

NUMER 2  
2020/2021

KOSZT:1ZŁ

# EKO - ORLIK



## Spis treści

Anatomia.....	3
Jak dbać o zwierzęta w czasie zimy?.....	5
Zwierzęta Arktyki.....	7
O jakie witaminy i minerały warto zadbać zimą?.....	10
Biotechnologia i jej znaczenie.....	11
Znaczenie jemioty.....	12
Święta w Norwegii.....	13
Jak leczyć COVID-19 w domu?.....	14
Jak dbać o skórę zimą?.....	15
Dokarmianie ptaków zimą.....	16
Quiz.....	18

Redaktor naczelny: Joanna Szajda (2C)

Zastępca redaktora naczelnego: Hanna Gronostaj (1C)

Opiekun gazetki: p. profesor Beata Jakubowska-Duszyńska

Zespół Redakcyjny: Michał Janiak (absolwent 1LO), Katarzyna Rychlewska (3C), Joanna Szajda (2C), Zuzanna Wachowska (2C), Helena Smoła (2C), Hanna Gronostaj (1C), Antoni Wierzelewski (1C), Dominik Goralczyk (1C), Dominik Pankowski (1C), Olga Jabłońska (1C)

Oprawa graficzna: Oskar Mizerski (1C)

Drodzy czytelnicy, pragniemy życzyć Wam w tegoroczne Święta Bożego Narodzenia dużo zdrowia, szczęścia i dużo pomyślności w Nowym Roku 2021.

Jako redakcja EKO-ORLIKA chcielibyśmy przeprosić Państwa w związku zmniejszeniem się ilości artykułów spowodowaną ciężkimi warunkami panującymi w czasie pandemii oraz zmianą zespołu redakcji.

## Anatomia – czy aż taka straszna?

Jest to jeden z przedmiotów na pierwszym roku kierunku lekarskiego, który z pewnością spędzasz z powiek wielu, o ile nie wszystkim, studentom J

Chciałbym przybliżyć Wam chociaż jakąś cząstkę ciekawej, a również praktycznej wiedzy anatomicznej.

Nerw pośrodkowy (median n.)

Jest to jeden z ważniejszych nerwów kończyny górnej, unerwiający mięśnie zginaczy.

Zaopatruje razem z nerwem łokciowym przednią grupę mięśni przedramienia, ręki i skórę dłoni.

Rozpoczyna się w jamie pachowej dwoma korzeniami: przyśrodkowym i bocznym.

Na ramieniu oddaje następujące gałęzie:

1) okostnowo-naczyniowa – biegnie wzdłuż tętnicy ramiennej, do której oddaje kilka drobniejszych gałązek, zaopatruje jamę szpikową, tkankę kostną trzonu kości ramiennej i okostną.

Czasami jest to gałąź nerwu mięśniowo-skórnego,

2) do stawu łokciowego – unerwia przednią ścianę stawu łokciowego,

3) do powierzchownej warstwy przedniej grupy mięśni przedramienia – unerwiają mięśnie warstwy powierzchownej mięśni za wyjątkiem mięśnia zginacza łokciowego nadgarstka, który unerwiany jest przez nerw łokciowy,

4) do głębokiej warstwy przedniej grupy mięśni przedramienia – zaopatrują m. zginacz głęboki palców (brzuśce dla palców II i III), m. zginacz długi kciuka oraz m. nawrotny czworoboczny,

5) n. międzykostny przedni przedramienia – oddaje gałęzie do warstwy głębokiej przedniej grupy mięśni przedramienia oraz gałęzie stawowe i kostne, które zaopatrują błonę międzykostną, kości przedramienia, staw promieniowo-nadgarstkowy i stawy nadgarstka,

6) dłoniowa n. pośrodkowego – dzieli się przeważnie na dwie gałęzie: przyśrodkową, która zespala się z gałęzią dłoniową nerwu łokciowego, unerwiając skórę dłoni, natomiast gałąź boczna łączy się z nerwem skórnym bocznym przedramienia i zaopatruje skórę kłębku kciuka,

7) do mięśni kłębku kciuka – zaopatrują m. odwodziciel krótki kciuka, m. przeciwstawiacz krótki kciuka oraz głowę powierzchowną m. zginacza kciuka,

8) nerwy (nn.) dłoniowe wspólne palców – w liczbie trzech:

- n. dłoniowy wspólny palca I – oddaje gałęzie do mięśni kłębku kciuka unerwia m. glistowaty I, ruchowo, a czuciowo zaopatruje część dłoni oraz dłoniową stronę kciuka (od strony promieniowej i łokciowej) oraz stronę promieniową palca II,

- n. dłoniowy wspólny palca II – unerwia ruchowo m. glistowaty II oraz skórę między wskazicielem a palcem środkowym,

- n. dłoniowy wspólny palca III – oddaje gałąź łączącą z n. łokciowym, unerwia łokciową stronę palca środkowego i promieniową palca obrączkowego oraz m. glistowaty III.

Uogólniając, zaopatruje dwa lub trzy mięśnie glistowate, okostną, stawy oraz skórę powierzchni dłoniowej 3 ½ palca, licząc od strony promieniowej, ale również skórę po stronie grzbietowej paliczka (środkowego i dalszego).

