

Jak budować szczęście wokół siebie, gdy na świecie kryzys i pandemia Covid-19?



Jak pokazują badania Happiness Research Institute z Danii, który zajmuje się dobrostanem, szczęściem i jakością życia Duńczycy są najszczęśliwszym narodem na świecie. Dla wielu to zagadka, bo Duńczycy nie

dość, że mają okropną pogodę, to jeszcze płacą podatki, które należą do najwyższych na świecie. Czego zatem moglibyśmy nauczyć się od Duńczyków by uniknąć jesiennej chandry?



1. Bądź tu i teraz.

Bliskość natury – nieważne czy siedzimy nad rzeką, u siebie w ogródku czy w pobliskim parku, zawsze kiedy jesteśmy na łonie natury zostawiamy za sobą elektroniczne gadżety i szkolno - zawodowe

dylematy. Obywamy się bez luksusów i ekstrawagancji, pozostaje nam dobre towarzystwo i możliwość rozmowy. Proste sytuacje, brak pośpiechu i swojskie otoczenie sprawia, że czujemy się szczęśliwi. Któż z nas nie lubi ogrzać się przy ognisku i patrzeć w ogień. Wokół ognia tworzy się wspólnota i to nawet bez potrzeby podtrzymywania konwersacji.



2. Przyjemności.

Kawa, czekolada, ciasteczka. Większość ludzi lubi zapach i smak kawy. Wchodząc do kawiarni już od drzwi czujemy kuszący zapach, zerkamy na leżące na ladzie ciasta i od razu czujemy się szczęśliwsi.

Czy zastanawialiście się kiedyś, dlaczego jedzenie słodkich potraw i picie gorących napoi tak nas uszczęśliwia? To kwestia działania układu nagrody w mózgu. Pamiętajcie jednak by nie przesadzać z ich ilością, by były dobrej jakości bądź domowej roboty.

3. Równość.

Dzielcie się wśród domowników obowiązkami, przyjemnościami i czasem antenowym.

4. Praktykuj wdzięczność.

Bądź otwarty, kulturalny, asertywny. Wyzbądź się uprzedzeń i stereotypów.



5. Komfort.

Poczuj się dobrze, zrób sobie przerwę w nauce, odpręż się. Ciepły sweter, miły koc, ołówek i szkiecownik, dobra herbata, domowe powidła, czekolada dobrej jakości, ulubiona muzyka, film czy album

fotograficzny – to zestaw ratunkowy na okoliczność złego humoru lub przedłużającej się choroby.

6. Spokój .

Żadnych dramatów o polityce i pandemii porozmawiacie innym razem.

7. Harmonia.

Rywalizacja w szkole jest niepotrzebna – i tak Cię lubią, nie musisz przechwalać się swoimi osiągnięciami.

8. Bycie razem.

Nawiązuj i pielęgnuj relacje, snuj opowieści „Pamiętasz jak...?” Zaproś znajomych z którymi czujesz się swobodnie na nieformalne spotkanie, bądź sobą. Można też czas spędzać szczęśliwie samemu. W deszczowy niedzielny poranek można owinać się kocem i oglądać ulubiony serial z kubkiem ciepłego kakao w dłoni lub zimą obserwować śnieżycę przez okno.



w wazonie, ulubiona filiżanka, legowisko dla pupila, kominek, świece lub łagodne światło o ciepłej barwie, rzeczy wykonane z naturalnych surowców. Atmosferę we wnętrzu buduje ciepło i światło. Lepiej zapalić kilka małych lamp dających rozproszone, miękkie światło niż żarówkę pod sufitem świecącą prosto w oczy.

9. Schronienie.

Dom to jest Twoje bezpieczne miejsce. Można zrobić wiele, aby był szczęśliwszy i dawał większe ukojenie po ciężkim dniu. Każdy powinien mieć swoją wygodną przestrzeń lub przynajmniej kącik. Fotel, poduszki, ulubione kwiaty



Jeśli zaciekały Cię te porady możesz sięgnąć po więcej do książki „HYGGE klucz do szczęścia” Meik Wiking. Pamiętajcie, że najlepsze rzeczy w życiu są za darmo.

