

W bieżącym numerze:

- Szkoła pamięta	2
- Niepokorne Pokolenie Milenium	4
- Wspomnienia ze Szkolnej Ławy....	8
- Lepszy wybór - Twoje zdrowie	17
- Antybiotyki – kilka ciekawostek i zadanie dla chętnych*	19
- „Z miłości to współczuję. Opowieść z Omanu”	21
- Życzenia	24

„Szkoła pamięta”

„Szkoła pamięta” to kontynuacja ubiegłorocznej inicjatywy Ministerstwa Edukacji Narodowej, która cieszyła się ogromnym zainteresowaniem w środowisku szkolnym. W 2019 r. w akcję włączyło się prawie 1,3 mln uczniów z ponad 11 tys. szkół. Młodzi ludzie ze swoimi opiekunami odwiedzali miejsca pamięci, porządkowali groby, palili znicze i wspominali osoby ważne dla danej wspólnoty.

W bieżącym roku szkolnym ze względu na trwającą pandemię zalecane jest, aby działania realizowane w ramach akcji miały przede wszystkim charakter wirtualny bądź multimedialny i były realizowane w obrębie szkoły lub placówki.

Nasza Szkoła wzięła udział w tegorocznej akcji „Szkoła pamięta”, na banerze w formie biografii, upamiętniliśmy postać sierżanta Józefa Franczaka ps. „Lalek”, „Laluś”, „Laleczka”, „Guściowa”, ostatniego Żołnierza Wyklętego, który ukrywał się samotnie do 1963 roku. Zginął w wyniku zdrady. Został pochowany potajemnie w zbiorowej mogile po dekapitacji. Czaszkę sierżanta Franczaka odnaleziono w 2015 roku w zbiorach Uniwersytetu Medycznego w Lublinie. Rodzina zdecydowała o jej pochowaniu w rodzinnym grobowcu w Piaskach, gdzie wcześniej spoczęły szczątki sierżanta Franczaka.

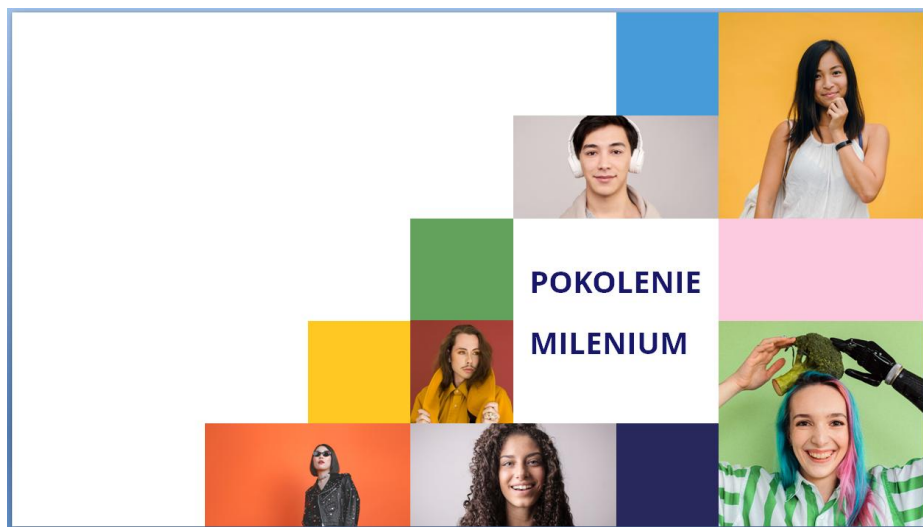
Czekaliśmy bardzo długo - mówi syn "Lalka", Marek: "Dla mnie to dzień żałoby, ale z drugiej strony dzień radości, że te szczątki nie będą się już błąkać i tułać po jakiś biurkach tylko spoczną w rodzinnym grobowcu." - mówił wzruszony Marek Franczak.

Tekst: mgr Sylwia Kawalec



Pomnik sierż. Józefa Franczaka ps. „Lalek” w Piaskach

Niepokorne Pokolenie Milenium



Nie trzeba specjalisty, aby zauważyć zmianę pokoleniową, która zachodzi na polskim rynku pracy. Z jednej strony są osoby młode, kreatywne, chętne do pracy, które mogą wnieść dużo ciekawych zmian. Z drugiej – mamy menedżerów, kierowników i starszych pracowników z dużym doświadczeniem, wiedzą specjalistyczną i praktyką. To, co może martwić, to przepaść, która zaczyna się tworzyć między pokoleniami. Obecnie najczęściej zarządzają pokoleniem milenium lub są właścicielami firm osoby 40—50 letnie, ale ich doświadczenia życiowe są zasadniczo inne niż generacji milenium.

Zarządzający - to pokolenie, które wychowało się i uczyło bez dostępu do Internetu, technologia jest dla nich skokiem cywilizacyjnym, pamiętają czasy telefonów stacjonarnych, komunikacji przez tradycyjną pocztę i brak sieci internetowej. Wiedzę o świecie to pokolenie zdobywało od starszych, co powoduje, że naturalnie podporządkowują się autorytetom, regułom, normom i zasadom.

Najważniejsze są dla nich takie wartości jak: rozwój osobisty, niezależność życiowa, inicjatywa, pracowitość, elastyczność, przedsiębiorczość. Sukces zawodowy oznacza dla nich ciężką pracę prowadzącą do celu, planują z tradycyjnym kalendarzem, choć dobrze radzą sobie z techniką elektroniczną, nie wierzą zasobom sieci.