„Czy to jest takie ważne?” – każdy student podczas nauki J

Jest to ważne z punktu funkcjonalnego, ponieważ w wyniku uszkodzenia nerwu pośrodkowego dochodzi do charakterystycznego objawu - ręki błogosławiącej/benedyktyńskiej, ale nie tylko, mianowicie:

1) zaburzenia ruchowe:

- utrudnione czynne nawracanie przedramienia, ponieważ median nerve unerwia mięśnie nawrotne
- osłabione zginanie ręki – w pewnym stopniu umożliwiające jest zginanie, ponieważ wspomagają tę czynność m. zginacz łokciowy nadgarstka (unerwiony przez ulnar nerve) oraz m. odwodziciel długi kciuka (unerwia medial n.). Możemy zaobserwować odchylenie, podczas zginania, w stronę łokciową.
- utrudnione zginanie palców
- niemożliwe zaciśnięcie pięści, zginąć możemy tylko czwarty oraz piąty palec, czasami również trzeci (w zależności od unerwienia mm. glistowatych), nie można wykonać zgięcia w stawie międzypaliczkowym kciuka, co daje, wspomniany wcześniej, obraz ręki błogosławiącej.

Źródło: „Anatomia. TOM V” Bochenek

Zapraszam na kolejne ciekawostki z cyklu wiedzy anatomicznej. Postaram się, pisząc artykuły, aby zapoznać Was z światem anatomii i poszerzyć Wasze horyzonty. A osobom, które będą musiały się z nią w przyszłości zmierzyć już dzisiaj życzę powodzenia, wiedzcie, że dacie radę! \*

Michał Janiak, absolwent ILO



\*(Tylko trzeba będzie poświęcić trochę uwagi, może więcej niż trochę J rada prowadzącego asystenta: „przywiązać się do krzesła, atlas i Bochenek – czytać, patrzeć i się uczyć” – proste? J)

## Jak dbać o zwierzęta domowe w czasie zimy?

Zima wpływa niekorzystnie zarówno na niektórych ludzi, jak i na zwierzęta. Niskie temperatury bywają niebezpieczne oraz utrudniają codzienne funkcjonowanie. Dzikie zwierzęta przez dłuższy czas przygotowują się do nadejścia mroźnych dni przez gromadzenie zapasów jedzenia, szykowanie swojego legowiska. Te udomowione nie mają takiej możliwości, dlatego jako właściciele zwierząt domowych powinniśmy odpowiednio zadbać o naszego pupila w okresie zimowym. Decydując się na posiadanie czworonoga bierzemy za niego pełną odpowiedzialność. Tak jak w letnie miesiące, tak też zimą musimy zapewnić mu jak najlepsze warunki do życia.

Istnieją cztery ważne zasady, jak zadbać o zdrowie naszego przyjaciela:

### **1. PRZYGOTUJ DLA SWOJEGO PUPILA WIĘKSZE POSIŁKI**

Jednym ze sposobów na walkę z zimą jest ciepły posiłek, jednak należy pamiętać, aby jedzenie nie było gorące. Zadbaj o to, żeby spożywana żywność była dobra jakościowo, jak również wzbogacona o witaminy A, D i E. Doda to energii twojemu zwierzakowi, a także pomoże zbudować odpowiednią warstwę tkanki tłuszczowej.

### **2. ZAPEWNIJ CIEPŁE SCHRONIENIE**

W mroźne dni każdy z nas korzysta z koca oraz ubiera się w cieplejsze ubrania. Zwierzęta również powinny mieć odpowiednio przyszykowane legowisko. Ważne, aby zapewnić czworonogowi właściwe warunki w domu, a przede wszystkim w budzie zlokalizowanej na dworze. W przypadku dużych spadków temperatury warto rozważyć przeniesienie psa do domu. W zimowe dni temperatura w pomieszczeniu, w którym znajduje się nasz zwierzak nie powinna spadać poniżej 20°C, a jego pośłanie nie powinno być usytuowane zbyt blisko grzejnika.

### **3. NIE ZAPOMINAJ O SPACERACH**

Spacery to świetny sposób spędzania wolnego czasu, jednakże zimą należy ich długość ograniczyć oraz dopasować do możliwości i samopoczucia zwierzaka. Dodatkowo pamiętaj, aby często sprawdzać stan łap naszego czworonoga, ponieważ w okresie zimowym często ulegają wychłodzeniu, uszkodzeniu, podrażnieniu i zranieniu.

#### 4. BARDZIEJ ZADBAJ O JEGO SIERŚĆ

Ważne, aby zimą szczególnie zadbać o futro zwierzaka. Należy pamiętać, aby jak najrzadziej kąpać naszego czworonoga, ponieważ częsta pielęgnacja pozbawia i niszczy jego naturalną warstwę ochronną. Dodatkowo po każdej kąpieli, a także spacerze musimy pamiętać o dokładnym wysuszeniu.

Mimo że koty czy psy nazywamy zwierzętami domowymi, to wiele z nich nie posiada domu i żyje w schroniskach. Dlatego zima to dla nich szczególnie trudny czas. W tym wypadku pomoc jest bardzo łatwa. Wystarczy, że zaniesiemy do schroniska karmę i stare koce. Warto o tym pamiętać!

