Przeciek

gazeta ZSE Katowice

Numer: Kwiecień 2020
Redaktor naczelna: Ewa Cisek

Wywiad z p. Izabelą Rudnik

Czytaj na str. 5!

Perspektywy: „Srebrna Szkoła" dla ZSE!

Katowicki *ekonomik* po raz kolejny znalazł się na wysokiej pozycji w prestiżowym rankingu techników przygotowanym przez "Perspektywy" – ogólnopolski miesięcznik dla młodzieży. ZSE zajęło w nim 107 pozycję, plasując się na drugim miejscu w mieście i otrzymując drugi rok z rzędu znak jakości Srebrnej Szkoły.

Dodatek ekologiczny

Sprawdź w środku!

Tarta z czerwonej porzeczki

Przepis na stronie 17!

Poznaj naszą redakcję!

Czytaj dalej na stronie 18!

Walentynki w ZSE!

W naszej szkole co roku święto zakochanych obchodzone jest turniejem walentynkowym. Na czym to polega? Nasze wuefistki, p. Anna Wrzask i p. Renata Walas organizują turniej par, w którym uczniowie naszej szkoły mogą zmierzyć się ze sobą w grze w siatkówkę. Po rozgrywkach wszyscy uczestnicy są nagradzani słodkościami. Gratulujemy tegorocznym zwycięzcom jak i wszystkim śmiałkom, którzy postanowili wziąć udział w tym turnieju! Nasza kawiarenka przygotowała specjalne napoje z piankami i innymi smakołykami aby umilić zakochanym dzień. W końcu mówi się, że przez żołądek do serca!

Poza turniejem, od 12 lutego dostępne były specjalne kawy i czekolady z dodatkami specjalnie dla par!

Kalendarium wydarzeń ostatnich miesięcy:

Poprzedni numer „Przecieku”
20 grudzień

Dzień maturzysty
8 stycznia

ZSE srebrną szkołą „Perspektyw”
9 stycznia

Studniówka
11 stycznia

Walentynkowe kawy i czekolady
12 lutego

Turniej walentynkowy
14 lutego

Tłusty czwartek
20 lutego

Potyczki hotelarskie i szkolenie z obsługi klienta
27 lutego

Przygotowanie kartek świątecznych dla hospicjum
28 lutego

Podsumowanie akcji ”Uskrzydlamy”
6 marca

Tłusty czwartek

Tłusty czwartek to jeden z tych dni, które wywołują tylko pozytywne skojarzenia. Bez wątpienia jest to najsłodszy dzień w roku, którego data jest o tyle istotna, że rozpoczyna ostatni tydzień karnawału. Żeby tradycji stało się zadość, w naszej szkole pojawiły się pączki.

20 lutego przedstawiciele Samorządu Uczniowskiego zorganizowali po raz kolejny szkolną akcję tłustego czwartku, która cieszy się zawsze dużą popularnością nie tylko wśród wytrawnych łasuchów. Zakupiono pączki dla każdego i rozdawano je podczas lekcji, aby umilić uczniom i nauczycielom ten dzień. Również z tej okazji w naszym szkolnym sklepiku czekały na Was gratisy – słodkie niespodzianki!

Potyczki Hotelarskie

27 lutego w katowickim Pałacu Młodzieży miały miejsce Potyczki Hotelarskie w których brały udział trzy szkoły – ZSGH Bytom, ZSE w Dąbrowie Górniczej oraz nasz ekonomik. Uczniowie uczestniczyli w różnych konkurencjach związanych z branżą hotelarską, m.in. w ścieleniu łóżek i nakrywaniu do stołu. W konkurs zaangażowało się wiele instytucji związanych z hotelarstwem i turystyką, takich jak Hotel Katowice, Hotel Tychy, Q Hotel Plus Katowice, Śląska Prohibicja, Izba Gospodarcza Hotelarstwa Polskiego, Europa House czy Gmina Ogrodzieniec. Zawodnicy byli bardzo sumienni i profesjonalni w wykonywaniu zleconych im zadań, wszyscy wykazali się dużą wiedzą na temat hotelarstwa i jego aspektów.

Miejsce I: ZSGH Bytom

Miejsce II: ZSE Dąbrowa Górnicza

Miejsce III: ZSE Katowice

Szkolenia z obsługi konsumenta

W ramach przedmiotu obsługa konsumenta nasze klasy pierwsze hotelarskie wzięły udział w ćwiczeniach praktycznych z precyzyjnego i kreatywnego nakrywania do stołu. Powstały piękne i kolorowe stoły zachęcające do spędzenia przy nich czasu i zjedzenia pysznych potraw. Znalazły się tam ciekawe nakrycia na każdą okazję. Czekamy na kolejne szkolenia w tej dziedzinie.

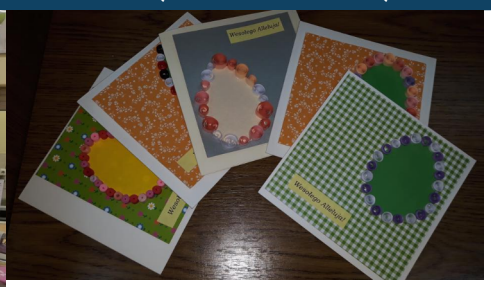
Początek ro
9 marca

Ogłoszenie w prowadz zajęć szkoln
11 marca

Aktualny numer "Przecieku"
27 kwietnia

Zdjęcia ze szkolenia z obsługi konsumenta

Zdjęcia z Potyczek Hotelarskich



Wielkanocne kartki dla hospicjum

28 lutego br. w ramach przygotowania do świąt Wielkiej Nocy nasi uczniowie z klasy 2 hot pod kierownictwem mgr Joanny John tworzyli piękne, kolorowe i w całości ręcznie wykonane kartki. Zostały one przekazane na kiermasz dla Hospicjum Jana Pawła II w Katowicach. Dzięki temu podopieczni hospicjum będą mieli wiele radości ze świąt. Nasza szkoła lubi pomagać, a uczniowie chętnie angażują się we wszelkie akcje. Pomagajmy!