A jak jest z pokoleniem milenium? Jest to pierwsza generacja, która dorastała w nowym milenium, stąd nazwa tego pokolenia.

Z obserwacji wynika, że pokolenie milenium w Polsce zaczyna się kilka lat później, niż w Europie Zachodniej czy USA. W roku obecnym 2020 jeden na trzech dorosłych pracujących jest z pokolenia milenium, natomiast w roku 2025 trzech na czterech pracowników będzie milenialsem.

W literaturze przedmiotu można znaleźć określenie, iż jest to pokolenie, któremu bardzo szybko bije puls, są to osoby bombardowane obrazami, cały czas odbierające nowe wrażenia.

Nowe technologie, media społecznościowe to wspólne doświadczenia pokolenia generacji milenium.

Z badań wynika, że średnio Facebookowi poświęcamy 35 minut dziennie, łącznie wraz z innymi mediami społecznościowymi przeznaczamy około 60 minut na świat online. Średni wiek użytkownika tego serwisu to 22 lata. Nowe media, technologie i Internet spowodowały, że to pokolenie zastało świat szybkiej i elektronicznej komunikacji. Dla tego pokolenia głównym kanałem komunikacyjnym są właśnie media społecznościowe.

Wartości pokolenia milenium:

- to pokolenie, które chce świadomie budować swoją karierę,
- naturalne jest komunikowanie potrzeb wobec pracodawcy (co może być postrzegane, jako postawa roszczeniowa),
- mają dość małą potrzebę kontaktu z autorytetami, ponieważ wychowali się w czasach kryzysu autorytetów,
- mają wiedzę i chętnie wymieniają się opiniami i poglądami,
- najważniejszą cenioną przez to pokolenie wartością jest połączenie pracy i życia, (bardzo cenią sobie czas po pracy, czas dla siebie),
- wyrażają wielką potrzebę autonomii, niezależności, są bardzo skupieni na sobie i swoich potrzebach,
- preferują elastyczne formy i czas pracy, chcą być wynagradzani za efekty a nie za czas spędzony przy biurku,
- wyznają zasadę „pracuj mądrze”, dla nich to oznacza używanie technologii w pracy,
- dla nich świat online i offline to jeden świat, to rzeczywistość, która się wzajemnie przenika i uzupełnia,
- nagrodą za wyrażanie siebie może być liczba obserwatorów na Instagramie,
- są skupieni na sobie, swojej indywidualności, dla nich nagroda, to przede wszystkim akceptacja oraz uznanie, stąd to pokolenie trudno radzi sobie z negatywną informacją zwrotną, gdyż na wcześniejszych etapach życia nie doświadczyło krytyki,
- dla nich potrzeba osiągnięć nabiera innego znaczenia, lubią pracować przy ciekawych projektach,
- ich kariera powinna rozwijać się szybko i dynamicznie,
- sami twierdzą, iż ich głównymi autorytetami są najbliżsi przyjaciele oraz rodzice,
- to generacja ludzi wielozadaniowych, są przyzwyczajeni do ciągłych bodźców, cenią sobie robienie wielu różnych rzeczy na raz, w jednym czasie,

- w pracy poszukują sensu, mają trochę inne potrzeby, które kształtują się głównie z odmiennych wartości pokoleniowych.

Jakimi są pracownikami?

- są lepiej wykształceni niż starsze pokolenia,
- szybciej się uczą,
- świetnie radzą sobie z technologią,
- mają inne podejście do pracy, jej organizacji, efektywności, (to co dla starszych jest benefitem dla nich standardem),
- później się usamodzielniają, znają języki obce, cenią podróże.

Każde pokolenie na rynku pracy jest wartościowe, wnosi doświadczenie, świeżość, kreatywność.

Jednak wokół pokolenia milenium narosło **wiele stereotypów**, oto niektóre z nich:

- roszczeniowi, leniwi, niezaangażowani,
- dużo negatywnych artykułów na ich temat,
- oczekują szybkich efektów,
- budują relacje z telefonami i gadżetami technologicznymi częściej niż z ludźmi.

A oto, jaki jest **pracodawca marzeń** dla naszych słuchaczy zapytaliśmy ich samych:

- zapewnia rozwój,
- zapewnia opiekę zdrowotną,
- wypisuje znakomite rekomendacje,
- każdy problem próbuje rozwiązać,
- jest opanowany, mówi spokojnym tonem,
- nagradza dobrą i rzetelną pracę,
- wyrażający konstruktywną krytykę,
- dający wsparcie, dbający o pracownika,
- reprezentujący wysoki poziom kultury osobistej,

- inwestujący w rozwój pracowników (kursy, szkolenia),
- proponujący elastyczne godziny pracy,
- wyrozumiały np. w przypadku wyjątkowych sytuacji oferuje dzień wolny,
- ma dobre relacje z pracownikami,
- szanuje i równo traktuje pracowników,
- oferuje pomoc w razie potrzeby,
- oferuje pakiet benefitów do wyboru,
- nie narzuca swojego światopoglądu,
- działa zgodnie z prawem, nie wyzyskuje pracowników,
- oferuje jasny system wynagrodzeń.