Katarzyna Rychlewska, 3C

Źródła:

[www.ekologia.pl](http://www.ekologia.pl)

[www.fiprex.pl](http://www.fiprex.pl)

[www.ecoportal.com.pl](http://www.ecoportal.com.pl)



## Zwierzęta Arktyki

Arktyczne zwierzęta miały ok. 3 mln lat, by przystosować się do panującego tam klimatu. Topniejący coraz szybciej lód sprawia, że drapieżniki tracą miejsca polowań. Przetrwać mogą tu tylko najwytrwalsi i najlepiej dostosowani. Oto kilka przykładów zwierząt polarnych zamieszkujących obszary Arktyki.

### **NIEDŹWIEDZIE POLARNE**

Niedźwiedzie polarne to ssaki sporych rozmiarów. W przeciwieństwie do swoich kuzynów zamieszkujących inne, bogatsze w roślinność kontynenty, zwierzęta te żywią się wyłącznie mięsem. Pokonują co roku setki kilometrów w poszukiwaniu pożywienia, które stanowią np. foki, narwale czy morsy. Przed zimnem niedźwiedzie chroni gruba, nieprzemakalna, długa sierść oraz spora warstwa podskórnego tłuszczu. Białe futro to dla nich doskonały kamuflaż, ułatwiający zakradanie się w pobliże fok. Dodatkowym przystosowaniem do życia w Arktyce są szerokie łapy idealne do chodzenia po lodzie i pływania.

#### **CIEKAWOSTKI:**

- Najłatwiej niedźwiedzia polarnego spotkamy w należącym do Norwegii Svalbardzie. Jest tu ich więcej niż ludzi
- Dorosły niedźwiedź może osiągnąć taką samą prędkość jak koń
- Zwierzęta te mają czarną skórę, a ich sierść jest przezroczysta
- Niedźwiedzie polarne są tak silne, że potrafią pozbawić człowieka głowy jednym uderzeniem
- Mają doskonały węch - potrafią wyczuć pożywienie z 30 km

### **LIS POLARNY**

Lis polarny (piesiec), to zwierzę niezwykle wytrzymałe na niskie temperatury. Nie zapada on w sen zimowy. Ma białe futro, czasem spotykane są tzw. lisy niebieskie, których futro ma barwę ciemnopopielatą z błękitnym odcieniem. Jest niewielkich rozmiarów - ma około 30 cm w kłębie. Jego głównym pożywieniem są lemingi i pisklęta, ale żywi się także resztkami pozostawionymi przez niedźwiedzie i własnymi zapasami zakopanymi latem. Oprócz tego poluje na młode foki. Lisy polarne są niezwykle bystre i mało płochliwe. W maju, gdy śnieg zaczyna topnieć, tracą swoje białe futro. Dopiero po dwóch tygodniach zyskują cienkie futro letnie.

#### **CIEKAWOSTKI:**

- W epoce lodowcowej lisy polarne żyły także na terenie Polski
- Obok niedźwiedzia polarnego jest najdalej na północ występującym ssakiem lądowym

## **RENIFER, REN, KARIBU**

Zwierzę to zamieszkuje tajgę i tundrę na wszystkich obszarach arktycznych. Reny żyją w ogromnych stadach. Zimą ich pokarm stanowią porosty i gałązki, natomiast latem oprócz tego żywią się trawą, liśćmi, ziołami, mchami i grzybami. Są stworzone do życia na mrozie - ich nosy ogrzewają powietrze, którym oddychają, zanim dotrze do płuc. Całe ich ciało, łącznie z kopytami, jest pokryte grubą warstwą skóry i futra, które może mieć kolory od bieli aż po brąz.

### **CIEKAWOSTKI:**

- Noworodki mogą wstać już po pierwszej godzinie życia i niedługo później zaczynają biegać
- Mogą biec z prędkością do 80 km na godzinę.
- Podczas epoki lodowcowej można było spotkać je w Polsce

## **MASKONUR ZWYCZAJNY**

Ptaka ten radzi sobie świetnie zarówno na lądzie, jak i w wodzie i powietrzu. Jest bardzo zaradny i sprytny, doskonale przystosował się do trudnych warunków środowiskowych. Maskonur jest nieduży, ale robi wrażenie swoim upierzeniem. Jego pióra są gęste, w kolorach czerni i bieli. Oprócz tego posiada on charakterystyczny dziób. Teoretycznie jest wszystkożercą, ale żywi się wyłącznie mięsem. Poluje poprzez nurkowanie. Zadanie to ułatwia mu unikalny kształt dzioba oraz żłobienia na języku.

### **CIEKAWOSTKI:**

- Na krótkich dystansach może latać z prędkością 80km/h
- Może nurkować bez przerwy przez 2 min
- Jego nazwa rodzajowa pochodzi z języka łańcińskiego i można ją przetłumaczyć jako "mały brat", co odnosi się do jego upierzenia kojarzącego się z szatami zakonnymi

## **PIŻMOWÓŁ**

Piżmowół to ssak z rodziny krętorogich o krępej budowie. Zamieszkuje doliny i niziny. Jego futro jest zbudowane z dwóch rodzajów włosów. Pierwszy rodzaj to włosy długie, sięgające do ziemi. Stanowią one zewnętrzną warstwę ochronną. Drugi rodzaj to włosy krótkie i cienkie, które chronią przed wilgocią i chłodem. Piżmowoły żyją w stadach, przywiązują się do zajmowanego obszaru. Mają charakterystyczny sposób obrony - tworzą koło, chowając młode wewnątrz kręgu. Zwierzęta te żywią się trawami, mchami, porostami i pędami wierzb. Ich zapotrzebowanie na pokarm jest stosunkowo niewielkie. Zarówno samiec jak i samica ma charakterystyczne zakrzywione ku dołowi rogi długości 55-70 cm.