"Uskrzydlamy"

Nasza szkoła po raz kolejny przyłączyła się do akcji Uskrzydlamy! Jej symbolem są pierniki, wyjątkowe kartki i ozdoby świąteczne, a także dobra uskrzydlona rzecz, czyli produkt albo usługa, z której cały dochód lub jego część wesprze działalność Aniołów. Przygotowane przez naszych wolontariuszy wspólnie z Dziećmi i Przyjaciółmi Domu Aniołów Stróżów ręcznie zdobione pierniczki, świąteczne ozdoby i specjalnie zaprojektowane kartki trafiły do ponad 100 punktów w Katowicach i miastach ościennych. Mogliście spotkać naszą ekipę m.in. w Silesia City Center. Zebrane środki zostały przeznaczone na pomoc dla dzieci z pogórniczych i pohutniczych dzielnic Katowic i okolicznych miast. Dzięki temu mogliśmy pomóc ponad 700 podopiecznym objętym opieką Aniołów Stróżów. Wszystkim zaangażowanym w akcję podziękowano podczas podsumowującej rok 2019 gali.

Rekolekcje

Jak co roku w ZSE odbyły się rekolekcje dla wierzącej części uczniów *ekonomika*. Przygotowane przez ks. Szymona Karnówkę zajęcia w kościele katowickiej parafii św. Piotra i Pawła odbyły się między 9 a 11 marca. Przyświecał im temat "Dwa Plecaki", które to stanowią metaforę trudów i problemów codziennego życia. Uczniowie odmówili dwa wyznania wiary, poznali też fragmenty Biblii, a na koniec uczestniczyli we Mszy.

Wywiad z Izabelą Rudnik, pełną zaangażowania nauczycielką przedmiotów ekonomicznych, która zarówno w pracę zawodową, jak i swoje pasje wkłada 100% energii. Poznając ją, można stwierdzić, że jej doba ma co najmniej 28 godzin! Jak można pogodzić ze sobą tyle spraw i mieścić to w ograniczonym czasie? Tego dowiecie się czytając ten wyjątkowy wywiad.

***Ewa Cisek*: Niedawno zaczęła Pani pracę w naszej szkole. Jak się Pani u nas podoba?**

Izabela Rudnik: Tak, pracę w szkole rozpoczęłam we wrześniu 2019 roku. Szkoła jest w centrum Katowic, co jest dla mnie istotne ze względu na dogodny dojazd. Ponadto podoba mi się atmosfera w szkole i współpraca zarówno z uczniami, Dyrekcją szkoły oraz nauczycielami.

***EC*: Nauczycielstwo to trudny fach, wymagający wiele cierpliwości i poświęceń. Dlaczego wybrała Pani właśnie ten zawód? Jak to się potoczyło?**

IR: Oj, toczyło się, toczyło. Pracę w szkole rozpoczęłam przed laty w szkołach policealnych. Wykładałam tam głównie przedmioty z zakresu prawa i administracji. Potem przyszedł czas na uczelnię. To były czasy miłe, ale i też pracowite lata. Wymagały ogromnego zaangażowania i czasu prywatnego.

***EC*: Nauczyciel musi ciągle się uczyć. Czy planuje Pani zdobyć nowe kwalifikacje, a jeśli tak to jakie?**

IR: Mam nieodparte wrażenie, że ciągle, nieprzerwanie od kilkunastu lat się uczę i zdobywam nowe szlify. Obecnie kończę studia historyczne na Wydziale Nauk Humanistycznych Uniwersytetu Śląskiego, które uprawnią mnie do nauczania historii.

***EC*: Jak wygląda Pani odpoczynek po ciężkim dniu?**

IR: Biorę książkę i odrywam się na chwilę od rzeczywistości.

***EC*: Walka z czasem to codzienność. Jak udaje się pogodzić Pani pracę, życie i hobby i znaleźć na wszystko czas?**

IR: Należy sobie zorganizować czas, istotne jest życie rodzinne, które jest dla mnie najważniejsze. Pasje i dążenia moich najbliższych są dla mnie inspiracją i są najistotniejsze.

***EC*: Jakie ma Pani pasje?**

IR: Od kilkunastu lat uprawiam jogging. Jestem uzależniona od biegania. Ponadto czytam bardzo dużo książek.

***EC*: Podczas biegania na świeżym powietrzu na pewno przygląda się Pani otoczeniu. Jakie Pani dostrzega zmiany w infrastrukturze miejskiej? Które obiekty podziwia Pani najbardziej w naszym regionie?**

IR: Śląsk kojarzy nam się z brudnymi, zaniedbanymi ulicami, kopcącymi kominami, kopalniami. Takie spojrzenie jest oczywiście archaiczne. Restrukturyzacja przemysłu, przemiany społeczno-gospodarcze, ogromny postęp technologiczny zmieniły spojrzenie na ten region. Od wielu lat mówimy o tzw. turystyce przemysłowej. Mieszkam w Zabrzu, mieście górniczym, zachęcam zatem do zwiedzenia zabytkowej kopalni Guido, powstałej w połowie XiX w. Sztolni Królowej Luizy, Szybu Maciej, zabytkowego cmentarza żydowskiego usytuowanego w starej dzielnicy Zabrza – Zandce. Wielu zapewne kojarzy Zabrze z Domem Muzyki i Tańca oraz z naszym klubem piłkarskim – Górnikiem Zabrze. W okresie letnim cudowne chwile można spędzić w Miejskim Ogrodzie Botanicznym, gdzie w części parkowej znajduje się około 3000 drzew i krzewów. Jest to jedyny tego typu obiekt na Śląsku.

***EC*: Czy smog wpływa niekorzystnie na warunki do biegania i Pani kondycję?**

IR: Biegam od wielu lat, niezależnie od warunków atmosferycznych. Nie oznacza to jednak, że nie zauważam destrukcyjnego wpływu środowiska na nasze zdrowie. Znajomi uczęszczają do siłowni i twierdzą, że powinnam ograniczyć bieganie w okresie jesiennozimowym. Być może, nie mniej jednak każdy wybiera, co dla niego najbardziej odpowiednie.

