

W bieżącym numerze:

– DNI OTWARTE	2
– PROJEKT SHAKER (ERASMUS+)	4
– WZW – NIEBEZPIECZEŃSTWO DLA TWOJEJ WĄTROBY	7
– KONFERENCJA „TRADYCJA I NOWOCZESNOŚĆ WE WSPÓŁCZESNEJ FARMACJI”.	13
– „SPORT I ZDROWIE” – KONFERENCJA	16
– KONKURS LITERACKI „MOJE SPOTKANIE Z PACJENTEM”	18
– DZIEŃ DZIECKA – DZIEŃ OTWARTY	19
– 9 PKO PÓLMARATON SOLIDARNOŚCI	22
– OBIAD NA SZYBCIORA ☺	23

DNI OTWARTE

W dniu 21 marca 2022 r. w Szkole Policealnej – Medycznym Studium Zawodowym im. St. Liebharta w Lublinie odbył się Dzień Otwarty, podczas którego odbyły się pokazy pierwszej pomocy, masażu grzbietu, dłoni. Kadra pedagogiczna wraz ze słuchaczami podczas warsztatów szkoliła osoby chętne z pielęgnacji dłoni i makijażu dziennego, prawidłowej higieny jamy ustnej, malowania toreb płóciennych techniką szablonową oraz masażu – skutecznej metody walki ze stresem. Na zakończenie nasi uczestnicy mogli wziąć udział w loterii, do wylosowania były zabiegi kosmetyczne, masaż oraz zajęcia z rękodzieła artystycznego. Zwycięzcom gratulujemy .

Podczas Dni Otwartych odbyły się także eliminacje do konkursu makijażu „Makijaż wieczorowy”. Wzięło udział 6 słuchaczek z kierunku Technik usług kosmetycznych 17, 16, 4s. Eliminacje wygrała Pani Agata Rydz z oddziału TUK 4s, która później reprezentowała naszą szkołę na konkursie makijażu „Złoty pył” w Puławach pod fachowym okiem Pani mag Anny Uss-Wojciechowskiej.

Słuchaczka zajęła III miejsce, serdecznie gratulujemy i życzymy samych sukcesów

Tekst: mgr K. Kos





Fot.: mgr K. Kos

PROJEKT SHAKER (ERASMUS+)

W dniach 16 – 20 maja 2022 roku odbyło się trzecie spotkanie szkoleniowe w ramach projektu SHAKER (ERASMUS +). W spotkaniu wzięli udział przedstawiciele Urzędu Marszałkowskiego w Lublinie, Kolegium Pracowników Służb Społecznych i Szkoły Policealnej – Medycznego Studium Zawodowego w Lublinie. Szkołę Policealną – Medyczne Studium Zawodowe reprezentowała p. dyrektor Anna Felińska. Spotkanie odbyło się w regionie: Gelderland Province w Holandii. Celem spotkania była wymiana doświadczeń w zakresie kształcenia w zawodach medycznych i społecznych w Holandii oraz wsparcia tych obszarów w uzupełnianiu luk na rynku pracy.

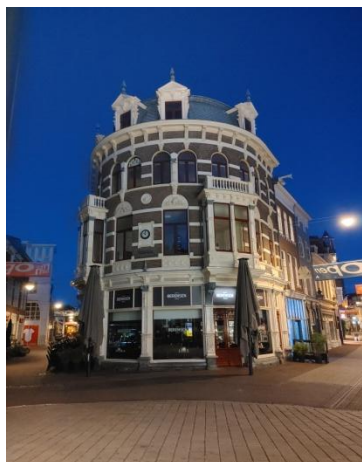
Gospodarze spotkania zadbali o bardzo bogaty, interesujący program. Uczestnicy spotkania odwiedzili centra szkoleniowe, szkoły, szpital, dom dziennego pobytu osób niepełnosprawnych, centrum technologiczne. Zaprezentowane zostały metody pracy ze studentami, formy wsparcia, organizacja zajęć u pracodawców, formy promocji zawodów medycznych i społecznych w regionie. Była możliwość zapoznania się z bazą dydaktyczną szkół: wyposażenie sal wykładowych, pracowni przedmiotowych. System edukacyjny jest elastyczny, ukierunkowany na studenta: na jego możliwości, potrzeby i oczekiwania. Nauczyciele indywidualizują pracę ze studentem. W procesie kształcenia kładzie się duży nacisk na samokształcenie studenta, aktywny udział w zdobywaniu wiedzy. Dużym wsparciem dla szkół jest bardzo dobra współpraca z pracodawcami, którzy aktywnie uczestniczą w procesie kształcenia: od opracowywania programów nauczania po organizowanie i realizację zajęć dla studentów. Badane systematycznie potrzeby rynku pracy są powiązane liczbą absolwentów szkoły zdobywających zawód pielęgniarki, opiekuna medycznego, pracownika socjalnego. Dzięki temu niemal w 100% absolwenci znajdują zatrudnienie tuż po uzyskaniu dyplomu.