### **CIEKAWOSTKI:**

- W epoce lodowcowej piżmowół był pospolity w całej Europie i na Syberii
- Jest około dwa razy lżejszy od żubrów



Jak widać arktyczne zwierzęta doskonale radzą sobie z trudnymi warunkami. Mimo tego coraz większym zagrożeniem staje się dla nich działalność człowieka, której skutkiem jest globalne ocieplenie. Coraz prężniej, lecz niekoniecznie z poszanowaniem środowiska naturalnego, rozwija się przemysł turystyczny. Problem w tym, że jeśli każdy zechce obejrzeć cuda Arktyki na własne oczy, za kilkadziesiąt lat nie będzie czego oglądać.

Hanna Gronostaj, 1C

Źródła:

<https://www.norwegofil.pl/wiadomosci/niedzwiedz-polarny>

<http://niedzwiedzie.pl/polarny.php>

[www.national-geographic.pl/traveler/artykul/te-zwierzeta-kochaja-mroz-zobacz-urzekajace-zdjecia-z-arktyki-galeria](http://www.national-geographic.pl/traveler/artykul/te-zwierzeta-kochaja-mroz-zobacz-urzekajace-zdjecia-z-arktyki-galeria)

[www.medianauka.pl/piesiec](http://www.medianauka.pl/piesiec)

<https://www.national-geographic.pl/traveler/artykul/lisy-polarne>

<https://www.medianauka.pl/renifer-karibu>

<https://myanimals.com/pl/zwierzeta/dzike-zwierzeta-zwierzeta/7-ciekawostek-na-temat-reniferow/>

<https://dinoanimals.pl/zwierzeta/maskonur-zwyczajny-fratercula-arctica/>

<https://zwierzetainformacje.pl/pizmowol/>

<https://www.medianauka.pl/pizmowol-wol-pizmowy>



## O jakie witaminy i minerały warto zadbać zimą?

Dieta powinna być wzbogacona o witaminy i minerały, o które trudno w sezonie zimowym. Spowodowane jest to mniejszą ilością świeżych owoców i warzyw. Możemy więc odczuwać zmęczenie i mieć obniżoną odporność. Jak temu zaradzić? Które witaminy i minerały są dla nas najważniejsze podczas zimy?

### MAGNEZ

Najpopularniejszym składnikiem odżywczym z grupy składników mineralnych jest magnez. Znajdziesz go nasionach dyni i słonecznika, otrębach pszennych, kakao, migdałach, płatkach owsianych, orzechach, kaszy gryczanej, warzywach strączkowych, ciemnozielonych warzywach liściastych. Pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego oraz mięśni. Wpływa na utrzymanie zdrowych kości i zębów.

### WITAMINA D

Skutkiem niedoboru witaminy D jest nie jest jedynie obniżenie odporności i skłonność do infekcji, lecz także problemy z tarczycą czy koncentracją. Trzeba pamiętać, że w okresie jesienno-zimowym przyswajamy mniej witaminy D, ponieważ produkowana jest ona przede wszystkim pod wpływem promieniowania słonecznego. Należy zatem dopilnować, aby znalazła się ona w naszej diecie.

### WITAMINA B5

Odpowiedzią na zmęczenie w krótkie zimowe dni jest kwas pantotenowy, który przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego oraz do zmniejszenia uczucia zmęczenia. Kwas pantotenowy jest obecny w suplementach w postaci kapsułek i tabletek zawierających kompleks witamin z grupy B.



### SELEN

Selen jako składnik mineralny pomaga nam w zachowaniu dobrej kondycji włosów i paznokci. Ponadto pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego. Największe jego ilości znajdziemy w orzechach, szczególnie brazylijskich, rybach (głównie tuńczyk i łosoś), drobiu i pszenicy, a także grzybach i jajach kurzych.

### WITAMINA C

Pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego i uszczelnia ściany naczyń krwionośnych. Jest przeciwutleniaczem oraz poprawia stan skóry i włosów. Zimą witaminę C znajdziesz m.in. w cytrusach, kapuście, papryce, natce pietruszki, brukselce, brokułach i sokach z dzikiej róży i czarnej porzeczki.

Joanna Szajda, 2C

Źródła:

<https://tantus.pl/jakie-suplementy-diety-warto-stosowac-w-okresie-jesienno-zimowym/>

<https://www.hellozdrowie.pl/6-witamin-i-mineralow-ktorych-organizm-moze-potrzebowac-zima/#magnez-niby-oczywisty-a-czesto-o-nim-zapominamy>

## Biotechnologia i jej znaczenie w opracowywaniu szczepionki przeciwko COVID-19

Wraz z coraz szybszym rozprzestrzenianiem się pandemii koronawirusa zaczęły się prace nad szczepionką. Z każdym kolejnym dniem badacze są bliżej opracowania szczepionki przeciwko COVID-19, a znaczną rolę w tym procesie odgrywa biotechnologia.

Czym jest biotechnologia? Biotechnologia to dziedzina nauki, która wykorzystuje procesy biologiczne na skalę przemysłową. W biotechnologii używa się układów biologicznych, organizmów żywych lub ich składników, aby wytwarzać lub modyfikować produkty oraz procesy w określonym zastosowaniu.