Śpiewasz, tańczysz, recytujesz czy biegasz? Każda pasja jest wspaniała!

Jeśli również posiadasz pasję którą kochasz, podziel się nią z nami i dołącz do Pozytywnie Zakręconych! Czekamy na ciebie i twoją historię na długiej przerwie w bibliotece szkolnej oraz pod adresem e-mail: **redakcja.przeciek@gmail.com**

Przeciek

dodatek ekologiczny

Drodzy czytelnicy!

Dodatek ekologiczny *Przecieku* powstał z myślą o ukazaniu piękna przyrody Śląska jak i jej problemów. Nasza redakcja w tej niecodziennej sytuacji epidemiologicznej postanowiła przyjrzeć się ekologicznej stronie naszego województwa.

W tym dodatku znajdziecie wiele informacji o naszej najbliższej okolicy oraz porady i ciekawostki. Pamiętajcie – zmiana naszego środowiska na lepsze zaczyna się już dziś, od każdego z nas. Życzymy również zdrowia i zostańcie w domach. Miłej lektury!

Ewa Cisek

Tną kasztany – ludzie grzmią

Mieszkańcy protestują przeciw wycince drzew wzdłuż ulicy Raciborskiej przez dewelopera.

Czytaj na stronie 8

Dzikie wysypiska śmieci

O problemie, który dotyka wiele terenów zielonych w regionie i zagrożeniach z nim związanych.

Czytaj na stronie 10

Spacer po parku – Bolina

Czytaj na stronie 12

Tną kasztany, ludzie grzmią

Miasto Katowice reklamuje się jako "Miasto Ogrodów" – a jednak zamiast pojawiania się ogrodów, drzew czy obszarów zalesionych, coraz szybciej powiększa się szara, betonowa miejska dżungla. Powstaje coraz więcej inwestycji, które nie tylko zajmują miejsce, ale powodują również degradację środowiska naturalnego i przyczyniają się do wycinki wiekowych drzew.

Taką inwestycją jest na przykład Nova Mikołowska. Inwestor planuje wyciąć ponad stuletnie kasztanowce wzdłuż ulicy Raciborskiej, przy której znajduje się nasza szkoła. Powód wycinki? Kolidują one z planami budowy.

Drzewa, które są naszym bogactwem i przyczyniają się w znacznym stopniu do redukcji stężenia dwutlenku węgla w powietrzu są coraz częściej wycinane. I to nie z powodu chorób, lecz kolidowania z inwestycjami. Kasztanowce zostały poddane badaniom, a wyniki ekspertyzy wykazały, że drzewa są całkowice zdrowe.

Mieszkańcy ulicy podnieśli protest. Odbył się on w sobotę 22 lutego. Samorząd uczniowski ZSE również dołączył się do akcji. Nie możemy być obojętni na takie działania, godzić się na nieprzemyślane i zbędne niszczenie tak wartościowej części naszego środowiska.

Samorząd szkolny wyraził głębokie zaniepokojenie planowanymi zmianami w najbliższej okolicy i złożył petycję w tej sprawie do Pana Prezydenta Marcina Krupy. Odwołał się do zasady zrównoważonego rozwoju i ochrony bioróżnorodności gatunkowej. W koronach kasztanowców gnieździ się bowiem wiele gatunków ptaków, schronienie znajdują tam też inne małe zwierzęta, np. wiewiórki. Dodatkowo podczas letnich upałów dają one cień, schładzając okolice szkoły. Rozgrzana betonowa pustynia nie jest przyjemna dla mieszkańców, a zieleń miejska, tak rzadko spotykana na katowickich ulicach, daje możliwość chwilowego ochłodzenia. W ramach rewitalizacji centrum miasta zaniedbano kwestię terenów zielonych. Nie dziwi więc fakt, że mieszkańcy sprzeciwili się wycince tych wiekowych drzew.

Zdanie drugiej strony tego sporu jest jasne. Inwestor kompleksu mieszkaniowego Nova Mikołowska, firma Activ Investment sp. z.o.o. jako jeden z argumentów za wycinką przedstawia zły stan drzew. W pisemnym oświadczeniu ogłasza on: „Dysponujemy [...] opinią dendrologiczną sporządzoną przez specjalistę w sprawie stanu zachowania przedmiotowych drzew [...] z wykorzystaniem oceny wizualnej i sonicznego tomografu komputerowego. Z opinii tej wynika, że kasztanowce już w chwili obecnej stanowią zagrożenie (grożą powaleniem) z uwagi na krytycznie niską wytrzymałość pnia na złamanie (a poziom rozkładu drewna będzie się jeszcze zwiększał)".

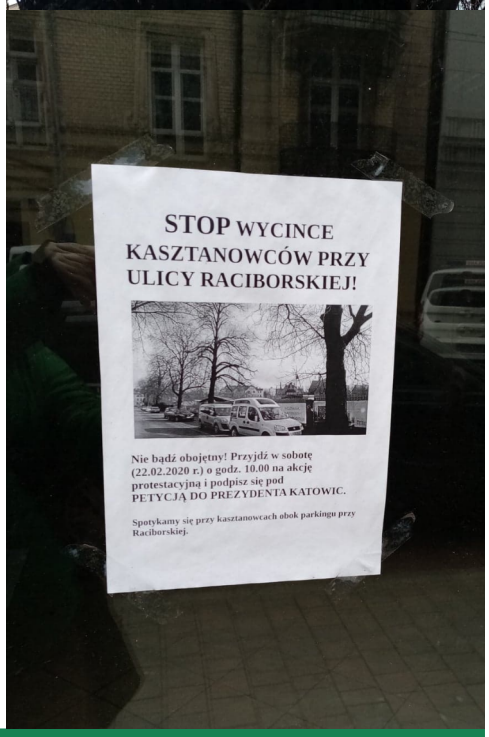
W kwestii stanu tych drzew badania przeprowadził również Departament Ochrony Środowiska Urzędu Marszałkowskiego.