Co motywowałoby do pracy naszych słuchaczy?

- dobra renoma firmy,
- twórcze środowisko,
- możliwości rozwoju, awansu (szybkiego w niektórych wypowiedziach),
- możliwość decydowania,
- dobre wynagrodzenie,
- dostosowanie godzin pracy do moich potrzeb,
- przyjazna atmosfera, dobre relacje z innymi pracownikami,
- pochwały ze strony pracodawcy i innych pracowników,
- docenianie moich starań przez pracodawcę,
- nowoczesne urządzenie firmy, nowoczesne technologie,
- praca zgodna z zainteresowaniami i pasją,
- wyjazdy integracyjne, organizowanie szkoleń podnoszących kompetencje pracowników.

Podsumowując



możemy powiedzieć, że pokolenie milenium
jest pokoleniem
wyjątkowym, które zmienia
i zmieni nasz świat.

Należy dać mu szansę na zmianę i stworzyć
odpowiednie warunki do rozwoju.

Tekst: mgr Anna Kądziela, mgr Justyna Ciesielczuk

Wspomnienia ze Szkolnej Ławy.....

- czyli wywiady i wspomnienia absolwentów naszej Szkoły

Cześć! Nazywam się Aleksandra Piechowicz i jestem absolwentką Szkoły Policealnej Medycznego Studium Zawodowego im. Stanisława Liebharta w Lublinie na kierunku technik masażysta.

Spędziłam w tej szkole 2 owocne i bardzo rozwojowe lata swojego życia. Będąc słuchaczem studium w latach 2017-2019 jednocześnie kończyłam studia magisterskie na kierunku fizjoterapia. Obecnie pracuję w Ośrodku Rehabilitacji jako fizjoterapeuta oraz niedawno rozpoczęłam współpracę z jedną z klinik kosmetologii i medycyny estetycznej w Lublinie jako fizjoterapeuta/masażysta. Po ukończeniu studiów i studium nie przestałam się rozwijać. Systematycznie biorę czynny udział w szkoleniach z zakresu zarówno fizjoterapii, jak i masażu. Jeżeli chodzi o czas spędzony w murach Studium Liebharta oraz umiejętności jakie z niego wyniosłam, mogę z czystym sumieniem polecić ta szkołę, jako miejsce do rozwoju i samorealizacji. Nauka to nie tylko wykłady, ćwiczenia, notatki, bardzo ważna jest również atmosfera oraz podejście osób przekazujących wiedzę. Nauczyciele w studium wykonywali swoją pracę z zaangażowaniem i poświęceniem, często tłumacząc pewne rzeczy po kilka razy, aby grupa była w stanie te informacje przyswoić :) Pomysł zapisania się do szkoły przyszedł nagle, chociaż stronę internetowa i ofertę studium przeglądałam wielokrotnie. Decyzja zapadła spontanicznie ale nigdy jej nie żałowałam, mimo że czasem było ciężko. Pogodzenie pracy na etacie, studium, studiów, pisania pracy magisterskiej i życia osobistego czasem bywało trudne. Nie przeszkodziło mi to jednak w zdobyciu wysokiej średniej i wyróżnienia na zakończenie nauki, jak i bardzo dobrego zdania

egzaminów teoretycznego i praktycznego. Na pewno pomocne było zrozumienie i wsparcie prowadzących w sytuacjach, kiedy nie zawsze zaliczenie było na 5 :). Bardzo podobało mi się to, w jaki sposób były prowadzone zajęcia praktyczne np. z masażu sportowego, gdzie oprócz pracy "na sobie" mogliśmy praktykować swoje umiejętności na sportowcach. Treningi rugbyistów czy zawody pływackie, na których się pojawialiśmy były świetna forma nauki i osvajania się z przyszłym zawodem. Maratony, gdzie mogliśmy u boku swoich prowadzących podpatrywać i wspólnie poprawiać wyniki uczestników, wpływały bardzo motywująco na chęć dalszego doskonalenia umiejętności i nabytych zdolności manualnych. W studium Liebharta spotkałam również świetnych ludzi, przyjaciół, na których mogłam liczyć i mogę liczyć do dnia dzisiejszego. Jest to również aspekt, dzięki któremu zawsze będę wspominała to miejsce z sentymentem i uśmiechem na twarzy.

Tekst i fot.: Aleksandra Piechowicz Technik masażysta z.23



Fot. archiwum prywatne: Aleksandra Piechowicz

Witam 🥰 Ja zawsze miło będę wspominać wszystkie maratony, których masowaliśmy biegaczy. Zwłaszcza dzieci, ich uśmiechy i słodkie oczka, gdy nam dziękowały za masaż. To było bardzo urocze. Zawsze przychodziły do nas kilka razy na masaż 🥰. I na pewno na zawsze zapamiętam chwile grozy na zajęciach u Pani Kuśmirek 🤩

Klaudia TM

Moje najfajniejsze wspomnienia związane ze Studium Medycznym Liebharta to przede wszystkim to, że spotkałam tam świetnych ludzi! Tyczy się to nie tylko osób, z którymi tworzyłam zespół ale również prowadzących. Byli oni nie tylko naszymi nauczycielami lecz często również kompanami we wspólnym celu. Wspólne wyjścia na maratony czy zajęcia ze sportowcami, gdzie mogliśmy doskonalić warsztat zdobyty w szkolnych murach były bezcenne. Zrozumienie i wyrozumiałość, jaką darzyli nas prowadzący oraz atmosfera panująca na zajęciach praktycznych z masażu czy fizjoterapii, owocowała naszym zaangażowaniem i efektami nauki. Mam nadzieję, że przyjaźnie zawarte w tym miejscu przetrwają lata, a dodatkowo będą je umacniać wspólne zainteresowania rozwijane w Studium.