Jednym z pierwszych sposobów leczenia chorych na COVID-19 była terapia osoczem ozdrowieńców. Leczenie osób zarażonych koronawirusem osoczem ozdrowieńców było skuteczne, ponieważ w płynnej części krwi osób wyzdrowiałych z COVID-19 znajdowało się wiele przeciwciał. Podanie osocza osobie, której organizm nie wytworzył przeciwciał lub ma ich za mało, może okazać się skuteczne i przyczynić się do szybszego powrotu do zdrowia.

W listopadzie bieżącego roku otrzymaliśmy bardzo dobrą wiadomość - szczepionka przeciwko COVID-19 jest w zasięgu ręki. Współpraca niemieckiej firmy BioNTech i amerykańskiego koncernu farmaceutycznego Pfizer okazała się bardzo owocna i przyniosła nam szczepionkę na koronawirusa. Wstępne wyniki badań wykazały 90% skuteczności preparatu. Szczepionka, która jest wynikiem tej współpracy, bazuje na technologii zwanej szczepionką mRNA. Ta metoda polega na wykorzystaniu sekwencji zawartej w cząsteczce RNA do produkcji nieszkodliwych fragmentów wirusa przez nasze komórki. Takie działanie aktywuje nasz układ odpornościowy do produkcji specyficznych przeciwciał.

Jak widać, biotechnologia ma duży wpływ na prace nad szczepionką przeciwko COVID-19. Należy jednak pamiętać, że żadna szczepionka nie jest powszechnie dostępna i nie jesteśmy jeszcze bezpieczni. Nie możemy zapomnieć o bliskich, więc pamiętajmy o przestrzeganiu reżimu sanitarnego, aby chronić ich i nad przed wirusem.

Dominik Goralczyk, 1C

Antoni Wierzelewski, 1C

Źródła:

<https://biotechnologia.pl/biotechnologia/pfizer-i-biontech-szczepionka-na-covid-19-skuteczna-w-90,20303?fbclid=IwAR1eNxFrC68NylBPvTLzI4E45ACYWxCyy-EF6MsuhHeAK2r8w0mXzp6Rkwo>

[https://nauka.uj.edu.pl/aktualnosci/-/journal\\_content/56\\_INSTANCE\\_Sz8leL0jYQen/74541952/146562836?fbclid=IwAR2o9ntKL3lFNnf8PUFkLbKyV GtdR9F9bM Y0GxjraHCitWg9936t7YXhxl](https://nauka.uj.edu.pl/aktualnosci/-/journal_content/56_INSTANCE_Sz8leL0jYQen/74541952/146562836?fbclid=IwAR2o9ntKL3lFNnf8PUFkLbKyV GtdR9F9bM Y0GxjraHCitWg9936t7YXhxl)

<https://pl.wikipedia.org/wiki/Biotechnologia>

<https://www.poradnikzdrowie.pl/aktualnosci/osocze-ozdrowiencow-co-to-jest-jak-oddac-osocze-po-covid-19-aa-W3VB-hizk-PBo9.html>

## Czy jemiola tylko w święta?

W kulturze polskiej mamy wiele pięknych zwyczajów świątecznych. Jednym z nich jest całowanie tradycji należy zawiesić tę roślinę nad wigilijnym stołem po pojawieniu się pierwszej gwiazdki, a następnie pocałować ukochaną osobę. Po świętach jemiolę zdejmujemy, suszymy i przechowujemy do następnego roku. Zwyczaj ten przywędrował do nas z Anglii, gdzie pojawił się około XVII wieku. Jednak prawda jest taka, że wszystko zaczęło się już w starożytności. Właśnie wtedy przypisywano tej roślinie magiczną moc. Rosnąca na dębach jemiola była uważana za jeden z najsilniejszych talizmanów. Przez Celtów była postrzegana jako synonim życia i płodności. Wierzyli oni też, że jemiola jest w stanie obronić ich przed demonami. Czy



tak naprawdę jest jemiola i czy faktycznie posiada ona jakieś magiczne moce? Jemiola to roślina półpasożytnicza. Ma ona zdolność do przeprowadzania fotosyntezy, natomiast wodę i sole mineralne pobiera z organizmu żywiciela za pomocą haustoriów, czyli przekształconych korzeni. Jest to roślina wiecznie zielona. Co ciekawe, jemiola zaliczana jest do roślin o silnych właściwościach leczniczych. Do najcenniejszych składników tej rośliny należą: lektyny, alkohole cukrowe, aminokwasy, fitosterole i peptydy. Dzięki występowaniu tak wielu wartościowych składników ma ona szerokie zastosowanie w lecznictwie. Tradycyjne wyciągi z jemioly stosuje się w celu złagodzenia objawów miażdżycy i obniżenia ciśnienia tętniczego krwi. Ta magiczna roślina posiada również właściwości, które wspomagają pracę mózgu. Jest to powiązane z jej wpływem na poprawę krążenia krwi i stopnia dotlenienia mózgu. Lek wiskotoksyny wykazują zdolność do niszczenia komórek nowotworowych. Pobudzają one również działanie układu odpornościowego.

Jak widać jemiola znalazła swoje miejsce nie tylko w tradycji bożonarodzeniowej, ale również w lecznictwie. Po przeanalizowaniu kilku zastosowań tej rośliny można stwierdzić, że posiada ona swego rodzaju magiczne właściwości.