Ogłosił on wyniki ekspertyzy: „[...] odbyły się oględziny, w trakcie których stwierdzono, że objęte wnioskiem drzewa [...] znajdują się w dobrym stanie fitosanitarnym, a jedynym powodem ich usunięcia jest kolizja z planowaną inwestycją."

Kolejnym argumentem Inwestora jest fakt, że projekt obiektu powstał zgodnie z wytycznymi Miejscowego Planu Zagospodarowania Przestrzennego, który wymaga, aby nowe budynki stały w równej linii ze starymi kamienicami. Oznacza to, że odległość od ściany frontowej budynku będzie tak mała, że kasztanowce będzie trzeba wyciąć. Nawet jeśli nie zostaną wycięte od razu, to i tak uschną zaraz po wybudowaniu budynku, gdyż zostaną pozbawione części korzeni.

Aktualnie czekamy na dalszy rozwój sytuacji i decyzję Rady Miasta. Zdania są bardzo podzielone, ale pewne jest to, że mieszkańcy chcą zachowania drzew, inwestor postępował zgodnie z wytycznymi zawartymi w dokumentacji, a front nowych budynków musi znajdować się w miejscu wytyczonym wcześniejszą linią zabudowy. Być może zostanie wypracowane rozwiązanie zadowalające obie strony konfliktu.

Ewa Cisek



Masz temat?

Napisz do nas!

redakcja.przeciek@gmail.com

Wypowiedź p. Bożeny Kaszuby, nauczycielki biologii w ZSE w sprawie wycinki drzew przy ul. Raciborskiej.

W ostatnich tygodniach 2020 roku społeczność ulicy Raciborskiej 3 w Katowicach żyje planowaną wycinką kasztanowców, w związku z inwestycją budowlaną Nova Mikołowska. Piękne, stare kasztanowce to obecnie coraz rzadszy widok w dużych miastach, dlatego nie powinniśmy przejść obojętnie wobec faktu, że na terenie dużej aglomeracji Górnego Śląska dąży się do wycięcia cennego drzewostanu. Kasztanowiec zwyczajny (Aesculus hippocastanum L.) jest drzewem zwyczajnym tylko z nazwy. Nie sposób pomylić go z żadnym innym drzewem - jego białe kwiatostany zwiastują czas egzaminów maturalnych, a owoce piękną złotą jesień. Kasztanowiec dorasta do 25m wysokości, ma szeroką, malowniczą, gęstą koronę, charakterystyczne liście złożone dłoniastopierzaste 5-7 listkowe, średnie wymagania glebowe oraz dużą odporność na warunki miejskie.

Katowickie kasztanowce są dumą mieszkańców ulicy Raciborskiej. Niektóre z nich rosną tam przeszło sto lat. Ze względu na ich wiek i rodzaj mają duże znaczenie dla mikroklimatu tego osiedla i jego mieszkańców. Kasztanowce należą do gatunku o dużej powierzchni blaszki liściowej co oznacza, że produkują najwięcej tlenu i jednocześnie pochłaniają najwięcej dwutlenku węgla. Opierając się na danych ekologicznych jedno kilkudziesięcioletnie dojrzałe drzewo jest w stanie wytworzyć ilość tlenu zaspokajającą jego zużycie przez człowieka w ciągu dwóch lat! Należy pamiętać, że drzewa poza funkcją estetyczną pełnią w mieście także ważną rolę infrastrukturalną. Podobnie jak infrastruktura techniczna, zielona infrastruktura pełni istotną rolę dla poprawy warunków życia, podnosząc jego komfort. Drzewa odparowując wodę nawilżają także często nadmiernie przesuszone i zapylone powietrze. Zieleń miejska stanowi doskonałą izolację przed hałasem i zanieczyszczeniem. Analizując niektóre tylko funkcje i korzyści jakie dają nam drzewa w mieście, priorytetem XXI wieku powinno być utrzymanie każdego dojrzałego i zdrowego drzewa. Warto więc zastanowić się, czy chcemy pozwolić na dalszy rozwój betonowej dżungli, czy podjąć wysiłek dla ochrony tego, co dała nam natura?

Dzikie wysypiska śmieci

W Polsce dzikie wysypiska śmieci – czyli nielegalne składowiska odpadów komunalnych w miejscach do tego nieprzeznaczonych – można nazwać swoistą plagą. Ich ilość, pomimo działań stosowanych przez władze i lokalne samorządy, z roku na rok rośnie. To zjawisko stanowi wielkie zagrożenie dla środowiska. Główną przyczyną ich powstawania jest ciągle zwiększająca się produkcja śmieci przez domowe gospodarstwa i przemysł.

Według danych GUS w latach 2009-2018 zlikwidowano ponad 124,8 metrów kwadratowych takich obiektów, na których składowane było prawie 660 ton odpadów.

Dlaczego powstaje więcej nielegalnych wysypisk śmieci niż tych legalnych? Odpowiedź jest bardziej złożona, niż może się wydawać. Wiąże się to głównie z przepisami prawnymi, określającymi bardzo restrykcyjne zasady, które warunkują funkcjonowanie wysypisk. Ich ilość z roku na rok wzrasta. Porównywalnie w 2009 roku liczba zakładów unieszkodliwiających odpady komunalne wynosiła 803 obiekty, a już w 2018 zmalała o ponad 2/3 i wynosiła już tylko 286.

Już samo planowanie budowy takiego zakładu jest bardzo pracochłonne i wymaga ogromnych nakładów finansowych. Muszą one przestrzegać norm budowlanych i środowiskowych,

starając się zminimalizować negatywny wpływ na środowisko. Ważnym aspektem jest ochrona np. wód gruntowych. Dzięki odpowiednim urządzeniom możliwe jest wykorzystywanie ujmowanego biogazu, bądź dzięki segregacji śmieci powtórne przetworzenie produktów takich jak plastik, szkło czy bioodpady jako kompost.

Według ekspertów składowanie odpadów na dzikich wysypiskach śmieci stanowi zagrożenie dla wody, gleby i powietrza. Są to miejsca wcześniej niezabezpieczone i niechronione, więc istnieje tam duże ryzyko np. pożaru, albo uwalniania się szkodliwych dla środowiska substancji.