Ola TM

Na pewno bardzo miło wspominam występy różnego typu jasełka czy misteria, może nawet nie tyle występy co próby i fajną atmosferę podczas prób. Na pewno miło wspominam też pracownię masażu kosmetycznego, bo nie codziennie mamy przyjemność doświadczać godzinnych masażu gorącymi kamieniami czy czekoladą, co też miało swój urok...myślę, że z perspektywy czasu nawet zajęcia ze sławną Panią Kuśmirek i przynoszenie miliona nakrętek też z przymrużeniem oka i z uśmiechem na ustach wspominam.

Adrian TM



Cieężko jest wybrać jedno, a nawet kilka z przyjemnych wspomnień w Medycznym Studium Zawodowym, gdyż było ich tam co nie miara. To właśnie ten etap edukacji rozwinął mnie najbardziej jako człowieka, poznałam tam wspaniałych nauczycieli, którzy są przede wszystkim cudownymi ludźmi, z którymi łączy mnie mnóstwo wspomnień. Ta szkoła pozwoliła mi poznać Sztukę Masażu oraz siebie... 1. W mojej pamięci zapadł moment z lekcji z mgr Piotrem Kosem, na której to niespodziewanie, zaraz po zajęciu miejsc poprosił o wyciągnięcie karteczek. Nasza grupa była bardzo zaskoczona, adrenalina podskoczyła, część z nas nerwowo otwierała notatki, próbowaliśmy negocjować i przenieść tą niezapowiedzianą "kartkówkę" na następne zajęcia, ale mgr Kos był nieugięty. Padło tylko jedno polecenie... "Narysuj świnkę" Cała klasa wybuchła śmiechem, emocje opadły, zabraliśmy się za rysowanie, zastanawiając się... Po co?! Nasza niezapowiedziana "kartkówka" była mini testem psychologicznym, który na podstawie naszego rysunku, pozwoli nam dowiedzieć się o czym myślimy, do czego dążymy, jaka jest nasza podświadomość i jacy my jesteśmy.

Ania TM

Dla mnie super przeżyciem była Wigilia na 1 roku, czułam się jakbym spędzała ją w domu w rodzinnym gronie. Innym pięknym wspomnieniem była gra w siatkówkę podczas grilla, wtedy można było się zintegrować również z nauczycielami, bo z nami grali i każdy się śmiał i była super zabawa. Przyznam szczerze, że bardzo tęsknię za Studium, za kadrą. Było mi tam bardzo dobrze i czułam się świetnie w tych murach. Dużo bym dała, żeby to jeszcze raz przeżyć i niczego bym nie zmieniła 😊

Iga TM



Ja najmilej wspominam spędzone godziny na lekcjach masażu przy muzyce Korteza z Panem magistrem Kosem, a z Panią magister Kos przy szumu fal na pracowni masażu kosmetycznego.

Kuba TM

Wspomnienia zebrały: mgr Katarzyna Kos, mgr Sylwia Kawalec

Lepszy wybór – Twoje zdrowie

Temat dosyć popularny ostatnio, niby tak oczywisty, a tak rzadko poruszany. Mianowicie każdy z nas codziennie robi zakupy, ale czy zwraca się uwagę na skład produktów, które trafiają do koszyka?

Czy aby nie wygląda to tak, że wchodzisz bierzesz koszyk i wrzucasz co popadnie?

Teraz tak pomyśl i zapytaj samego siebie czy naprawdę wiesz co jesz. Ludzie w dzisiejszych czasach kupują multum śmieciowego, gotowego jedzenia bez opamiętania i są święcie przekonani, że nie ma tam nic złego. No bo co może być w takich gotowych pierożkach czy pysznej mrożonej pizzy?

Otóż moi drodzy muszę Was zmartwić, nie każdy produkt, którego etykieta zachwyca ma tak bogaty, prosty skład jak wygląd. Dlatego chciałabym Was zachęcić do sprawdzania, ile faktycznie jest prawdy w tym co jest na etykiecie, a co małym druczkiem producent napisał o składzie produktu.

To co jesz wpływa na to jak się czujesz, wystarczy wprowadzić drobne zmiany, a zauważysz różnicę, w postaci lepszego samopoczucia lub np. utraty zbędnych kilogramów. Produkty lepszej jakości naprawdę istnieją i nie trzeba wydawać fortuny, żeby je zdobyć, ponieważ czają się na półkach sklepu w bardzo oczywistych miejscach. Poniżej przedstawię Wam prostą grafikę lepszego wyboru, została ona zapożyczona od jednej świetnej Pani dietetyki, która w bardzo obrazowy sposób zwraca uwagę ludziom na to co wrzucają do koszyka.

Serdecznie polecam znaleźć i przejrzeć posty, a gwarantuję ogrom przydatnej wiedzy z zakresu dietetyki.