Zuzanna Wachowska, 2C

Źródła:

<https://www.muzeum-radom.pl/wydarzenia/slowo-o-tradycji-jemiola/2521>

<https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/apteczka/jemiola-wlasciwosci-lecznicze-i-dzialanie-jemioly-pospolitej-aa-T7eX-fqZb-12Db.html>

## Hvordan feirer nordmenn jul?

### Czyli jak Norwegowie obchodzą Święta

Wszyscy z niecierpliwością oczekujemy nadejścia Świąt Bożego Narodzenia. Każdy z krajów ma własne, nieco odmienne od reszty zwyczaje i tradycje. Ja chciałbym opowiedzieć o tym, jak w Norwegii obchodzi się ten szczególny czas.



Pomimo chłodu na dworze w domach Norwegów już na długo przed Świątami panuje ciepła atmosfera. Jedną z najpopularniejszych norweskich tradycji jest dekorowanie domów i wystawianie w oknach *adventsstjerne*, czyli świecącej gwiazdy, mającej symbolizować Gwiazdę Betlejemską. W okresie przedświątecznym w zakładach pracy i przedsiębiorstwach organizowane są tak zwane *julebord*, co w dosłownym tłumaczeniu oznacza "świąteczny stół". Podczas takiego wydarzenia pracownicy zbierają się i jedzą tradycyjne potrawy świąteczne, o których opowiem za chwilę. Miasta są w tym okresie pełne dekoracji, odbywają się też jarmarki świąteczne, na których można napić się *gløgg*, grzanego czerwonego wina z przyprawami oraz zjeść pierniki, *pepperkaker*. 23 grudnia często nazywany jest w Norwegii *lille julaften*, czyli "małą Wigilią". Tego dnia zazwyczaj dekoruje się choinkę i buduje domki z piernika. W Norwegii choinkę dekoruje się nie tylko bombkami i lampkami, tak jak u nas, ale również flagami państwowymi (które są chyba jedną z ulubionych rzeczy Norwegów). Przygotowuje się także *risengrynsgrøt*, owsiankę na bazie ryżu, często podawaną z masłem i cynamonem. Do owsianki wkłada się także migdał, a ten kto znajdzie go w swojej porcji otrzyma *marsipangris*, figurkę świni zrobioną z marcepanu. Ma ona oznaczać szczęście. Nie można też zapomnieć o pozostawieniu talerza z owsianką dla *nisse*, czyli skrzata, który według wierzeń ludowych mieszka w domu. Niepoczęstowany *nisse* mógłby się zezłościć i przysporzyć gospodarzowi problemów, czego oczywiście nikt by nie chciał. Tego dnia 1/5 mieszkańców kraju ogląda też program *Kvelden før kvelden*, w którym m.in. śpiewane są piosenki świąteczne. Wigilia, *julaften*, wygląda bardzo podobnie do naszej, tylko potrawy mogą nieco dziwić. Na Wigilię w Norwegii jada się głównie mięso i ryby. Najpopularniejszymi świątecznymi potrawami są *svineribbe*, czyli żeberka wieprzowe oraz *lutefisk* - marynowana ryba o konsystencji galarety. Po kolacji przychodzi czas na prezenty, przynieszone przez *julenisse*, odpowiednik Świętego Mikołaja, a w dosłownym tłumaczeniu "świąteczny skrzat". Ciekawym świątecznym zwyczajem Norwegów jest wieszanie na drzewach wiązek zboża, nazywanych *julenek*. Po powieszeniu wiązki trzeba skrzętnie obserwować jakie ptaki przylatywały, by go skosztować. Obfite pojawianie się wróbli, sikor i gili zwiastowało dobre zbiory w następnym roku, z kolei jeżeli przybywało mało ptaków, oznaczało to kiepskie zbiory. 25 i 26 grudnia są w Norwegii tak jak w Polsce spokojnymi dniami przeznaczonymi na spotkania z rodziną i odpoczynek. Popularnym zwyczajem jest też wyjazd do chatki w górach - *hytte*.

Święta w norweskim wydaniu potrafią zaskoczyć, jednak w dużej mierze przypominają one naszą obchody. Na ten temat pozostało jeszcze wiele do powiedzenia, jednak mam nadzieję, że przybliżyłem Wam nieco świąteczne zwyczaje Norwegów i zachęciłem do ich zgłębienia. Tymczasem chciałbym życzyć Wam zdrowych i spokojnych Świąt Bożego Narodzenia.

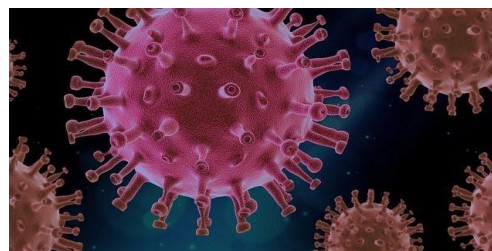
*God jul!*

## Jak leczyć COVID-19 w domu?

Koronawirusem może zarazić się każdy, ale nie u wszystkich objawy będą takie same. Duża część osób przechodzi tę chorobę łagodnie przez co nie musi udawać się do szpitala, ale może leczyć się w domu. Pomóc w tym mogą nam niektóre ze sposobów na przechodzenie innych infekcji - odpoczynek, odpowiednie nawodnienie i przyjmowanie leków w celu złagodzenia gorączki i bólu. Co jeszcze warto wiedzieć o leczeniu covid-19?