Główny Urząd Statystyczny tak wypowiada się o tej sytuacji: *"Zachodzi obawa, że przyczyną pożarów są umyślne podpalenia, dokonywane w celu pozbycia się odpadów. W wyniku takch zdarzeń do środowiska dostały się substancje niebezpieczne dla zdrowia ludzi. W ramach prowadzonego monitoringu podejmowanych interwencji przez podmioty krajowego systemu ratowniczo-gaśniczego Państwowej Straży Pożarnej stwierdzono wzrost liczby pożarów, zarówno składowisk, jak i dzikich wysypisk" (źródło: raport GUS pt. "Ochrona Środowiska 2019").*

Nielegalne wysypiska śmieci kojarzą nam się głównie z lasami, w których najczęściej występują, ponieważ są one zazwyczaj odosobnione i nie uczęszcza tam dużo ludzi. Natomiast błędem byłoby zakładanie, że tylko w lasach składuje się nielegalne odpady. Często możemy je spotkać na plażach, łąkach czy nieużytkach rolnych, gdzie ludzie wyrzucają swoje śmieci, ponieważ w okolicy nie ma przeznaczonej do tego sfery.

W dobie pandemii koronawirusa obowiązkiem każdego człowieka w Polsce jest używanie maseczek ochronnych i rękawiczek. Zasady te są stosowane w trosce o zdrowie ludzi. Niestety możemy się spotkać z przykrym następstwem tych przepisów. Każdy ze środków ochronnych ma swój ograniczony czas przydatności do użycia. Później należy je wyrzucić albo uzdatnić do ponownego wykorzystania. Zamiast wyrzucić je do kosza, ludzie pozbywają się ich na trawnikach, ulicach i parkingach. W czym leży problem? W ludzkim niechlujstwie. Nie spotkamy bowiem sklepu, przy którym brakuje kosza na śmieci.

Dorota Piksa

Coś się dzieje?

Napisz do nas!

redakcja.przeciek@gmail.com

Spacer po parku – Bolina

Muszla koncertowa na Bolinie w latach 70.

Większości mieszkańców Katowic nazwa „Bolina" wiele nie mówi. Nic dziwnego – ani położenie tuż przy południowym krańcu Janowa Wiejskiego, ani długa podróż autobusem linii 109 łączącym tę dzielnicę z Szopienicami, Tauzenem i os. Witosa nie zachęcają katowiczan do odwiedzenia tego parku. Nawet dojście do nieopodal położonego Giszowca jest mocno zakamuflowane i niezbyt atrakcyjne z powodu konieczności przejścia wzdłuż ruchliwej ul. Mysłowickiej, przekroczenia mostu nad autostradą oraz linii kolejowej. Prawdę mówiąc, park ten głównie wykorzystywany przez *lokalsów* i dojeżdżających na rowerze oraz samochodem mieszkańców Mysłowic.

Dlaczego o tym piszę? Ano dlatego, że park Bolina stanowi bardzo dobry przykład zadbanej i lubianej przestrzeni miejskiej, nawet mimo jego peryferyjności. Ale od początku – park znajduje się wzdłuż urokliwego, aczkolwiek okazjonalnie pachnącego potoku, od którego zapożyczył swoją nazwę. Powstał dawno, dawno temu, w odległych latach pięćdziesiątych, gdy KWK „Wieczorek" utworzyła tutaj miejsce wypoczynku dla swoich pracowników. Poza wciąż istniejącym parkiem, górnicy mogli skorzystać z pola namiotowego, basenu i przystani kajakowej. I choć po żadnym z tych udogodnień nie ma śladu, park jest wciąż popularny... wśród tych osób, które o nim wiedzą!

Na miejscu znajdziemy duże, trawiaste boisko do grania *w nogę*, mniejsze i betonowe *do kosza* oraz stoły do tenisa. Dla amatorów grillowania jest tu ogólnodostępna wiata z paleniskiem, a dla najmłodszych odnowiony kilka lat temu plac zabaw. Spragnieni mogą udać się do baru, a dla niezainteresowanych dostępnych jest mnóstwo ławeczek. Rowerzystów, (desko)rolkarzy i hulajnogistów zadowoli zdecydowanie wystarczająca jak na tak mały park liczba alejek, ale także możliwość udania się „w las".

Niewiele zostało do powiedzenia – gdy tylko skończy się konieczność dystansowania społecznego, zapraszamy do skorzystania z poprawiającej się z tygodnia na tydzień pogody! Pamiętajcie, że to dopiero pierwszy z serii artykułów o parkach Katowic i okolic. Wracamy w następnym numerze!

Jakub Stachoń

Eko-informacje

Policjanci z katowickiej drogówki wspólnie z funkcjonariuszami ITD kontrolowali pojazdy pod kątem nadmiernej emisji spalin.

W ramach ogólnopolskiej akcji SMOG w weekend, tylko na terytorium Katowic skontrolowano 226 pojazdów. Policjanci sprawdzając stan pojazdów szczególną uwagę zwracali na ilość spalin i badali je specjalistycznymi analizatorami. Tego dnia aż 59 kierowców musiało pożegnać się z dowodami rejestracyjnymi ze względu na rażący stan techniczny i nadmierną emisję spalin. W Bytomiu w wyniku kontroli dowody straciło 8 kierowców, a w Częstochowie – 18.

-

Około 100ha powierzchni Jeziora Żywieckiego zostanie odmulone – taką decyzję wydał na wniosek Wód Polskich burmistrz Żywca, Antoni Szlagor.

Przedsięwzięcie pod nazwą „Odmulenie zbiornika wodnego Tresna" ma trwać blisko 7 lat i rozpocznie się jeszcze w tym roku. Wody Polskie, które mają realizować przedsięwzięcie, czekają jeszcze na ostateczne pozwolenie z Ministerstwa Gospodarki Wodnej i Żeglugi Śródlądowej. Odmulenie zakłada obszerne prace w rejonie ujścia rzeki Soły: od mostu przy DW946 do wierzbowisk i zamulonego brzegu jeziora. Łącznie odmulony zostanie odcinek o długości ok. 1,3km. W ramach przedsięwzięcia powstaną także dwie lub trzy nowe wyspy, służące jako siedliska dla ptaków, które już dawno opuściły ten teren.