Tekst : Kinga Segieda TM 25

SERKI WIEJSKIE



EKO KNIAZ*

Składniki:

twaróg BIO, jogurt naturalny BIO, sól



OMA*

Składniki:

pasteryzowane mleko krowie BIO, sól, kultury bakterii kwasu mlekowego, podpuszczka mikrobiologiczna



MLEKOVITA

Składniki:

ziarno twarogowe, śmietanka, sól



PIĄTNICA

Składniki:

twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól



KRASNYSTAW

Składniki:

serek twarogowy ziarnisty, śmietanka, sól



ŁACIATY LEKKI

Składniki:

ziarna twarogowe, śmietanka, sól



PIĄTNICA WYSOKOBIAŁKOWY

Składniki:

twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól



KOŁO

Składniki:

ziarnisty ser twarogowy, śmietanka, sól, białka mleka

SERKI WIEJSKIE MAJĄ ZBLIŻONE SKŁADY - NAJLEPIEJ WYBIERAJ TE, KTÓRE SĄ NAJKRÓTSZE

* - PRODUKT EKOLOGICZNY

NA POMARANCZOWO ZAZNACZONO ZBĘDNE SKŁADNIKI



CZYTAJMY ETYKIETY

czytajmy etykiety.pl

MIKSY TŁUSZCZOWE - PORÓWNANIE



VALIO

Składniki:

masto (44%) (mleko), woda, olej rzepakowy (21%), sól, sól mineralna z mleka (mleko)



PIĄTNICA

Składniki:

śmietanka pasteryzowana, olej roślinny rzepakowy, kultury bakterii mlekowych



RAMA

Składniki:

oleje roślinne (rzepakowy, palmowy), masto (10%), maślanka odtworzona, woda, sól morską (0,3%), emulgator (lecytyna), naturalny aromat (w tym mleko), kwas (kwas mlekowy), witaminy A i D, barwnik (karoteny)



PASŁEK

Składniki:

Tłuszcz roślinny palmowy utwardzony, śmietanka, olej słonecznikowy, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E 471, E 472c i E 322, regulator kwasowości: kwas mlekowy, barwnik: beta-karoten, aromat



JAGR OSELKA ŚMIETANKOWA

Składniki:

tłuszcz palmowy 50 %, tłuszcz mleczny - 15%, emulgatory: mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych (E 471), lecytyna rzepakowa, E 472c, substancja konserwująca: sorbinian potasu E 202, barwnik: karoteny, aromat



DELMA PREMIUM

Składniki:

woda, oleje roślinne 35% (rzepakowy, palmowy, słonecznikowy), masto 5%, skrobia modyfikowana, sól (0,45%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleolnian poliglicerolu, lecytyny (słonecznikowe)), substancja konserwująca (sorbinian potasu), kwas (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (karoteny), witaminy A i D

UNIKAJCIE MIKSÓW TŁUSZCZOWYCH Z KONSERWANTAMI, UTWARDZONYMI OLEJAMI I INNYMI ZBĘDNYMI DODATKAMI! MOŻNA DOSTAĆ W SKLEPACH TAKIE, KTÓRE MAJĄ DOBRY SKŁAD!

NA ZIEŁONO ZAZNACZONO SKŁADNIKI WZBODZAJĄCE
NA CZERWONO ZAZNACZONO SKŁADNIKI ZBĘDNE, W TYM CHEMICZNE DODATKI



CZYTAJMY ETYKIETY

czytajmy etykiety.pl

Antybiotyki – kilka ciekawostek i zadanie dla chętnych*

Pierwszy na świecie antybiotyk – penicylina, zrewolucjonizował medycynę drugiej połowy XX wieku a został odkryty przypadkiem przez szkockiego bakteriologa Aleksandra Fleminga. Panosząca się w powietrzu jego laboratorium pleśń *Penicillium** spowodowała, że zostały zanieczyszczone nią szalki* z hodowlą gronkowców*. Naukowiec odkrył, że pleśń hamuje rozwój gronkowców ponieważ między grzybem a bakteriami, które rosły razem na szalkach była wyraźna przerwa. Wskazywało to na przeciwbakteryjne działanie pleśni. Wyciąg z kultury pleśniowej okazał się działać przeciwbakteryjnie i nie wykazywał aktywności toksycznej wobec ludzi. Substancję czynną nazwano penicyliną. Wprowadzenie antybiotyków w medycynie stało się przełomem w leczeniu wielu chorób i wciąż pozostaje głównym narzędziem walki z zakażeniami wywołanymi przez bakterie.

Działanie antybiotyku zależy od jego budowy chemicznej. Mechanizmy działania antybiotyków na bakterie chorobotwórcze polegają na działaniu: na strukturę i syntezę kwasów nukleinowych bakterii, na syntezę białka, na syntezę ściany komórkowej bakterii na różnych jej etapach oraz na transport przez błony komórkowe bakterii. Antybiotyki to substancje, które hamują podział, mnożenie i wzrost bakterii poprzez unieczynnienie enzymów wpływających na określone procesy metaboliczne w jej komórce. Antybiotyki, które pomagają nam zwalczyć choroby bakteryjne, są nieskuteczne w przypadku wirusów. W obronie przed wirusami stosowane są szczepionki, które stymulują układ odpornościowy do obrony przed szkodliwymi patogenami. Antybiotyki ocaliły setki milionów istnień ludzkich, ale jak się okazało, miało to swoją cenę ponieważ antybiotyki

nie działają wybiórczo. Zabijają zarówno te „złe”, patogenne drobnoustroje, jak i te zupełnie nieszkodliwe, które stanowią mikrobiotę* organizmu zasiedlającą jelita, jamę ustną czy skórę. Dlatego już przy pierwszej dawce antybiotyku i po zakończeniu leczenia nawet przez dwa tygodnie bardzo ważne jest przyjmowanie probiotyku zgodnie z zaleceniem producenta.