Tekst: mgr Barbara Grabowska

Uroczysta inauguracja roku szkolnego 2021/2022

Uroczysta inauguracja roku szkolnego 2021/2022 w murach naszej Szkoły odbyła się w dniu 01.09.2021. Pani Dyrektor, kadra kierownicza, nauczyciele, wychowawcy oddziałów spotkali się ze słuchaczami I roku poszczególnych kierunków kształcenia w Auli Studium o godz. 9.00. Pani Dyrektor mgr Anna Felińska uroczyście powitała nowoprzyjętych w murach naszej Szkoły. Podkreślając rangę spotkania, obecny był poczet sztandarowy Szkoły pod opieką mgr Barbary Gabryel. Zgodnie z ceremoniałem naszej Alma Mater słuchacze I roku nauki w obecności wszystkich zgromadzonych osób złożyli uroczyste ślubowanie. Spotkanie słuchaczy I roku nauki uświetnił wykład mgr Elżbiety Filipiak i mgr Magdaleny Szymańskiej zatytułowany ***Why Healthy Sleep Is Crucial for Academic Success***. Podczas wykładu inaugurującego Słuchacze rozpoczynający I rok nauki mogli pochwalić się znajomością języka angielskiego konwersując z Prelegentami wykładu. Wsłuchując się w aktywność uczestników spotkania z satysfakcją muszę przyznać, że znajomość języka angielskiego wśród naszych słuchaczy i nauczycieli jest na dobrym poziomie.

Następnie o godz. 10.15 społeczność naszej Szkoły wzięła udział we mszy św. W kościele św. Eliasza przy ul. Biernackiego w Lublinie.

Słuchacze II i III roku nauki spotkali się na uroczystej inauguracji roku szkolnego 2021/2022 z Panią Dyrektor, kadrami kierowniczą, nauczycielami, wychowawcami oddziałów, kolegami i koleżankami poszczególnych kierunków kształcenia w Auli naszego Studium o godz. 11.30. Słuchacze wyższych semestrów nauki uczęszczający do naszej Szkoły zostali uroczyście powitani przez Panią

Dyrektor. Podczas spotkania wszyscy zgromadzeni mieli okazję wysłuchać wykładu mgr Agnieszki Wiśniewskiej na temat: ***Jak racjonalnie gospodarować czasem?*** Pani Magister w sposób niezwykle interesujący przedstawiła znaczenie rozsądnego gospodarowania każdą wolną chwilą w dobie wszechobecnej informatyzacji i Internetu.

Tekst: mgr Sylwia Kawalec



Fot.: mgr P. Kos

Narodowe Czytanie 2021

Tegoroczna jubileuszowa odsłona akcji Narodowego Czytania odbyła się w bibliotece szkolnej Szkoły Policealnej - Medycznego Studium Zawodowego im. Stanisława Liebharta w Lublinie, w czwartek 9.09.2021. Pragnę przypomnieć, że już od dziesięciu lat w Polsce i na świecie pielęgnowana jest akcja wspólnego czytania pereł literatury polskiej. Po raz pierwszy w 2012 roku był czytany „*Pan Tadeusz*” Adama Mickiewicza.

W bieżącym roku wspólnie z kadrą kierowniczą, nauczycielami, pracownikami administracji i słuchaczami naszej Szkoły spotkaliśmy się w bibliotece szkolnej, aby powrócić pamięcią do dzieła Gabrieli Zapolskiej „*Moralność Pani Dulskiej*”. Uczestnicy spotkania wcielili się w główne role bohaterów dramatu. Komedia z elementami tragedii zawiera uniwersalne przesłanie moralne. Jest to utwór o silnej wymowie społecznej, piętnujący obłudę i zakłamanie. Lekkość pióra autorki doskonale uwypukla komizm, który przeplata się z ironią. Dramat powstał jesienią 1906 roku wydanie papierowe ukazało się rok później. Premiera teatralna miała miejsce 15.12.1906 roku w Teatrze Miejskim w Krakowie.

Dzieło ma również swoje ekranizacje filmowe, powstały filmy „*Dulscy*” w reż. J. Rybkowskiego, „*Zbiegiem lat z biegiem dni*” A. Wajdy oraz „*Panie Dulskie*” w reż. E. Bajan

Tekst: mgr Sylwia. Kawalec



Fot: M. Rapa TM 27

XVII Lubelski Festiwal Nauki



W dniach 19 – 24 września 2021r odbył się XVII Lubelski Festiwal Nauki. Hasłem przewodnim festiwalu było: ” **Nauka bez granic. Enjoy science!**”. Po rocznej przerwie – z powodu epidemii COVID – 19 – w zmienionej formie nie tylko stacjonarnie, ale także hybrydowo lub online można było po raz kolejny poznać i zobaczyć czym zajmują się lubelscy naukowcy.