-

Ogólnoświatowa kwarantanna może mieć swoje dobre strony. Ograniczony ruch pojazdów spowodował, że praktycznie w całej Europie Zachodniej przestał występować problem smogu. Mapy jakości powietrza świecą się na zielono m.in. w Niemczech, Wielkiej Brytanii czy Francji. Tylko w Polsce smog nadal nam dokucza. Dlaczego?

Główną przyczyną zanieczyszczenia powietrza u naszych zachodnich sąsiadów jest ruch samochodowy i transport, który w ciągu ostatnich kilku tygodni został ograniczony do minimum. Spowodowało to faktyczne, ale tymczasowe wyeliminowanie smogu z wielu państw. Jak to więc możliwe, że w Polsce dalej oddychamy niskiej jakości powietrzem? Powodów niższej jakości powietrza w Polsce niż w innych krajach Europy jest kilka. Główny jest taki, że o tej porze roku dominującym źródłem zanieczyszczeń powietrza w Polsce jest spalanie węgla i innych emisyjnych paliw w domowych kotłach. Potwierdzeniem jest raport Krajowego Ośrodka Bilansowania i Zarządzania Emisjami z 2019 roku, z którego jasno wynika, że głównym źródłem rakotwórczego benzopirenu w powietrzu jest właśnie niska emisja (84%). Przemysł, który obowiązują surowe normy ekologiczne, odpowiada za 10% emisji, podczas gdy rolnictwo i gospodarka odpadami to razem 5% - transport odpowiada tylko za 1% zanieczyszczeń tego typu. Podobnie wyglądają źródła emisji pyłów PM10: niska emisja to 46%, przemysł – 20%, rolnictwo, energetyka i inne źródła 26%, a transport drogowy – 8%.

Czytelniku!

Dzieje się coś ciekawego? Chcesz nagłośnić jakąś sprawę? Skontaktuj się z nami! Nasz adres e-mail to:

redakcja.przeciek@gmail.com

Eko-ciekawostki

Jeden nieszczelny kran powoduje w ciągu doby wyciek około 36 litrów wody, zaś nieszczelna spłuczka w WC aż 720 litrów.

Do wyprodukowania tony papieru potrzeba ok. 17 drzew.

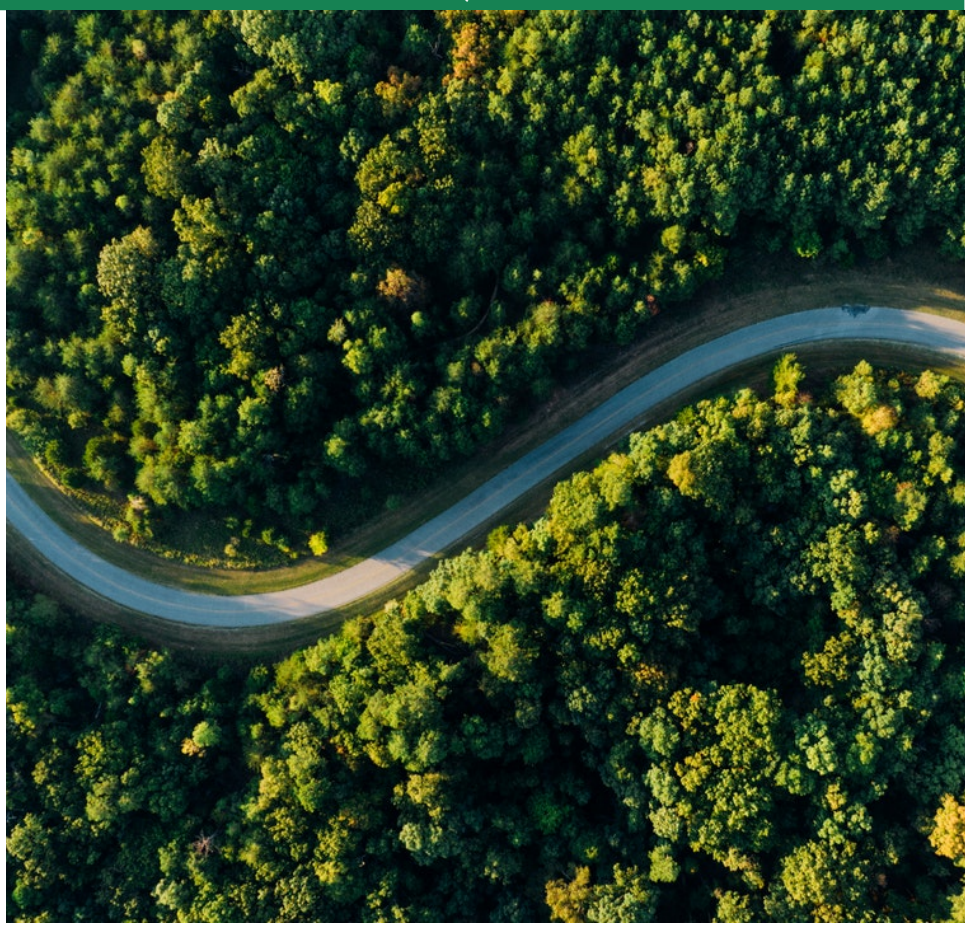
Przeciętny Europejczyk zużywa 200 litrów wody w ciągu jednego dnia, podczas gdy Amerykanin aż 400 litrów. Mieszkańcy najuboższych krajów Afryki mogą liczyć na zaledwie 5 litrów wody dziennie.

W Polsce rocznie zużywa się 400 milionów aluminiowych puszek, które można powtórnie przetworzyć oraz wykorzystać nieskończenie wiele razy.

Każda szklana butelka ponownie wprowadzona do obiegu pozwala zaoszczędzić energię potrzebną do świecenia 100 watowej żarówki przez 4 godziny.