Probiotyki to preparaty zawierające drobnoustroje, które mają udowodnione badaniami korzystne działanie dla zdrowia i wykazują przeżywalność przechodzenia przez przewód pokarmowy. Szczepy probiotyczne to najczęściej szczepy wielooporne, czyli stworzone tak, żeby były odporne na antybiotyki. Na przykład probiotyczne szczepy drożdży *Saccharomyces boulardii**.

Antybiotyki powinny być stosowane tylko wtedy, gdy jest taka konieczność. Leki te nie powinny być zażywane na wyrost lub „na wszelki wypadek” w przeziębieniu dlatego, że pięciodniowa kuracja antybiotykiem powoduje stratę aż jednej trzeciej cennej mikrobioty oraz zaburza jej działanie nawet na dwa lata.

Bakterie w toku zmian ewolucyjnych (dobór naturalny*) potrafiły wykształcić oporność na leki co ma drastyczny wpływ na życie człowieka ponieważ antybiotyki przestają na nie działać. Bakterie, które są odporne na działanie poszczególnych leków bardzo szybko się reprodukuja zwiększając liczebność. Oporność na antybiotyki wynika z faktu, że bakterie mogą wymieniać geny z przedstawicielami własnego gatunku oraz innych gatunków. Wraz z rozwojem nowych środków przeciwbakteryjnych rośnie oporność bakterii na antybiotyki. Antybiotykoterapia nie jest więc magicznym lekiem na wszystkie infekcje. Oporność bakterii na antybiotyki rozwija się często szybko i niespodziewanie.

Badania dowodzą, że 70% szczepów bakterii związanych z zakażeniami szpitalnymi, wykazuje oporność na przynajmniej jeden antybiotyk wykorzystywany wcześniej w leczeniu schorzeń wywołanych przez tę bakterię. Niektóre mikroorganizmy są odporne

na wszystkie dostępne antybiotyki. Przez to trudne do wyleczenia stają się zakażenia ran, zapalenia płuc, sepsa czy zapalenie ucha występujące często u dzieci.

Do powstawania antybiotykooporności przyczynia się również niewłaściwa utylizacja antybiotyków i innych leków, które wyrzucone do zwykłego kosza na śmieci czy spuszczone w toalecie mogą stanowić zagrożenie dla innych osób lub środowiska. Niepokojąca jest ilość antybiotyków wykrywanych w ściekach, glebie czy w wodach powierzchniowych. Obowiązek zagospodarowania tego typu odpadów mają Punkty Selektywnego Zbierania Odpadów Komunalnych a pojemniki umożliwiające oddanie leków można znaleźć w aptekach.

W zapobieganiu antybiotykooporności konieczne jest zaprzestanie używania antybiotyków w rolnictwie jako środków wspomagających wzrost zwierząt.

Antybiotyki powinny być też właściwie wykorzystywane w medycynie i przyjmowane tylko na zlecenie lekarza w określonej dawce w określonym czasie. Pomocne w tym może być wykonywanie antybiogramów czyli testów służących do oznaczenia wrażliwości lub oporności bakterii na dany antybiotyk oraz wnikliwe diagnozowanie tak aby nie stosować antybiotyków w zwalczaniu infekcji wirusowych, takich jak grypa czy przeziębienie. Nieracjonalne stosowanie antybiotyków stwarza zagrożenie utraty skuteczności ich działania.

Bibliografia:

- „Mikrobiologia” P. R. Murray, K. S. Rosenthal, M. A. Pfaller
- „Campbell Biology. Tenth Edition” J. B. Reece, L. A. Urry, M. L. Cain, S. A. Wasserman, P. V. Minorsky, R. B. Jackson
- „Człowiek na bakterie” M. Kossobudzka
- *W zasobach internetu możesz odnaleźć zdjęcia obrazujące wzrost bakterii i grzybów na szalce Petriego oraz informacje na temat słów oznaczonych gwiazdką.

Tekst: mgr Agnieszka Jonik

”Z miłości? To współczuję – opowieść z Omanu”