W czasie pobytu zadbano również o atrakcje turystyczne: spacer po Arnhem, zwiedzanie urokliwego miasteczka Buren. Mieli również możliwość zwiedzenia zabytkowego wnętrza holenderskiego wiatraka, który pomimo, że został wybudowany w roku 1716 jest w dalszym ciągu wykorzystywany do mielenia ziarna i otrzymywania mąki, z której wypiekane są lokalne przysmaki. W trakcie zwiedzania zadziwiła ilość osób poruszających się na rowerach, bardzo ciekawie wyglądają również parkingi przy szkołach i szpitalu, na których dominują rowery studentów i pracowników.

SHAKER to międzynarodowe przedsięwzięcie z obszaru kształcenia zawodowego zdrowia i opieki społecznej. Projekt jest finansowany ze środków programu ERASMUS +.

Uczestniczą w nim partnerzy: kraj morawsko – ślaski w Czechach, Region Grand Est (Francja), Prowincja Gelderland (Holandia) oraz Województwo Lubelskie. W projekcie biorą udział po 2 szkoły zawodowe z Holandii, Czech i Polski: Fundacja Regionalnego Centrum Szkoleniowego Rivor w Tiel, Stichting BVE Oost – Gelderland w Doetinchem, Stredni zdravotnicka skola a Vyssi odborna skola zdravotnicka z Ostrawy, Stredni skola prof. Zdenek Matejcka z Ostrawy-Poruba, Kolegium Pracowników Służb Społecznych w Lublinie i Szkoła Policealna – Medyczne Studium Zawodowe im. Stanisława Liebhartta w Lublinie.

Tekst: Dyrektor mgr Anna Felińska





Fot.: Dyrektor mgr A.Felińska

WZW – NIEBEZPIECZEŃSTWO DLA TWOJEJ WĄTROBY



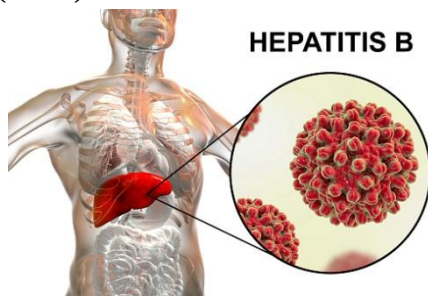
Wątroba jest największym gruczołem naszego organizmu i jednym z najważniejszych organów układu pokarmowego. Dzięki niej nasza krew jest wolna od toksyn i szkodliwych produktów przemiany materii. Warto o nią zadbać, zwłaszcza że wirusowe zapalenie wątroby (WZW) to realne zagrożenie i będąc go nieświadomym można zaszkodzić swojemu zdrowiu.

Wirusowe zapalenie wątroby wywoływane jest w procesie zakażenia jednym z rodzajów wirusów: A, B, C, D lub E. W Polsce największą ilość zakażeń odnotowuje się wirusami typu A, B i C. Zakażenia wirusami typu D są rzadkie, zaś typu E najczęściej występują u osób podróżujących w egzotyczne zakątki świata, w których zakażenie tym wirusem jest bardziej powszechne.

WIRUS TYPU A (HAV):

- przenoszony jest drogą pokarmową, bardzo rzadko do zakażenia dochodzi przez krew,
- przebiega łagodnie, często bezobjawowo,
- objawem mogą być uporczywe swędzenie skóry, wymioty, bóle brzucha oraz dolegliwości typowo grypowe,
- nie powoduje przewlekłego uszkodzenia wątroby.

