy/szkoły, ²⁷jednakże, ²⁸najcenniejszy dar

THE **SCARY SIDE**¹ OF BLOOD

Aleksandra Suska IIA

What is haemophobia?

A blood phobia is **a neurotic disorder concerning**² an extreme fear of blood and every situation connected with it.

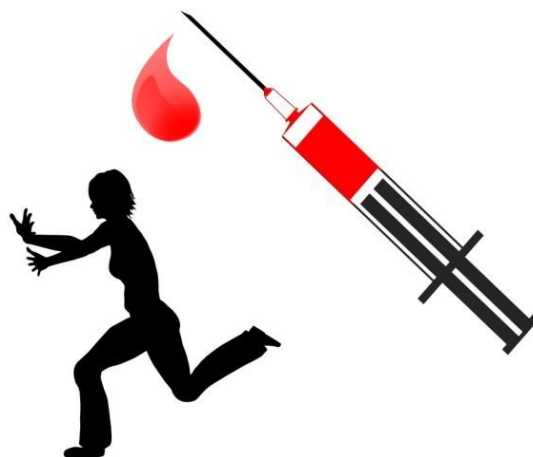
People who suffer from haemophobia are extremely scared of:

- **having a blood sample taken**³
- **visible blood vessels**⁴
- talking about blood and **the circulatory system**⁵
- **cuts and scrapes**⁶
- or even institutions connected with the blood.

Unfortunately, haemophobia is **a disorder**⁷ that can **have harmful effects on one's life**⁸ not only because of its symptoms but also because of **constantly avoiding a medical examination**⁹. It might result in overlooking some alarming symptoms.

The symptoms of haemophobia **are as follows**¹⁰:

- | | |
|-----------------------------------|---------------------------------------|
| 1. dizziness ¹¹ | 4. convulsions |
| 2. nausea ¹² | 5. panic attacks |
| 3. fainting ¹³ | 6. hyperhidrosis ¹⁴ |



Who is likely to suffer from this type of phobia?

Many specialists claim that **haemophobia origins**¹⁵ lie in traumatic experiences from the past. Some people with the disorder **have witnessed an accident**¹⁶ or some type of violence, have been in the war or **have had a serious accident**¹⁷ themselves. There is also a theory that a fear of blood is **connected with genetics**¹⁸. It means that anyone might be **susceptible to**¹⁹ it but they are fairly unlikely to develop the disease.

What can be done to overcome the fear²⁰?

It might be a surprise but haemophobia is **completely curable**²¹. People who want to **overcome their fear**²² should **undergo a therapy conducted by a psychologist or psychiatrist**²³. Psychotherapy **lies in taming the fear**²⁴ by confronting a patient with a situation that makes them feel scared and uncomfortable.



<https://www.moje-zycie.eu/wp-content/uploads/2019/05/Czy-psychoterapia-jest-skuteczna.jpg>



Remember that it is important to take care of your health so if you have a haemophobia or one of your relatives suffers from it, you should work on your fear or **help your loved ones combat it**²⁵ by making them aware that it is possible to **get rid of this problem**²⁶. Some day your phobia might **have some disastrous consequences**²⁷ e.g. when you **deliberately**²⁸ avoid some type of medical examination.

DICTIONARY: ¹ straszna/przerażająca strona, ² zaburzenia nerwicowe dotyczące, ³ pobranie krwi, ⁴ widoczne naczynia krwionośne, ⁵ układ krwionośny, ⁶ skaleczenia i zadrapania, ⁷ zaburzenie, ⁸ szkodliwy wpływ na czyjeś życie, ⁹ ciągłe unikanie badań lekarskich, ¹⁰ są następujące, ¹¹ zawroty głowy, ¹² mdłości, ¹³ omdlenia, ¹⁴ nadmierna potliwość, ¹⁵ pochodzenie/źródło hemofobii, ¹⁶ byli świadkami wypadku, ¹⁷ mieli poważny wypadek, ¹⁸ związane z genetyką/dziedziczeniem, ¹⁹ mieć skłonności/być podatnym, ²⁰ pokonać strach, ²¹ w pełni uleczalna, ²² przezwyciężyć swój strach, ²³ poddać się terapii prowadzonej przez psychologa lub psychiatrę, ²⁴ polega na ujarzmieniu strachu, ²⁵ pomóc swoim bliskim walczyć z tym, ²⁶ pozbyć się problemu, ²⁷ mieć katastrofalne skutki, ²⁸ celowo.