Oman w ciągu ostatnich kilkudziesięciu lat przeszedł prawdziwą podróż w czasie z niemal średniowiecza do nowoczesności. Jeszcze w 1970 roku w całym kraju było tylko: 10km utwardzonej, drogi, telewizja i radio były zabronione, działały tylko 3 szkoły podstawowe. Lecz sułtan Kabus, który przejął wtedy władzę w wyniku zamachu stanu, zmienił Oman w jedno z najbogatszych państw świata i wprowadził szereg przełomowych reform. Żadna grupa społeczna nie skorzystała na nich tak, jak kobiety. Do rewolucji aż 88% z nich było analfabatkami, a dziś stanowią ponad połowę studentów w kraju i mogą pracować w każdym zawodzie, jaki sobie wymarzą. Mimo to, większość z nich woli rolę niepracującej żony, której przywileje i obowiązki są ustanawiane wcześniej w szczegółowym kontrakcie ślubnym. Studia – coś w rodzaju „intelektualnego manicure” Dla każdej Omanki schemat życia wygląda tak samo. Mimo iż 50% na uniwersytetach to kobiety to później już tylko 30% stanowi siłę roboczą w kraju. Dlaczego? Otóż dla Omanek studia są okresem przed małżeństwem i dzieckiem, kiedy mogą się rozwijać, uczą się ciekawych rzeczy, ale niekoniecznie po to, żeby iść do pracy, tylko dla własnego samorozwoju. Często też pracować nie muszą, gdyż pensja męża wystarcza na całą rodzinę. Ba! Pójście do pracy kobiety oznacza pewnego rodzaju upokorzenie wśród Omańskiego społeczeństwa.

Kontrakty małżeńskie

Miłość w Omanie nie jest jedynym, a nawet nie podstawowym składnikiem na udane małżeństwo. W zwykłej sytuacji poznania dziewczyny z chłopakiem brany jest pod uwagę szereg aspektów. Wybranek prosi o błogosławieństwo męską część rodziny, czyli ojca i braci ukochanej. W zamian musi zaoferować konkretną sumę pieniędzy, która ulega negocjacji. Rodzina narzeczonej otrzymuje

w ten sposób finansowe zabezpieczenie w razie rozpadu związku młodych. Można to porównać do zaliczki przed zakupem. Ponadto w relacjach panuje odpowiedzialność zbiorowa. Często w sytuacjach jakichś problemów rodzinnych trudne sprawy zamiata się pod dywan, by nie rzutowały na nieżonate osoby w rodzinie. Np. kiedy kobieta znajduje sobie partnera, historia jego rodu jest sprawdzana. W przypadku kiedy chociażby kuzyn zdradzał swoją małżonkę, może to skutkować unieważnieniem małżeństwa. Następnie, przed zawarciem małżeństwa spisuje się kontrakt. W kontrakcie małżeńskim zapisuje się różne postulaty. Na przykład to, że co pięć lat żona ma otrzymywać konkretne prezenty, że mąż ma sfinansować jej studia albo ile biżuterii kobieta ma dostać za urodzenie dziecka. Wszystko jest zatem przeliczane na konkretne benefity i korzyści. Małżeństwa z obcokrajowcami są także uznawane za hańbę dla rodziny, i unikane przez Oman jak ognia. Jako, że dziecko otrzymuje narodowość po ojcu, w przypadku gdyby Omańska kobieta wyszła za mąż np. za kogoś z zachodu jej dziecko nie ma obywatelstwa omańskiego i musi opuścić kraj po ukończeniu 18 roku życia. Jak radzą sobie pary nieheteronormatywne w Omanie? Kim dla Omańczyka jest swawolna i wyzwolona kobieta ponad miarę akceptacji społecznej? Jak się rozwieść w Omanie? Ile można zażądać od przyszłego zięcia za wydanie swojej córki? Odpowiedzi na te i wiele innych pytań znajdziecie w książce, na podstawie której został napisany artykuł - „Z miłości? To współczuję – opowieści z Omanu” Agaty Romaniuk.



Tekst: Patrycja Mazurkiewicz TUK 4

O WOLNOŚCI...

„Wolność kocham i rozumiem...” – tak w jednej ze swoich piosenek śpiewa polski zespół rockowy Chłopcy z Placu Broni.

Gdyby zrobić sondaż wśród ludzi, zadając pytanie czy kochają wolność, to można się spodziewać, że większość, jeśli nie wszyscy, odpowiedziałaby: „tak”. Kochamy wolność, jest ona dla nas cenną wartością. Nasi przodkowie tyle razy przelewali krew i oddawali życie za wolność naszego kraju, za suwerenność, za narodową niezależność. Obecnie żyjemy w niepodległym państwie, ale chęć bycia wolnym człowiekiem i życia jak człowiek wolny (dziś głównie w znaczeniu wolności wewnętrznej) jest ciągle aktualna.

O ile stwierdzenie, że kochamy wolność jest dość oczywiste, to nasuwa się wątpliwość czy na pewno rozumiemy wolność, czy wiemy czym ona tak naprawdę jest? Wolność bywa błędnie utożsamiana ze swobodą, nieskrępowaniem, życiem bez żadnych ograniczeń, kojarzona z bez troską lub mylona

z samowolą czy nawet ze swawolą. „Robię co chcę, bo jestem wolny” – bez granic, bez skrepowania. Łatwo się w tej dziedzinie zagubić, pomylić. Szczególnie na te pomyłki narażeni są ludzie młodzi, którzy są tak wrażliwi na punkcie wolności, a jednocześnie dopiero się jej uczą.

Ciekawą propozycją odpowiedzi na pytania o właściwe rozumienie wolności jest książka księdza Piotra Pawlukiewicza zatytułowana „Z młodzieżą spokojnie o wolności”. Jak sam tytuł



podpowiada, jest ona głównie adresowana do młodzieży. Ale również dorosły czytelnik, rodzic, nauczyciel może tam znaleźć wiele odkrywczych myśli oraz inspiracji do wykorzystania w rozmowach czy pracy z młodzieżą.