Festiwal rozpoczął się od Pikniku naukowego organizowanego od kilku lat na placu przed Centrum Spotkania Kultur. Na pikniku każda instytucja edukacyjno – naukowa mogła przedstawić swoje osiągnięcia tego obszaru. Niestety w tym roku pogoda nie dopisała – zimno i ciągle padający deszcz spowodowały, że liczba osób odwiedzających była mniejsza niż w latach poprzednich. Należy jednak podkreślić poświęcenie artystów grup tanecznych i teatralnych, którzy występowali mimo deszczu – szczególnie uznanie dla grupy, która tańczyła w samych skarpetkach w strugach deszczu.

Nasza szkoła także po raz kolejny włączyła się w organizację Festiwalu. Rozpoczynając od Pikniku, gdzie można było się poddać zabiegom wykonanym przez naszych masażystów, uzyskać „krwawe rany” od kosmetyczek lub zrobić bibułowe kwiaty we współpracy z terapeutami, po zabawy w strumieniach deszczu. Przez cały czas trwania Festiwalu każdy mógł znaleźć coś dla siebie jako organizatora lub uczestnika. W szkole były realizowane takie projekty jak: „*Na ratunek! Pierwsza pomoc w nagłych zdarzeniach*” organizowane przez mgr J. Czyżewską – Świecką i mgr M. Mazura wraz z naszymi słuchaczami; „*Chemia w praktyce*” prowadzone przez mgr A.Pawłowską; „*BIGGER, FASTER, LONGER... - impossibilites conquered by science*” przygotowane przez mgr E. Filipiak i mgr M.Szymańską. To tylko część projektów, które cieszyły się popularnością. Jak zawsze przygotowane i przeprowadzone na wysokim poziomie.

Serdecznie dziękujemy za zaangażowanie na każdym etapie Festiwalu. I już teraz zapraszamy na kolejny Festiwal w 2022 roku.

Koordynatorzy Lubelskiego Festiwalu Nauki
mgr inż. Monika Bęczkowska, mgr Piotr Kos

Tekst: mgr inż. Monika Bęczkowska



Fot.: mgr K. Kos

Czy dieta i zdrowie psychiczne mają ze sobą coś wspólnego?

Czyli nutropsychiatria jako nowa dziedzina nauki

Oczywistym jest, iż na kondycję psychiczną wpływają głównie czynniki, takie jak: stres, odpoczynek, wydarzenia życiowe, historia rodzinna. Ostatnio jednak coraz śміalej badacze sugerują, iż dieta również może oddziaływać na nawyki żywieniowe.

Czym zajmuje się psychiatria żywieniowa?

Psychiatria żywieniowa, czy inaczej nutropsychiatria, to dziedzina nauki zajmująca się badaniem wpływu diety na zdrowie psychiczne człowieka. Dziedzina ta, choć nowa, może być przełomem w podejściu do leczenia wielu zaburzeń psychicznych.

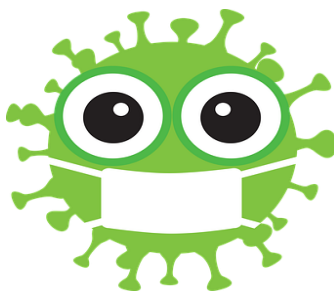
Depresja a niedobory składników żywieniowych.

Badania wykazały, że niedobór cynku może współgrać z nasileniem objawów depresyjnych a suplementacja tego pierwiastka może pomóc w leczeniu zaburzeń nastroju. Kolejną funkcją cynku jest hamowanie aktywności substancji powodujących reakcję zapalną. Dlaczego to ważne w psychiatrii? Jedna z teorii dotyczących powstawania zaburzeń nastroju mówi o przewlekłym procesie zapalnym, który wywołuje depresję. To sprawia, że cynk pełni istotną rolę nie tylko podczas przeziębienia, ale także właśnie podczas leczenia depresji. Ponadto istnieją badania, z których wiemy, że u osób, które słabo odpowiadały na włączone leczenie przeciwdepresyjne, zanotowano zbyt niski poziom kwasu foliowego – witaminy B9.