### W JAKIM WYPADKU NALEŻY UDAĆ SIĘ DO SZPITALA?

Odpowiedzią na to pytanie są posiadane objawy. Jeśli mamy kaszel, boli nas głowa, łamie nas w kościach, odczuwamy lekkie kłucie w klatce piersiowej, mamy gorączkę (nawet wysoką), możemy zostać w domu. Konieczność udania się do szpitala oznaczają zaburzenia czynności życiowych, takie jak spadek ciśnienia (górne ciśnienie jest w granicach 80-90mmHg). Nie należy bagatelizować także duszności.



### JAKIE LEKI MOŻNA STOSOWAĆ?

Należy pamiętać, że nie wolno odstawiać na własną rękę leków zażywanych np. z powodu nadciśnienia, cukrzycy. Nie są wskazane leki przeciwkaszlowe czy wykrztuśne, ponieważ zamiast pomóc w leczeniu, mogą nasilić duszności. Również antybiotyki w żaden sposób nie wpłyną na przebieg choroby. Jedyne leki, które możemy zastosować to paracetamol i ibuprofen.

### PRZYDATNY MOŻE OKAZAĆ SIĘ PULSOKSYMETR

Pulsoksymetr pokazuje, czy wysycenie krwi tlenem jest prawidłowe. Może on podpowiedzieć, kiedy konieczne będzie udanie się na pogotowie. Puls mierzymy na uchu albo na palcu. Ręka musi być ciepła, nie można mieć tipsów ani pomalowanych paznokci. Dla zdrowej, młodej osoby prawidłowa jest saturacja powyżej 95 proc. U osób starszych może być naturalnie niższa. Jeżeli u osoby poniżej 70 lat, mającej objawy covid-19 saturacja spada poniżej 95 proc., należy zwrócić się po profesjonalną pomoc. Następnym progiem dla młodego człowieka jest 92 proc. Wymaga on natychmiastowego kontaktu z medykami.

Warto pamiętać o izolacji osoby zakażonej. Po jej zakończeniu należy odczekać dodatkowo 24 godziny do ustąpienia ostatnich objawów (jeśli się utrzymywały), np. suchego kaszlu. Gdy spełnimy powyższe kryteria, możemy przebywać w pobliżu domowników i bezpiecznie wychodzić. Pamiętajmy jednak o zachowaniu dystansu społecznego, noszeniu maseczki i unikaniu dużych imprez i zgromadzeń.

Hanna Gronostaj, 1C

Źródła:

Na podstawie rozmowy z pulmonologiem - Dorotą Szlosowską oraz

<https://www.medonet.pl/koronawirus-pytania-i-odpowiedzi/leczenie-koronawirusa,jak-leczyc-lagodne-objawy-zakazenia-koronawirusem-,artykul,39325795.html>

<https://www.medicover.pl/koronawirus/leczenie/>

<https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/choroby-zakazne/jak-leczyc-covid-19-w-domu-najnowsze-wytyczne-ekspertow-aa-gaAv-mR5x-sLgN.html>

## Jak dbać o skórę zimą?

Zima to czas, kiedy nasza skóra potrzebuje szczególnej troski. Narażona jest nie tylko na zimno i wiatr, lecz także na wysuszające działanie ogrzewania i klimatyzacji. Jak więc możemy o nią dbać w tym trudnym czasie? Oto kilka metod, które znacznie pomogą nam w utrzymaniu jej w dobrym stanie.

### 1. WYBÓR ODPOWIEDNIEGO KREMU

Krem, który będziemy stosować podczas zimy powinien przede wszystkim dobrze natłuszczać. W jego składzie powinna znaleźć się parafina, wazelina, oliwa lub wosk pszczoły. Należy również pamiętać o ochronie twarzy przed słońcem. Dobrze sprawdzi się krem o współczynniku SPF od 5 do 15.

### 2. DOBRANA OCHRONA DLA UST

Usta to jedna z najbardziej narażonych na mróz część naszego ciała. Najlepsze jest stosowanie pomadek z woskiem pszczelim. Jednym z domowych zamienników tego produktu jest miód w czystej postaci, który bardzo dobrze nawilża usta.

### 3. NAWILŻANIE RĄK I STÓP

Po prysznicu jak najszybciej nakładaj masło do ciała, ponieważ oczyszczona skóra jest najbardziej narażona na wysuszenie. Można również zastosować olejek do ciała. Nie należy zapominać o nawilżaniu rąk, gdy jesteśmy na zewnątrz. W sklepach możemy znaleźć szeroką gamę kremów do tego przeznaczonych.



### 4. DOSTOSUJ KOSMETYKI DO PORY ROKU

Zima to czas, w którym powinniśmy postawić nawilżanie nad oczyszczaniem. Skóra, która jest już bardzo sucha przez niską temperaturę nie potrzebuje tyle peelingów co w trakcie innych pór roku. Jeżeli jest potrzeba oczyszczenia twarzy to korzystnie jest zamienić nasz dotychczasowy kosmetyk na odpowiednik w konsystencji mleczka lub kremu.