“Did you know that...?”

Maria Krupińska, IIA



1) Your blood **contains**¹ about 0.2 milligrams of gold! It may not be **a large amount**², but you can certainly feel a lot richer.



2) There was a tradition in Ireland that for every litre of donated blood you would get a litre of Guinness beer.

3) **The rarest blood type**³ in the world is Rhnull (Rhesus factor zero). Only 40% of people **worldwide**⁴ are aware of having this blood type.

pngtree.com/freepng/beer-cheers_806012

4) A person can burn up to about 650 calories while donating blood.

5) A person may even **sweat their blood**⁵ when they **are under a lot of stress**⁶ and have **a high blood pressure**⁷.

6) Blood can be used as **an egg substitute**⁸ to make some sweets since they both have a similar **protein composition**⁹.

7) Renfield-syndrome (Clinical vampirism) is a disease characterized by an obsession concerning drinking blood.



pngtree.com



8) The giraffe has the highest blood pressure among animals because its heart has to travel a long way **against gravity**¹⁰ to pump blood to the brain.

9) High heels are now **associated**¹¹ practically only with women, but originally they were made for **butchers**¹² so that they could **avoid stepping in blood**¹³.

10) A litre of black **ink**¹⁴ is more expensive than a litre of human blood.

DICTIONARY: ¹ zawiera, ² duża ilość, ³ najrzadsza grupa krwi, ⁴ na całym świecie, ⁵ pocą się swoją krwią, ⁶ są bardzo zestresowani, ⁷ wysokie ciśnienie krwi, ⁸ substytut/zamiennik jajka, ⁹ skład jajek, ¹⁰ wbrew prawu grawitacji/ciążenia, ¹¹ powiązany/kojarzony, ¹² rzeźnicy, ¹³ unikać brożenia we krwi, ¹⁴ tusz.

TOP 5 HITÓW MUZYKI KLASYCZNEJ

Maria Wawrzyńczak



Przygotowując Top 5 hitów muzyki klasycznej, postanowiłam potraktować temat z przymrużeniem oka. Muzyka poważna bowiem wielu osobom kojarzy się jako trudna, niezrozumiała, niemożliwa do wysłuchania. Tymczasem utwory te kiedyś były przecież prawdziwą rozrywką, a i obecnie, częściej niż sądzimy, towarzyszą nam na co dzień.

1

Na czele niniejszego zestawienia znaleźć się musi **IX Symfonia d-moll op. 125** Ludwika van Beethovena i jej IV część – **Oda do radości**. Cała symfonia to w istocie dzieło monumentalne, trudne i poważne. Stworzenie jej zajęło kompozytorowi 12 lat; premiera miała miejsce w 1824 roku. Czwarta część symfonii powstała do tekstu Fryderyka Schillera. W 1972 roku Rada Europy i Wspólnota Europejska zdecydowała o tym, by kantata finałowa IX Symfonii została hymnem **Unii Europejskiej**.