Pamiętaj! Dieta nie zastąpi farmakoterapii, jeśli odczuwasz pogorszenie swojego stanu psychicznego, udaj się do psychologa, pedagoga szkolnego, psychiatry. Ten wpis jest jedynie zwróceniem uwagi na przełom w zapobieganiu i wspomaganiu leczenia chorób psychicznych, a nie metodą ich zwalczania.

Tekst: Patrycja Mazurkiewicz TUK S4

Wirusy – temat na czasie



1. Elementy przesączalne – tak początkowo nazwano wirusy ponieważ ich mały rozmiar pozwalał im na przenikanie przez filtry zaprojektowane do zatrzymywania bakterii.
2. Większość biologów molekularnych skłania się do hipotezy, że wirusy pochodzą od nagich fragmentów komórkowych kwasów nukleinowych, które przemieszczają się z jednej komórki do drugiej, być może przez uszkodzenia na powierzchni komórek.
3. Wirusy nie są organizmami ponieważ nie mają budowy komórkowej i praktycznie nie przejawiają samodzielnej aktywności metabolicznej tzn. nie oddychają, nie odżywiają się i nie wydalają.
4. Wirusy są zdolne jedynie do namnażania się (nie do rozmnażania się), które może przebiegać tylko wewnątrz komórki organizmu, którego nazywamy gospodarzem.
5. Wirusy są obligatoryjnymi wewnątrzkomórkowymi pasożytami i mogą pasożytować w komórkach praktycznie wszystkich organizmów. Wirusy prowadzą rodzaj „zapożyczonego życia”.
6. Wirusy namnażając się niejako zmuszają zainfekowaną komórkę do produkcji swoich elementów składowych. Większość wirusów roślinnych i zwierzęcych wnika w całości do wnętrza komórki gospodarza. Zainfekowana komórka zwykle ginie, uwalniając znaczną liczbę potomnych cząstek wirusa. Tak powstają choroby wirusowe

- zwierzęce np. wścieklizna czy nosówka i ludzkie, np. świnka, różyczka, żółtaczkę, odra czy grypa.
7. W komórce bakteryjnej zakażonej wirusem (bakteriofagiem) w ciągu 25 minut powstaje 200 nowych cząstek tego wirusa, które po uwolnieniu zakażają następne komórki.
 8. Pojedyncza, kompletna cząstka wirusa występująca w środowisku pozakomórkowym i zdolna do atakowania komórek to wirion .
 9. Wirion składa się z materiału genetycznego (DNA lub RNA ale nigdy z obydwu jednocześnie) oraz z białkowej otoczki nazywanej kapsydem.
 10. W zależności od wirusa cząsteczki kwasów nukleinowych są jednoniciowe bądź dwuniciowe i niekiedy w jednym wirionie znajduje się kilka cząsteczek danego kwasu.
 11. Kwasy nukleinowe zawierają informację genetyczną (geny). Najprostsze wirusy mogą mieć tylko trzy geny, jednak większość ma ich kilkanaście.
 12. Kapsyd chroni materiał genetyczny wirusa gdy ten znajduje się w środowisku pozakomórkowym oraz umożliwia wirusowi rozpoznanie komórek gospodarza. Kapsyd składa się z białkowych jednostek strukturalnych tzw. kapsomerów.
 13. Niektóre wirusy mają dodatkową osłonkę zewnętrzną, która zwykle zbudowana jest z tłuszczów, białek i glikoprotein a jej błonowa struktura może utrzymywać się tylko w roztworach wodnych i jest łatwo niszczona przez wysuszenie, działanie kwasów czy detergentów co prowadzi do inaktywacji wirusa.
 14. Wirusy mogą mieć różne kształty. Wyróżniamy: formy pałeczkowate np. wirus mozaikowości tytoniu; formy kuliste np. wirus HIV; formy bryłowe np. adenowirusy powodujące głównie choroby górnych dróg układu oddechowego oraz układu pokarmowego; formy bryłowo – spiralne, które są charakterystyczne dla wirusów atakujących komórki bakterii czyli bakteriofagów.
 15. Przy infekcjach wirusowych górnych dróg oddechowych bezcelowe a wręcz szkodliwe jest podanie antybiotyku. Tzw. Szybkie testy diagnostyczne w ciągu kilku minut dają odpowiedź czy zakażenie gardła wywołały bakterie.