WIRUS TYPU B (HBV):



- drogą przenoszenia jest układ krwionośny,
- do zakażenia może dojść podczas kontaktu z krwią, podczas niezabezpieczonych kontaktów seksualnych, podczas porodu,
- objawem mogą być biegunka, wymioty, poczucie osłabienia i spadku formy, rozbieżności psychiczne,
- może prowadzić do marskości wątroby oraz nowotworu wątrobowokomórkowego.

WIRUS TYPU C (HCV):

- do zakażenia dochodzi poprzez kontakt z krwią, drogą płciową oraz przez łożysko lub podczas porodu,
- choroba może przebiegać w różnych stadiach (ostre lub przewlekłe zakażenie), farmakoterapia dobierana jest na podstawie diagnostyki stanu zdrowia pacjenta,
- główne objawy to: osłabienie, bóle mięśni i stawów, swędzenie skóry, nadmierne wysuszenie śluzówek oraz obniżenie nastroju, najczęściej występującym objawem ze strony wątroby jest jej nieznaczne powiększenie,
- może prowadzić do marskości wątroby oraz nowotworu wątrobowokomórkowego,
- u niektórych pacjentów zakażenie przebiega bezobjawowo, zaś pierwszymi objawami są te, mające związek z marskością wątroby (powiększenie obwodu brzucha, świąd skóry,

zmęczenie, brak apetytu lub stany pod żółtaczkowe). W ciężkich przypadkach może się również pojawić żółtaczka (może występować stale lub okresowo) i skłonność do nadmiernych krwawień,

- inne powikłanie, występujące po zakażeniu to choroby autoimmunologiczne, takie jak: kłębuszkowe zapalenie nerek, zapalenie tarczycy, układowe zapalenie naczyń, niedokrwistość, liszaj płaski, porfiria skórna, zapalenie ślinianek i nowotwory tkanki chłonnej.

WIRUS TYPU D (HDV):

- wirus ten nie jest zdolny do samodzielnego namnażania, dochodzi do niego tylko w obecności wirusa typu B (HBV). Stąd istnieją dwa mechanizmy zakażenia:
 - - jednoczesne zakażenie wirusem typu B i D (przebieg choroby jest taki sam, jak w ostrym zapaleniu wątroby typu B);
 - - zakażenie wirusem D osoby zakażonej już wcześniej wirusem B (prowadzi do zaostrzenia przebiegu choroby, w wyniku czego może dojść do ostrej niewydolności wątroby i zgonu),
- zakażenia wirusem typu D zdarzają się we wszystkich regionach geograficznych, jednak do najczęstszych należą na terenie basenu Morza Śródziemnego, południowych Włoszech, Egiptu, Kenii, Senegalu, Rumunii, Mongolii, Tajwanu, Chin, Wenezueli i Kolumbii,
- objawem mogą być biegunka, wymioty, poczucie osłabienia i spadku formy, rozbicie psychiczne,
- może prowadzić do marskości wątroby oraz nowotworu wątrobowokomórkowego.

WIRUS TYPU E (HEV):

- zakażenie zazwyczaj przebiega bezobjawowo,
- szczególnie groźne jest dla kobiet w III trymestrze ciąży, powoduje śmiertelność na poziomie 10-25%,
- do zakażenia dochodzi poprzez skażoną wodę pitną i niskie standardy higieniczne oraz spożywanie surowej lub niedogotowanej wieprzowiny, dziczyzny lub owoców morza,
- powikłania zakażenia wirusem typu E to m.in.: zapalenie stawów, niedokrwistość, zapalenie kłębuszków nerkowych, zapalenie trzustki, dysfunkcje układu nerwowego. U osób z inną chorobą wątroby zakażenie HEV może doprowadzić do szybkiego pogarszania się czynności tego narządu.

WZW OBJAWY I DIAGNOSTYKA

Do najbardziej charakterystycznych objawów wirusowego zapalenia wątroby należą:

- znaczne osłabienie organizmu i utrzymujące się uczucie zmęczenia,
- ból i powiększenie obwodu brzucha,
- brak apetytu i zmniejszenie masy ciała,
- żółty kolor skóry.