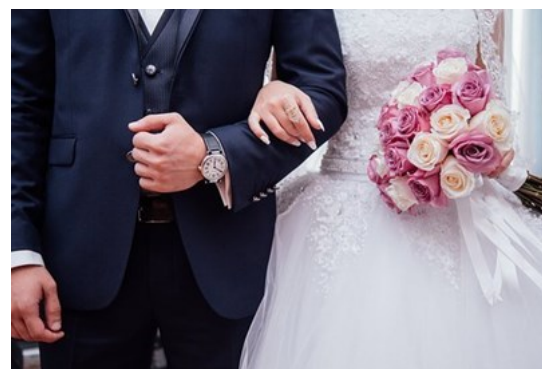
<https://youtu.be/-kcOpyM9cBg>



2

Marsz weselny - ten utwór zna chyba każdy. Jednak niewiele osób wie, że on także stanowi fragment wielkiego dzieła romantycznego Felixa Mendelssohna-Bartholdy'ego - uwertury do **Snu nocy letniej**. I tak jak w tytule – większość panien śni o tym, by pewnej letniej nocy, wsłuchując się w jego brzmienie, iść u boku swojego wybranka...

<https://youtu.be/RyT2Th5-CV4>



3

Polka Dziadek (Klarinetten Muckl) to według mnie najczęściej słuchany utwór klasyczny w każdym polskim domu. Dlaczego? Bo od 1971 roku stanowi sygnał *Lata z Radiem*, audycji, bez której większość radiosłuchaczy nie wyobraża sobie wakacji. To dzieło anonimowego twórcy, powstałe prawdopodobnie pod koniec XIX wieku na terenie Austrii.

<https://youtu.be/yHco7L26yIk>





4

Na czwartej pozycji mojego zestawienia chciałam umieścić jakiś utwór klasyczny znany z filmów, bajek, gier i ... nie mogłam się zdecydować, który wybrać. Zatem przywołam 3 melodie, które znane są chyba każdemu. Pierwsze dwie to fragmenty suity norweskiego kompozytora Edwarda Griega **Peer Gynt** część I - **Poranek** oraz część II **W grocie króla gór**, które usłyszeć możemy w serii bajek o króliku Bugsie lub w filmie *The Social Network*.

<https://youtu.be/-rh8gMvzPw0>

| <https://youtu.be/oUL4qtQIEQY>



Trzecia z nich - znana każdemu wielbicielowi *Gwiezdnych wojen* – pochodzi z II części dramatu muzycznego niemieckiego kompozytora epoki romantyzmu - Richarda Wagnera **Pierścień Nibelunga**. To w rytmie jego charakterystycznych dźwięków rozgrywa się bitwa o Geonosis.

<https://youtu.be/NOEPcjinYXNU>



5

I na koniec ciekawostka, która zaskoczyła nawet mnie. Przygotowując to zestawienie zdziwiłam się, że najbardziej popularny dzwonek telefoniczny – *Nokia tune*- jest fragmentem utworu Francisco Tárregi (hiszpańskiego kompozytora i gitarzysty, uznawanego za jednego z najwybitniejszych wirtuozów tego instrumentu) **Gran Vals** – powstałego w czasach, w których jeszcze nawet nie myślano o możliwości komunikowania się na odległość za pomocą telefonu komórkowego – w 1902 roku. Koniecznie dotrwaszcie do 12 sekundy!

<https://youtu.be/uSQzUx3QW2Y>



PRZEPIS NA SZCZĘŚCIE?

Basia Jaśkowiak



Trzy miesiące 2021 roku (i pewnie postanowienia noworoczne także) za nami, ale nigdy nie jest za późno, żeby zmienić swoje życie na lepsze. I tutaj z pomocą przychodzi nam książka Liz Hoggard „Jak być szczęśliwym”.

Można w niej wyróżnić trzy główne części – teoretyczne rozważania nad definicją szczęścia, praktyczne spojrzenie i rady, jak można zwiększyć jego poziom, oraz podsumowanie, zawierające historię mieszkańców Slough, wśród których przeprowadzono ciekawy eksperyment społeczny. Ogromny atutem tej książki jest urozmaicenie treści tabelkami, zadaniami do wykonania i wykresami, a ogromna liczba ciekawostek sprawia, że nie chcemy kończyć lektury kolejnego rozdziału.