16. Wiele wirusów wykazuje swoistość w odniesieniu do gatunku gospodarza (np. bakteriofag T4 atakuje wyłącznie komórki bakterii – pałeczki okrężnicy – *Escherichiacoli*) oraz do rodzaju infekowanych tkanek (np. wirus wścieklizny atakuje tylko komórki tkanki nerwowej). Wirus ospy prawdziwej atakuje jedynie ludzi i zebrał śmiertelne żniwo w wielu częściach świata przed wprowadzeniem programu szczepień przez Światową Organizację Zdrowia.
17. Budowa fizyczna i genetyka wirusów wskutek ewolucji molekularnej zostały tak zoptymalizowane przez mutacje, aby jak najskuteczniej infekować komórki ludzi i zwierząt. W genomie wirusów mają miejsce spontaniczne i gwałtowne mutacje, z których część prowadzi do powstania nowych odmian.
18. Genetycznie zmodyfikowane wirusy mogą stanowić znakomity nośnik obcych genów. Rekombinowanych wirusów używać można w technikach wymiany genowej albo jako szczepionek pobudzających odporność na inne wirusy czy nowotwory, a także jako czynników niszczących tkankę nowotworową. Atenuowane (niezdolne do wywołania choroby) wirusy opryszczki projektowane są w taki sposób, by zabijały jedynie komórki glejaka, oszczędzając znajdujące się w pobliżu neurony.

Tekst: mgr Agnieszka Jonik

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

Jesienna DYCHA

W słoneczną niedzielę 26 września nad Zalewem Zemborzyckim, nasi wspaniali słuchacze z kierunku Technik masażysta 26 pod okiem nauczycieli wykonywali masaż przedstartowy i powysiłkowy uczestnikom biegu. Zainteresowania masażem nie brakowało 😊

Nasi masażyści zawsze chętnie wspomagają sportowców, biorą udział w różnych akcjach i imprezach społecznościowych.

Do zobaczenia na kolejnym biegu „Półmaraton Lubelski”, oraz długo oczekiwanym „Maratonie Lubelskim”.

Tekst: mgr Katarzyna Kos



Fot.: mgr K. Kos

Dzień Patrona

Jedną z tradycji Naszej Szkoły są Obchody Dnia Patrona, które odbyły się 21 października. Podczas uroczystości Pani Dyrektor mgr Anna Felińska przedstawiła nam historię i teraźniejszość Szkoły Policealnej Medycznego Studium Zawodowego im. Stanisława Liebharta.

Spotkanie dla kierunków dziennych odbyło się o godzinie 13.00 na którym sylwetkę prof. Stanisława Liebhatra wspaniałego nauczyciela, znakomitego lekarza zaprezentowała nam mgr Sylwia Kawalec, a dla kierunków stacjonarnych o godzinie 15.30 mgr Sylwia Wontorska – Sarek. Słuchacze dowiedzieli się bardzo interesujących rzeczy o życiu i twórczości prof. Stanisława, znalazła się też ciekawostka o kolekcji 400 grafitowych ołówków gromadzonych przez Profesora.

Po zakończonej prezentacji odczytano wyniki Konkursu Wiedzy o Patronie oraz wręczono nagrody zwycięzcom.

I miejsce – Katarzyna Matejko - Terapeuta Zajęciowy 18

II miejsce – Martyna Celejewska - Higienistka Stomatologiczna 5
Patrycja Bujek + Terapeuta Zajęciowy 18

III miejsce – Karolina Marzec Technik Farmaceutyczny 30

Słuchacze I roku kształcenia kierunków dziennych i stacjonarnych podczas spotkania uroczyste z rąk Pani Dyrektor otrzymali indeksy.

Dziękujemy za obecność i życzymy sukcesów w życiu zawodowym.