Objawy te powinny być wskazaniem do jak najszybszego wykonania podstawowych badań diagnostycznych w kierunku obecności:

- antygenu Hbs (wskaźnikiem wirusowego zapalenia wątroby HBV),
- przeciwciał HCV (wskaźnik wirusowego zapalenia wątroby typu C).

Badania te warto połączyć z próbami wątrobowymi oraz oznaczeniem poziomu albumin, enzymów komórek mięśni i wątroby oraz badaniem aktywności układu krzepnięcia.

PROFILAKTYKA

Podstawą profilaktyki zakażenia jest:

- rygorystyczne przestrzeganie zasad higieny osobistej oraz higieny przy przygotowywaniu i spożywaniu posiłków, picie wody ze sprawdzonego źródła,
- unikanie kontaktu z nieczystościami stałymi i płynnymi,
- unikanie sytuacji ryzykownych w kontaktach z krwią innych osób,
- skrupulatne przestrzeganie zasad zapobiegania zakażeniom w placówkach systemu ochrony zdrowia oraz w innych miejscach, gdzie może dochodzić do naruszenia ciągłości skóry (np. studia tatuażu, salony kosmetyczne, salony fryzjerskie i barberskie).

Najskuteczniejszą formą profilaktyki jest szczepienie na WZW typu A i B.

JAK ŻYĆ Z WZW?

Kluczowe w leczeniu WZW są wczesna diagnoza oraz szybkie wdrożenie odpowiedniego leczenia i zminimalizowanie ryzyka wystąpienia niebezpiecznych dla zdrowia i życia powikłań. Nielezione wirusowe zapalenie wątroby prowadzi do ciężkich powikłań, jednak po wdrożeniu skutecznego leczenia oraz dzięki przestrzeganiu profilaktyki rozprzestrzeniania się choroby można z nim żyć pełnią życia.

Tekst: mgr A. Jonik

Literatura:

„Mikrobiologia” P. R. Murray, K. S. Rosenthal, M. A. Pfaller

KONFERENCJA „TRADYCJA I NOWOCZESNOŚĆ WE WSPÓŁCZESNEJ FARMACJI”

W dniu 19.05.2022 r. w naszej Szkole odbyła się konferencja kierunku kształcenia Technik farmaceutyczny pt. „Tradycja i nowoczesność we współczesnej farmacji”, która od historii farmacji w świetle zbiorów lubelskiego muzeum przeprowadziła nas do aktualnych problemów związanych z przygotowaniem leków recepturowych, z łagodzeniem skutków chemioterapii czy budowaniem odporności - również wobec zagrożenia pandemicznego wirusem SARS - CoV-

Konferencję rozpoczęła Pani Wicedyrektor mgr Agnieszka Jonik witając przybyłych Gości, Prelegentów, Kadre Kierowniczą, Nauczycieli Naszego Studium i Słuchaczy. Prelegentów zapowiadała mgr Ewa Kosikowska. Wśród zaproszonych gości byli: Dyrektor Wydziału Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego Kuratorium Oświaty w Lublinie, Dyrektor Lubelskiego Samorządowego Centrum Doskonalenia Nauczycieli w Lublinie, Doradca metodyczny szkół medycznych województwa lubelskiego LSCDN w Lublinie, Przewodnicząca Organizacji Międzyzakładowej NSZZ „Solidarność” Pracowników Oświaty i Wychowania Nr 2 w Lublinie, Kierownik Zakładu Chemii Leków Uniwersytetu Medycznego w Lublinie, Dyrektor II Liceum Ogólnokształcącego im. Hetmana Jana Zamoyskiego w Lublinie, Dyrektor Szkoły Podstawowej w Dębicy, Nauczyciel Szkoły Policealnej Pracowników Służb Społecznych im. Andrzeja Bączkowskiego w Lublinie, Nauczyciel Zespołu Szkół Chemicznych i Przemysłu Spożywczego w Lublinie, Nauczyciel Szkoły Policealnej – Medycznego Studium Zawodowego im. Stanisławy Leszczyńskiej w Zamościu, Dyrektor i Nauczyciel Szkoły Policealnej –

Medycznego Studium Zawodowego im. Stefanii Wołynki w Janowie Lubelskim, Nauczyciele, Pracownicy i Słuchacze Naszego Studium.