„Jak być szczęśliwym” nie jest poradnikiem, który jako przepis na szczęście proponuje prowadzenie dziennika, picie z rana szklanki wody z cytryną albo medytację z magicznymi kamieniami. Na 300 stronach znajdziecie fakty potwierdzone wieloletnimi badaniami. Wśród tematów poruszonych w części drugiej znajduje się kilka takich, które jeszcze nie dotyczą naszej grupy wiekowej. Mimo to uważam, że warto i o nich poczytać, bo ukazują życie w szerszej perspektywie.

Jeżeli ktoś ma problem w dostrzeganiu szczęścia i lubi, kiedy przekazywane mu informacje są rzetelne, to „Jak być szczęśliwym” zdecydowanie jest pozycją dla niego. Tych, którzy kierują się raczej sercem niż rozumem, również zachęcam do sięgnięcia po tę książkę, bo dodatkowa wiedza, którą zdobędziecie, na pewno wam nie zaszkodzi, a wręcz przeciwnie – otworzy oczy na rzeczy, których wcześniej nie dostrzegaliście. Może Liz Hoggard przekona was, że **szczęście jest... umiejętnością, której można się nauczyć jak gry na instrumencie czy jazdy na rowerze.**

Źródło zdjęcia: www.empik.com

CORRIDA, CZYLI WALKA Z BYKAMI... JĘZYKOWYMI



„O CZYM TY DO MNIE ROZMAWIASZ?”

/ndr/



W szkole już od pierwszej klasy uczą nas poprawności językowej - jak mówić, jak pisać zgodnie z obowiązującymi zasadami. Oczywiście cały czas jesteśmy oceniani. Wiadomo, dzieciak z podstawówki ma prawo popełniać więcej błędów niż licealista. Licealista ma prawo popełniać więcej błędów niż dorosły. Bo - teoretycznie - wzorem dla licealisty powinien być absolwent wyższej uczelni - bardziej wykształcony, bardziej czytany, bardziej kulturalny. Szczególnie absolwent studiów humanistycznych (np. dziennikarz) lub polityk (kierunek studiów nieważny, bo jeśli jest się członkiem elity, to wymagania pod tym względem są podobne). A jak to jest w realu?

Marcowy weekend, sobota. Dwie konferencje prasowe i jeden program publicystyczny. Wystarczyło – zbiór „kwiatków językowych” całkiem obfity. Autorzy - znane osobistości.



CORRIDA, CZYLI WALKA Z BYKAMI... JĘZYKOWYMI

Dominujący temat – pandemia. I czego się dowiadujemy? Ano tego, że pomimo powszechnego „wyszczepiania” „**jesteśmy najbardziej wyśmiertelnionym państwem**”. Nie podoba mi się słowo „wyszczepianie”, ale „wyśmiertelnione państwo” to już horror!

Następnie jakiś polityk albo lekarz (nie znam człowieka), nawiązując do niepokojących informacji na temat skutków ubocznych szczepionki, uspokaja: „**Nic nie wskazuje na to, że w Polsce przybrały na mierze incydenty zatorowo – zakrzepowe**”. Nie czepiam się „incydentów zatorowo – zakrzepowych”, bo to pewnie lekarski slang, ale: „**przybrały na mierze incydenty**”? To naprawdę po polsku?

Nieco później jedna z najważniejszych osób w państwie zastanawia się: „**Może podjęliśmy decyzje nadmiarowe**”? Jakie to są decyzje „nadmiarowe”? Czy są też „miarowe” lub „podmiarowe”?

Powiecie, że się czepiam. Ale tego samego dnia popularny dziennikarz nokautuje mnie frazeologizmem: „**smaruje cholewki do...**”. OK. Program idzie na żywo i mogła mu się zdarzyć się wpadka. Ale po chwili kończy program słowami: „**dogoniliśmy do kresu czasu**”. Chyba miał kiepski dzień.