Tekst: mgr Katarzyna Kos



Fot.: mgr P. Kos

PRZEPIS Z JAJEM czyli naleśniki „na studenta”

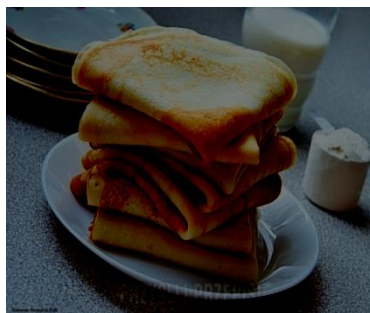
Cześć i czołem! Chciałabym podzielić się z wami przepisem, który z całą pewnością będzie idealny podczas jesiennych maratonów z Netflixem, na randkę, czy po prostu, gdy chcemy sobie dogodzić :D Wiem, wiem... jest XXI wiek i raczej skłaniamy się do szybkich dań na mieście, czy

Spotify, na które w ciągu dnia nie mamy czasu, czy też mieć +1 do bycia produktywnym w jesień. Bez dalszego przedłużania oto zdradzę wam moją recepturę na mega naleśniki z dodatkiem cukierków z Biedry (bo jakżeby inaczej :D) ‘Jamajka’.

Pamiętaj drogi słuchaczu/studentcie, żeby nie iść na zakupy na głodniaka, bo gwarantuje, że rozejdą Ci się wszystkie pieniądze, a Ty zostaniesz z pytaniem w głowie *‘czy warto było szaleć aż tak?’*

Składniki na ciasto (10sztuk) :

- 1 szklanka mąki pszennej
- 2 jajka
- 1 szklanka mleka
- 3/4 szklanki wody (najlepiej gazowanej)
- szczypta soli
- 3 łyżki masła lub oleju roślinnego
- łyżka cukru



Składniki na nadzienie :

- 8-10 cukierków Jamajka
- od pół do całej szklanki mleka
- twaróg

Nie myślcie, że ja tak wszystko skrupulatnie robię. Chyba jak każda kobieta preferuję bardziej metodę dodawania składników „na oko” czy też bardziej znaną „jakoś to będzie, najwyżej chłopak zje” ;).

Krok po kroku :

1. Mąkę wsypać do miski, dodać jajka, mleko, wodę i sól.
2. Zmiksować na gładkie ciasto.
3. Dodać roztopione masło lub olej roślinny i razem zmiksować (lub wykorzystać tłuszcz do smarowania patelni przed smażeniem każdego naleśnika).
4. Naleśniki smażyć na dobrze rozgrzanej patelni z cienkim dnem np. naleśnikowej. Przewrócić na drugą stronę gdy spód naleśnika będzie już ładnie zrumieniony i ścięty, a nie czarny jak węgiel.

Środek :

1. Wrzucić do miski cukierki i rozgnieść je widelcem.
2. Dodać twaróg.
3. Dolej mleka tak, żeby nie przedobrzyć. Co to znaczy? Spieszę z wyjaśnieniami. Niech to nadzienie nie będzie zbyt płynne ani zbyt takie, że jak wsadzisz widelec to stanie jak w betonie.

W trosce o osoby fit, czy też jak ja, z pogranicza bycia fit, które mają wzloty i upadki, ale dzielnie trzymają się zasad (:D częściej są słodyczkowe upadki) powstała także wersja zdrowsza. Oto kilka wskazówek:

→ Mniej kaloryczna od mąki pszennej jest **mąka kukurydziana oraz owsiana**. A jeśli chcesz przygotować naleśniki bezglutenowe, użyj mąki kukurydzianej, gryczanej albo ryżowej.

→ Użyj **niskotłuszczowego mleka 0,5% lub roślinnego** np. **sojowego**, **ryżowego**, czy też **owsianego**. Wszystko zależy od tego jakie smaki preferujesz, smakoszu.

→ Cukier z powodzeniem możesz zastąpić **erytrytolem**.

A co do słodkiego nadzienia... nie dajmy się zwariować i rozkoszujmy się póki możemy! :D

SMACZNEGO!

Tekst: Kamila Bochen TM 26

14 października

Dzień Edukacji Narodowej

Z okazji Dnia Edukacji Narodowej składamy Państwu najserdeczniejsze życzenia wielu zawodowych i osobistych sukcesów oraz poczucia satysfakcji z wykonywanego zawodu.

Dziękujemy za codzienny trud, wrażliwość na potrzeby młodych ludzi, poświęcenie i zaangażowanie w życie Szkoły.

Niech każdy dzień będzie przepełniony słońcem i radością
życzą

Słuchacze Szkoły Policealnej – Medycznego Studium Zawodowego
im. Stanisława Liebhartta oraz Redakcja Eskulapa