Prelegenci:

- mgr farm. Hanna Bujak-Latocha
Kustosz Apteki Muzeum Zakładu Historii Farmacji w Lublinie
- dr hab. n. med. Grażyna Czechowska
Katedra i Klinika Gastroenterologii z Pracownią Endoskopową
Uniwersytet Medyczny w Lublinie
- dr n. farm. Regina Kasperek-Nowakiewicz Katedra i Zakład
Farmacji Stosowanej i Społecznej Uniwersytet Medyczny
w Lublinie
- dr n. med. Dorota Luchowska-Kocot Katedra i Zakład Chemii
Medycznej Uniwersytet Medyczny w Lublinie
- dr hab. n. med. Barbara Rajtar Zakład Wirusologii z
Laboratorium SARS Uniwersytet Medyczny w Lublinie

Tematy wykładów:

- Tradycje farmacji Lubelszczyzny w świetle zbiorów Muzeum Farmacji w Lublinie. *mgr Hanna Bujak- Latocha*
- Krótka historia szczepionek od wariolizacji do mRNA, mity fakty, ruchy antyszczepionkowe. *dr hab. n. med. Grażyna Czechowska*
- Tradycyjne preparaty galenowe w nowoczesnej recepturze aptecznej. *dr n. farm. Regina Kasperek- Nowakiewicz*
- Wyciągi roślinne w łagodzeniu skutków chemioterapii. *dr n. med. Dorota Luchowska-Kocot*
- Jak możesz zadbać o swoją odporność? *dr hab. n. med. Barbara Rajtar*

Konferencja zakończyła się smacznym poczęstunkiem przygotowanym przez Panie Kucharki z Naszej Stołówki Szkolnej.

Wszystkim Prelegentom i Uczestnikom konferencji dziękujemy za przyjęcie zaproszenia.

Tekst: mgr A. Pawłowska



„Sport i zdrowie” – konferencja

Czy wszędzie słyszany slogan „sport to zdrowie” jest prawdą? My wiemy, że tak. Potwierdzić to miała również konferencja o podobnie brzmiącej nazwie „sport i zdrowie”, którą zorganizowało Kolegium i Szkoła Policealna Pracowników Służb Społecznych im. A. Bączkowskiego w Lublinie. Prelegenci konferencji postawili sobie za cel przybliżyć w formie wykładów, pokazów i wspólnych ćwiczeń tematykę spotkania.

Regularna aktywność fizyczna jest jednym z podstawowych czynników wpływających na zdrowie naszego organizmu. Uprawiając sport rzadziej jesteśmy narażeni na choroby, których przyczyną jest m.in. zbyt duża masa ciała. Od cukrzycy, przez choroby stawów i nerek po zawały. Wzmacniamy także mięśnie, ścięgna i więzadła. Regularne ćwiczenia zmniejszają ryzyko występowania chorób serca. Według badań, ryzyko jest nawet dwa razy mniejsze niż u osób, które nie ćwiczą. Ćwiczenia są podstawową metodą profilaktyki przed nadciśnieniem. Osobom regularnie ćwiczącym poprawia się wydolność układu odpornościowego, a co za tym idzie – są mniej podatni na choroby. Aktywność fizyczna wpływa również bardzo dobrze na nasze zdrowie psychiczne – poprawia samopoczucie, ułatwia radzenie sobie ze stresem, poprawia jakość snu i zmniejsza poczucie niepokoju.

To tylko niektóre atuty regularnego uprawiania sportu amatorskiego. Potwierdzenie powyższych stwierdzeń odbywało się podczas konferencji w gościnnych progach szkoły przy ul. Sulisławickiej. Począwszy od diety, poprzez taping, rolowanie oraz inne metody autoterapii, na nauce kontrolowanego upadku kończąc. Mimo zachęty ze strony prowadzącego, żaden z uczestników nie miał odwagi podjąć wyzwania upadku na matę ☺.