Jeden litr zużytego oleju silnikowego wylany do rzeki lub kanalizacji jest w stanie zanieczyścić milion litrów wody.

Ponowny przerób stosu gazet o wysokości 125 centymetrów pozwala na uratowanie sześciometrowej sosny.



Eko-dowcipy:

Żona zadzwoniła do męża w ciągu dnia prosząc go by zakupił ekologiczne warzywa na wieczorną kolację.

Mąż wszedł do sklepu i zaczął szukać po całej hali warzyw ekologicznych, zanim w końcu spytał ekspedienta z działu warzyw gdzie je znaleźć.

Facet od warzyw nie bardzo kojarzył o co mu chodzi, więc mąż powiedział: *Te warzywa są dla mojej żony. Czy były spryskiwane jakimiś trującymi chemikaliami?*

Na co facet odparł: *Nie proszę pana, będzie musiał pan zrobić to sam...*

Zimowe popołudnie. Piękna dama wychodzi na spacer w futrze i spotyka na ulicy członków organizacji ekologicznej.

Jak pani nie wstyd nosić futro zdarte z żywych norek?

To nie norki, to poliestry.

A czy pani wie, ile poliestrów musiało oddać życie, żeby miała pani futro?

-

W XXIII wieku jedynie garstka ludzi jeszcze protestowała przeciwko żywności modyfikowanej genetycznie. Na tle większości wyróżniała się brakiem sierści i kopyt.

W tym numerze:

- Tarta z czerwonej porzeczki
- Wołowina z suszonymi pomidorami i szpinakiem

W okresie zimowo-przedwiosennym często cierpimy na niedobory witamin. Jest to związane z brakiem słońca oraz dostępu do świeżych owoców i warzyw, których cena w tym okresie niejednokrotnie bardzo wzrasta. Niedobory tych mikro- i makroelementów często są powodem obniżonej odporności, złego samopoczucia i wielu chorób. Należy jednak pamiętać, żeby zachować umiar. Zarówno niedobór jak i nadmiar jakichkolwiek substancji w organiźmie ma swoje skutki uboczne.

Do składników odżywczych, których najczęściej brakuje z początkiem wiosny należą:

- Witamina D – wspierająca odporność i wspomagająca wchłanianie fosforu oraz wapnia – substancji budujących kości. Często nazywana też witaminą słońca przez wzgląd na jej pochodzenie. Jest wytwarzana w naszym organiźmie, kiedy jesteśmy wystawieni na działanie promieni słonecznych. Jej niedobory możemy skorygować na dwa sposoby: przez odpowiednią suplementację lub z produktami spożywczymi.

  Witaminę D znajdziemy w nabiale, jajkach, wątróbce, oraz rybach – karpiu, śledziu i sardynkach.

  Niedostateczna ilość tej witaminy przyczynia się do rozwoju krzywicy u małych dzieci, a u dorosłych do osteoporozy i osteomalacji. Poza tym słabnie siła mięśni, w związku z czym mogą się pojawiać problemy z chodzeniem, a prawie zawsze występują bolesne skurcze. Ponadto niedobór witaminy D zwiększa ryzyko rozwoju otyłości, chorób układu krążenia, cukrzycy i chorób zapalnych. Najnowsze badania donoszą, że niedobór witaminy D u osób w wieku starszym jest związany z większą ilością zachorowań na miażdżycę, nadciśnienie tętnicze, choroby tarczycy czy chorobę Alzheimera

- Witamina E – działająca dobrze na cerę, która w okresie zimowym jest często nadmiernie wysuszona. Wiąże się to z przebywaniem na mrozie, w suchych i nadmiernie ogrzewanych pomieszczeniach. Witamina E poprawia również odporność organizmu, i zapobiega nadmiernej krzepliwości krwi, która może prowadzić do zakrzepów. Witamina ta wspomaga też prawidłowe funkcjonowanie wzroku.

  Niedobór witaminy E nie występuje często. Można go nadrobić spożywając potrawy z olejami rzepakowym i słonecznikowym, awokado czy orzechami.

- Witaminy z grupy B – poprawiające nastrój. Ich specyficzną cechą jest ich niestałość. Nie są trwałe, więc nie mogą być magazynowane w organiźmie. Właśnie to jest przyczyną ich niedoboru. Brak jednej często jest powiązany z brakiem innej. Przyswajanie witaminy B jest utrudnione przez spożywanie niektórych leków. Aspiryna i antybiotyki niszczą m.in. Witaminy B3, B6 i B12.

Produktami z duża zawartością witamin z grupy B są fasola, sezam, morele, pełne ziarna zbóż, warzywa liściaste, jaja oraz mięso.

Szczególną grupą ryzyka w przypadku witaminy B12 są weganie i wegetarianie, przez brak w ich diecie mięsa – jej głównego źródła.

Wspólnym mianownikiem dla witamin z grupy B jest pozytywne działanie na układ nerwowy. Chronią przed stresem. Jednak każda z witamin ma również swoje określone funkcje, niezbędne do prawidłowej pracy organizmu człowieka, a niedobory mogą być bardzo groźne.

- Witamina C – inaczej kwas askorbinowy. Wspiera witalność. Blada cera? Zmęczenie? Spowolnione odruchy? To właśnie typowe objawy braku witaminy C. Odpowiedzialna jest też ona za wchłanianie żelaza i wspieranie odporności. Właśnie dlatego zimą tak ważne jest picie np. herbaty z cytryną.

Mitem za to jest założenie, że witamina C pomaga w zwalczaniu przeziębienia. Niesie ona zgoła odmienny skutek w momencie, kiedy zaczynamy ją przyjmować gdy już jesteśmy chorzy. Kolejną nieprawdą jest to, że cytryna zawiera najwięcej witaminy C. Możemy ją znaleźć w produktach takich jak kiwi, szpinak, czerwona papryka, czarna porzeczka, dzika róża, brukselka i brokuły.