Helena Smoła, 2C

Źródła:

<https://www.poradnikzdrowie.pl/uroda/cialo/10-zasad-pielegnacji-skory-zima-aa-3PGB-UrwH-SVfy.html>

<https://www.cefarm24.pl/czytelnia/zdrowie/jestem-kobieta/jak-zadbac-o-skore-zima>

## Dokarmianie ptaków zimą. Jak, kiedy i czym dokarmiać ptaki?

Dokarmianie ptaków zimą pomaga im przetrwać ten mroźny i śnieżny czas. Jeśli będziemy dokarmiać ptaki w ogrodzie, wiosną i latem odwdzięczą się nam zjadając szkodliwe owady. Ważne jest jednak, aby ptaki dokarmiać odpowiednim pokarmem i w odpowiedni sposób, bo inaczej bardziej im zaszkodzimy, niż pomożemy.

### KIEDY ZACZAĆ DOKARMIAĆ?

Dokarmianie ptaków zimą powinno się rozpocząć, dopiero gdy wystąpią pierwsze opady śniegu lub duże mrozy. Gruba warstwa śniegu uniemożliwia ptakom odszukanie pokarmu w ich naturalnym środowisku, zaś w przypadku mrozów ptaki muszą jeść więcej wysokoenergetycznego pokarmu, aby utrzymać się przy życiu. Zazwyczaj dokarmianie ptaków konieczne jest w okresie od grudnia do końca lutego.

### JAK DOKARMIAĆ?

Ważną sprawą jest, że gdy zaczniemy dokarmiać ptaki, to musimy robić to regularnie do końca zimy. Ptaki przyzwyczajone do miejsca dokarmiania będą przelatywać duże odległości, aby dotrzeć do naszego karmnika, nieraz tracąc przy tym dużo energii. Gdy zastaną karmnik pusty, mogą nie dać rady znaleźć innego pokarmu.

### CZYM DOKARMIAĆ PTAKI?

Pokarm dla ptaków powinien być odpowiednio dobrany, gdyż niewłaściwy bardziej im zaszkodzi niż pomoże.

Oto 10 dobrych pomysłów na pokarm dla ptaków zimujących:

1. Rozmaite ziarna zbóż (pszenica, jęczmień, owies, proso),
2. Nasiona dyni, słonecznika i kukurydzy,
3. Naturalne płatki owsiane,
4. Gotowane kasze i ryż,
5. Gotowane i pokrojone warzywa (marchew, ziemniaki, buraki, kapusta),
6. Owoce świeże (np. pokrojone jabłka i gruszki) i suszone,
7. Orzechy (ziemne, laskowe, włoskie, tylko naturalne, nieprażone i bez dodatku soli),
8. Słonina (koniecznie surowa i niesolona, nie może wisieć dłużej niż 2 tygodnie, skorzystają z niej sikorki, dzięcioły i kowaliki),
9. Dostępne w sklepach gotowe mieszanki ziarna dla ptaków zimujących, kolby oraz kule tłuszczowe,
10. Dobrym zwyczajem jest umieszczenie w okolicy karmnika także poidelka, gdyż ptakom w zimie często brakuje wody.



Pamiętajmy, że podawana przez nas karma to nie jedyne pożywienie dla ptaków. Jeśli naprawdę chcemy ptakom pomóc, posadźmy w ogrodzie rośliny, na których przez jesień i zimę utrzymują się owoce stanowiące pokarm dla ptaków. Mogą to być: jarząż pospolity, dzika róża, bez czarny, kalina koralowa, głóg albo śliwa tarnina. Nawet jeśli owoce niektórych krzewów są dla nas trujące lub jadalne tylko po ugotowaniu, dla ptaków stanowią doskonały pokarm.

Olga Jabłońska, 1C

Źródła:

<https://poradnikogrodniczy.pl/dokarmianie-ptakow-zima.php>



## QUIZ BIOLOGICZNY

- 1) Anemia spowodowana jest niedoborem
  - a) witaminy C
  - b) żelaza
  - c) selenu
- 2) Magnez odpowiada za
  - a) prawidłowe funkcjonowanie i przekazywanie sygnałów w układzie nerwowym
  - b) wytwarzanie hemoglobiny
  - c) zdrowe i mocne kości oraz zęby
- 3) Czy igły sosny opadają na zimę?
  - a) tak
  - b) nie
- 4) Do narządów limfatycznych centralnych nie należy
  - a) grasica
  - b) śledziona
  - c) szpik kostny
- 5) Barwnikami wspomagającymi w fotosyntezie nie są
  - a) karotenoidy
  - b) fikobiliny
  - c) chlorofile
- 6) Którym z tych określeń nie możemy nazwać lisa polarnego?
  - A) piesiec
  - B) piesak
  - C) lisiec
- 7) Inna nazwa rena to:
  - A) cervidae
  - B) karibu
  - C) huemal
- 8) Które pojęcie nie jest nazwą strzępek jemioli?
  - A) haustoria
  - B) ssawki
  - C) chwytniki
- 9) Które owoce spośród podanych zawierają najwięcej witaminy C?
  - A) dzika róża
  - B) czarna porzeczka
  - C) dereń
- 10) Które owoce spośród podanych zawierają najwięcej witaminy C?
  - A) dąb Turnera
  - B) daglezja
  - C) dereń biały

Odpowiedzi do quizu

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
a										
b										
c										

Wypełnioną tabelę prosimy o wysłanie przez office do redaktora naczelnego. Do wygrania oprócz książki jest również kupon „dodatkowa kropka z biologii” -obowiązuje u wszystkich nauczycieli biologii w nowym roku szkolnym. Przypominamy, że cenne nagrody książkowe, które możecie wygrać w tym konkursie, zostały ufundowane przez Starostwo Powiatowe w Gnieźnie.