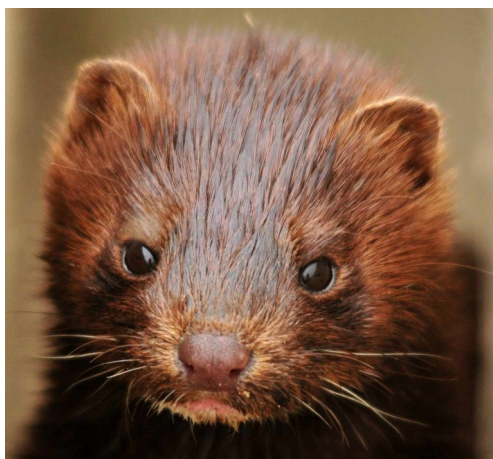
HYDE PARK

CZY WIESZ, JAKA JEST CENA FUTRA?

Anna Kowalska

Myślisz, że pytam o cenę w złotówkach, dolarach, euro czy innej walucie? Nie. Pytam o prawdziwą cenę.

**A PRAWDZIWA CENA JEDNEGO FUTRA TO ŻYCIE 200 SZYNSZYLI
LUB 60 NOREK LUB 25 LISÓW!**



Rocznie w Polsce zabija się ok. 8 mln tych zwierząt, w tym około 7 800 000 norek, 75 000 lisów, 60 000 szynszyli.

Ponieważ u nas nie ma dużego zbytu na futra, więc prawie cała produkcja trafia na eksport. Pod względem hodowli zwierząt futerkowych jesteśmy na niechlubnym 3. miejscu w świecie, na 2. w Europie, w „towarzystwie” Danii, Holandii i Finlandii.

W środowisku naturalnym lis żyje ok. 10 lat, na fermie hodowlanej 6-8 miesięcy. Norka amerykańska ok. 6 lat w naturze, na fermie – jak wyżej. Nie mówcie, że nic nie możecie zrobić. To nieprawda. Możecie zmieniać sposób myślenia innych. Wierzę, że Polska dołączy do tych państw, które już wprowadziły zakaz hodowli zwierząt futerkowych.

GŁOSY W OBRONIE ZWIERZĄT

Kuba Głogoza



Żyjemy w czasach, w których technologia pozwala na produkcję zimowych okryć wierzchnich bez poświęcania zwierząt. Produkcję naturalnych futer i ich noszenie uważam za oznakę zwykłej ludzkiej bezdusznosci. Zabijanie stworzeń, zasługujących na życie tak samo jak każda istota na naszej planecie, tylko po to aby „ładnie” wyglądać, określić można tylko i wyłącznie mianem barbarzyństwa.

Cieszę się, że wiele znanych osób bierze czynny udział w akcjach społecznych i kampaniach mających na celu zwrócenie uwagi społeczeństwa na ten właśnie problem i zniechęcanie do noszenia naturalnych futer. Jedną z najpopularniejszych aktywistek w sprawach zwierząt jest **Joanna Krupa**, jurorka programu „Top Model”. Celebrytka nie tylko uczestniczy w odważnych sesjach zdjęciowych realizowanych przez fundacje broniące praw zwierząt, ale też otwarcie krytykuje koleżanki z show-biznesu, które nie widzą niczego złego w noszeniu futer. Tak było w 2011 roku, kiedy to wyszła z premiery jednego z filmów, bo nagle zobaczyła na ścianie Annę Muchę otuloną naturalnym futrem. Sześć lat później za to samo skrytykowała aktorkę Aleksandrę Kisio.

Kto jeszcze znany jest z walki o dobro zwierząt i krytykowania noszenia futer?