Aby zachęcić Państwa do lektury, chcę przytoczyć jeden z końcowych fragmentów tej książki, który można by zatytułować: „Górska powieść o wolności”:

„Przenieśmy się w góry... Pewien ksiądz przebywał na wakacjach w Kirach koło Zakopanego. Pewnego dnia otrzymał wiadomość, że ma jak najszybciej stawić się u swojego biskupa. Rad nie rad pośpiesznie zebrał swoje rzeczy i pojechał na dworzec autobusowy. Ponieważ planował prosto z drogi udać się do swojego przełożonego, dlatego w podróż wybrał się w sutannie. Na dworcu dowiedział się, że na jego autobus nie ma już biletów. Cóż pozostało? Licząc na autostop, poszedł na trasę wylotową i bez większej nadziei zaczął machać na przejeżdżające samochody. Zdziwił się, gdy już po chwili zatrzymał się przy nim zachodni supermetallic.

- Niech pan wsiada – zachęcał młody, uśmiechnięty kierowca.

- Pan do Krakowa? – pytał ksiądz, jeszcze nie dowierzając.

- Jak mi się nie odmieni po drodze, to do Krakowa – padła odpowiedź.

Ksiądz wsiadł i samochód pojechał, a raczej popłynął „zakopianką”. Młody człowiek miał wyraźną ochotę podyskutować z księdzem.

- Chyba trochę gorąco w takim czarnym stroju? – zapytał.

- Można się przyzwyczać.

- *Ja bym chyba nie dał rady. Nie lubię jak mnie coś krępuje. – odparł młodzieniec.*

- *Zawsze coś w życiu człowieka krępuje – filozoficznie zauważył duchowny.*

- *Niekoniecznie! Ja najbardziej cenię wolność i niezależność! Nie znoszę jakichkolwiek ograniczeń! – wręcz wykrzyknął kierowca.*

- *No, ale przecież ma pan jakieś obowiązki. Choćby wobec rodziny, żony, dzieci...*

- *Owszem, mam żonę i dziecko, ale jesteśmy wobec siebie bardzo tolerancyjni. Ja jej daję wolne, ona mi daje wolne. Choć jesteśmy małżeństwem, to pozostajemy niezależni.*

- *Nawet wakacji nie spędzacie razem?*

- *No, niezupełnie. Byliśmy razem w Grecji, ale teraz – hulaj dusza! Ja w swoją stronę, oni w swoją. Lubię to: zatankować pod korek, parę groszy do kieszeni i wio! Słucham rano prognozy, mówią mi, gdzie świeci słońce i tam jadę. Ale nieraz specjalnie pędzę tam gdzie deszcz, żeby trochę porozmyślać. Generalnie raz w lewo, raz w prawo, gdzie mi się podoba.*

Ksiądz słuchał tego zamyślony i widząc zapal, z jakim nieznanym wykladał mu swoją teorię, nawet nie próbował polemizować.



Jechali spokojnie wśród uroczych pejzaży Podhala. Droga wiała się wśród wzniesień, dolinek. W pewnym momencie, gdy przejeżdżali nad czymś, co z pewną przesadą można nazwać trawiastą przepaścią, ksiądz spokojnie, ale zdecydowanie chwycił

za kierownicę i lekko skręcił w stronę krawędzi drogi. Kierowca krzyknął:

- Co pan wyrabia?! Czy pan oszalał?!

Ksiądz puścił kierownicę i powiedział spokojnie:

- Jak to? Przecież pan jedzie gdzie chce – raz w lewo, raz w prawo. Tam gdzie się panu podoba. A tam w dole jest tak ładnie, zielono.

- Owszem, ale przecież tu się można zabić!

- Ale sam pan mówił, że jedzie gdzie ładnie, gdzie ma ochotę.

- No tak, ale tam gdzie jest droga, a nie przepaść.

Genialna definicja wolności: „Jadę gdzie chcę, ale tam gdzie jest droga, a nie przepaść”.

Chodzi o to, abyś mocno żył, mocno spał, głośno śmiał się i płakał. Poznawaj świat i ludzi. Klóć się z nimi, przepraszaj, kochaj ich i tęsknij za nimi, kiedy będą daleko. Bądź świętoszkiem, kiedy trzeba, ale także realizuj odlotowe myśli, aż się pobożne ciocie będą trzymały za głowę. Zarabiaj dużo, wydawaj jeszcze więcej. Bądź punktualny i zarywaj noce, wymyślaj rakiety i hoduj marchewkę na działce, napisz ze dwie książki i zestrzel dla swojej dziewczyny piłeczkę na gumce na odpustowej strzelnicy. Kiedy szalejesz, to się ustatkuj, gdy się ustatkujesz, to nieco zaszalej. Ale wszystko cokolwiek będziesz robił, czyń NA DRODZE!!! Trzymaj się jej!”

Anna Łaba

(Opracowano na podstawie książki ks. Piotra Pawlukiewicza „Z młodzieżą spokojnie o wolności”.)

**Zdrowych spokojnych
i pełnych rodzinnego ciepła świąt
Bożego Narodzenia. Odpoczynku
od codziennego zabiegania oraz chwili
zadumy. Wszelkiej pomyślności
w Nowym Roku
oraz spełnienia w życiu osobistym
i zawodowym
życzy Redakcja**