Na następnej stronie znajdziecie przepisy, które zawierają dużą ilość składników odżywczych potrzebnych w zimowych okresach!

Chcesz przysłać przepis? Napisz do nas!
redakcja.przeciek@gmail.com

Tarta z czerwonej porzeczki

Składniki:

Ciasto:

- 250g mąki
- 250g masła
- 1 jajko
- 2 żółtka
- ¾ szklanki cukru
- Szczypta soli

Nadzienie:

- ½kg porzeczek
- ½ szklanki cukru
- ½ szklanki mąki ziemniaczanej

Sposób przygotowania:

Mąkę mieszamy z cukremi solą. Dodajemy do tego pokrojone w kostkę, dobrze schłodzone masło, żółtka i jajko. Mieszamy drewnianą łyżką lub przy pomocy miksera. Następnie szybko wyrabiamy rękami (ciasto nie powinno stać się ciepłe bo będzie maziste, dlatego nie wyrabiamy długo, tylko do momentu aż składniki się połączą). Z ciasta formujemy kule, owijamy w folię spożywczą i wkładamy do zamrażalnika na pół godziny. Myjemy porzeczki, pozbawiamy je szypułek i odsączamy, a następnie posypujemy przesianą przez sito mąką ziemniaczaną i dokładnie mieszamy. Wyjmujemy ciasto z lodówki i wylepiamy nim formę na tartę, a następnie wkładamy na około 10 minut do piekarnika nagrzanego do 180℃. Na podpieczone ciasto wykładamy porzeczki. Całość wkładamy fo piekarnika nagrzanego do 180℃ na ok. 20 minut. Tarta najlepsza jest lekko ciepła z lodami lub bitą śmietaną.

Wołowina z suszonymi pomidorami i szpinakiem

Składniki:

- 500g wołowiny mielonej
- 400g szpinaku (liście)
- 100g sera pleśniowego lazur
- Czosnek
- Cebula
- Gałka muszkatołowa
- Sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Na dużej patelni z rozgrzanym olejem kokosowym lub ryżowym szklimy posiekaną w kostkę cebulę. Następnie dodajemy mięso które smażymy przez 10 minut i dodajemy liście szpinaku. Całość odpowiednio przyprawiamy pieprzem, solą i – co najważniejsze – gałką muszkatołową. Dodajemy pokrojone w paski suszone pomidory i 2 sprasowane ząbki czosnku. Całość dokładnie mieszamy i trzymamy na ogniu przez kilka minut, po czym wykładamy do żaroodpornego naczynia mieszając z pokruszonym serem pleśniowym i zapiekamy w piekarniku (280°C) przez 15 minut. Można podawać z makaronem albo ryżem i sosem śmietankowym.

Dorota Piksa

Smacznego!

Poznaj Przeciek!

W imieniu całej redakcji "Przecieku" pragnę serdecznie podziękować Pani Barbarze Michniak i Pani Ewie Maj za mentorstwo i czuwanie nad naszą dziennikarską pasją. To dzięki Wam i Waszej chętnie przekazywanej wiedzy stworzyliśmy zespół i możemy realizować nasze dziennikarskie marzenia.

Dziekujemy za poświecony nam czas, anielską cierpliwość i serce włożone w to przedsięwzięcie.

Życzymy dalszych sukcesów, rozwijania nowo odkrytych pasji i wielu pogodnych dni.

Redaktor naczelna,

Ewa Cisek

Zawsze szukamy nowych talentów dziennikarskich! Nasz adres e-mail to: redakcja.przeciek@gmail.com

Mgr Barbara Michniak

Kocham góry, morze i czas wolny. Czytam kryminały i książki wojenne. Miło wspominam spotkania śniadaniowe na dużej przerwie w towarzystwie niektórych osób z klasy 2 te.

Mgr Ewa Maj

Jestem dziennikarką-nauczycielem, uwielbiam zwierzęta, czytanie książek, podróże i pracę z inteligentną młodzieżą!

Małgorzata Dardzińska

Bardzo lubię oglądać horrory w piątkowe i sobotnie noce, jeździć na rowerze po parku w ciepłe letnie dni i czytać książki fantasy.

Dorota Piksa

Interesuję się sportem i przedmiotami ścisłymi. W wolnym czasie lubię czytać książki i grać w siatkówkę.

Ewa Cisek

Jestem redaktor naczelną naszej redakcji i dzięki temu realizuję moją pasję, jaką jest dziennikarstwo. Chętnie służę pomocą, a wyzwanie to moje drugie imię. W redakcji dbamy o przyjacielską atmosferę oraz profesjonalne podejscie do sprawy, chociaż nadal się uczymy i to najczęściej na własnych błędach. Po szkole uwielbiam ruch na świeżym powietrzu i bliskość przyrody, dlatego też chętnie wybieram się na rowerowe przejażdżki nad jeziora i na leśne ścieżki. Poza tym uwielbiam czytać i spędzać czas z przyjaciółmi.

Jakub Stachoń

To ja jestem przeciekowym grafikiem. W wolnym czasie piszę powieść i piję kawkę jak typowy humanista, którym jestem. Lubię uprawiać wszelkiego typu dziennikarstwo. Nie chodzę do ekonomika, ale nie bójcie się – nie jestem zatrudniony za Wasze składki na samorząd!

Wydarzenia Kulturowe

KULTURA ODWOŁANA
#zostanwdomu

Zespół redakcyjny „Przecieku”:

Redaktor naczelna: Ewa Cisek

Redaktorzy: Małgorzata Dardzińska
Mateusz Kryszk
Dorota Piksa
Jakub Stachoń

Pod opieką: red. Ewy Maj
i mgr Barbary Michniak.

Poszukujemy pełnych pomysłów pismaków

„Przeciek” to ambitne przedsięwzięcie, które wymaga dużego nakładu pracy i zgranej ekipy redakcyjnej. Właśnie dlatego szukamy aktywnych, kreatywnych i gotowych do podjęcia wyzwania redaktorów! Skontaktuj się z nami i dołącz do naszego zespołu! Redakcyjny adres e-mail to: **redakcja.przeciek@gmail.com**