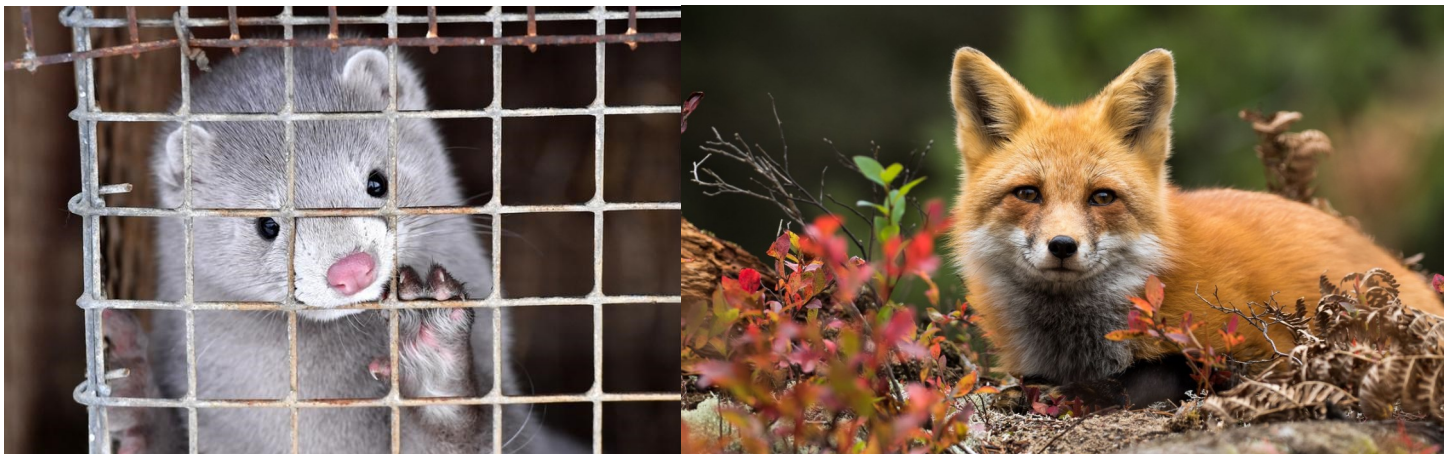
Kayah W przeszłości nosiła futra. Dziś bardzo tego żałuje, co często podkreśla w wywiadach. „Najbardziej wstydzę się tego, że nosiłam naturalne futra. Wydawały mi się piękne, pięknie uszyte i nie zastanawiałam się, za jaką cenę. (...) Dzisiaj nie czułabym się w porządku sama z sobą, gdybym nosiła futro”

Martyna Wojciechowska Znana podróżniczka, wypowiedziała się na Facebooku przeciwko noszeniu futer. Udostępniła zdjęcie swojej córki, której wokół szyi usadowił się kot. „Elegancki kołnierz z naturalnego futra? Oczywiście, że tak! Ale tylko żywy. Noszenie futra w innej opcji to obciach!” - napisała.

Kasia Moś Piosenkarka znana jest z zaangażowania w sprawy zwierząt. Otwarcie krytykuje osoby, które noszą naturalne futra. „W dzisiejszych czasach, kiedy mamy tak łatwy dostęp do wszystkiego, posiadanie bądź chęć posiadania futra jest fanaberią i zacofaniem cywilizacyjnym osoby, która takie futro chce nosić. To brak empatii i wyobraźni” - powiedziała w ramach kampanii Fundacji Viva.

Do marek, które konsekwentnie rezygnowały z naturalnych futer w swoich kolekcjach należą: Calvin Klein, Vivienne Westwood, Ralph Lauren, Tommy Hilfiger, Hugo Boss, Giorgio Armani, Chanel, Jean Paul Gaultier, Michael Kors, Gucci, Maison Margiela. Miejmy nadzieję, że w przyszłości dołączą do nich wszyscy producenci, zmieniając tym samym nasz świat na lepsze.

Źródło: <https://noizz.pl/zwierzeta/oni-powiedzieli-nie-naturalnym-futrom>





Ten obraz Banksy'ego zatytułowany **Game Changer** pojawił się na ścianie szpitala w Southampton w maju zeszłego roku. Był opatrzony notką:

„Dzięki za wszystko, co robicie. Mam nadzieję, że to trochę rozjaśni to miejsce, nawet jeśli jest tylko w czerni i bieli”.

Dziś – po roku trwania pandemii - przekaz artysty jest jeszcze mocniejszy.