Równolegle z konferencją odbywał się 9 Turniej Masażu Szkół Policealnych Województwa Lubelskiego. Wzięło w nim udział 6 drużyn dwuosobowych. Naszą szkołę reprezentował Damian Boreczek oraz autorka tego artykułu – Dorota Frankowska. Formuła turnieju wygląda podobnie jak egzamin zawodowy: jest część teoretyczna a następnie praktyczna. Przygotowując się do turnieju nie obyło się bez chwil zwątpienia (Dlaczego ja? Nie jestem dobrym kandydatem.... Głupio jeśli zawałę Mogli wziąć Marysię), stresu i poczucia niedoczasu. Czas do godziny zero zbliżał się

nieubłagane, wyparcie przeszło w rezygnację (no trudno) aż trzeba było zająć miejsce w ławce, chwycić podarowany długopis – tak, dostaliśmy długopisy i skoroszyt w kratkę. Pytania były z egzaminów z lat poprzednich i nawet nie wybrano tych najtrudniejszych. Na części praktycznej każdy zespół dostał identyczne zadanie z masażu tensegracyjnego. Uważam, że poszło nam naprawdę dobrze. Damian, bo to on był masażystą, wykonał pełną diagnostykę, zabieg oraz wszystkie czynności poprzedzające i kończące masaż. Ze spokojem udaliśmy się do sali gimnastycznej gdzie czekali na nas – nasi opiekunowie państwo Kos. Pozostało nam oczekiwanie na wynik konkursu.

Czekaliśmy, czekaliśmy no i się doczekaliśmy. Mamy trzecie miejsce ex aequo z masażystami z Zamościa! Na podium na miejscu drugim znalazła się szkoła z Chełma, natomiast na miejscu pierwszym wystąpiła reprezentacja Białej Podlaskiej. Gratulacjom, uściskom, autografom nie było końca. Po wielu minutach przedarliśmy się przez tłum wielbicieli i tylnym wyjściem opuściliśmy mury szkoły przy Sulisławickiej. Oferty pracy i współpracy krajowej i zagranicznej spływają do dzisiaj a minęły niemalże dwa tygodnie.

No to sobie pożartowałam 😊.
Podsumowując – świetne doświadczenie, okazja do sprawdzenia swojej wiedzy na kilka dni przed egzaminami kwalifikacyjnymi, wymiana informacji z różnych szkół, poznanie się. Jak dostaniecie propozycję wzięcia udziału za rok – zgódźcie się, powtórzcie materiał wcześniej niż zakładaliście no i pojedźcie do Białej Podlaskiej....



Tekst: Dorota Frankowska TM 4s

KONKURS LITERACKI „MOJE SPOTKANIE Z PACJENTEM”

W dniu 1.06.2022 r. podczas „Dni Otwartych” odbyło się podsumowanie konkursu literackiego „Moje spotkanie z pacjentem”. Konkurs skierowany był do wszystkich słuchaczy naszej Szkoły.

Na konkurs wpłynęły 4 prace. Po zapoznaniu się z pracami, jury przyznało nagrody i wyróżnienia:

1 miejsce - Karol Żuraw / protetyk słuchu 10 /

2 miejsce - Paulina Pawelec / technik elektoradiolog 52 /

3 miejsce - Ewa Zagrodniczek / technik elektoradiolog 52 /

Wyróżnienie – Katarzyna Sochal / technik elektoradiolog 52 /

W celu zapoznania się z pracami konkursowymi zapraszamy do biblioteki szkolnej.

Wszystkim uczestnikom serdecznie gratulujemy!

Tekst: mgr S. Kawalec



Fot.: mgr K. Kos

DZIEŃ DZIECKA – DZIEŃ OTWARTY

1 czerwca 2022 roku w naszej szkole kolejny raz został zorganizowany Dzień Otwarty Szkoły celem prezentacji naszej bazy dydaktycznej, dorobku, umiejętności naszych Słuchaczy i Nauczycieli. Tym razem w szczególnym dniu – Dniu Dziecka.

Dzień Dziecka został ustanowiony w celu upowszechnienia ideałów i celów związanych z prawami dziecka zawartymi w Karcie Narodów Zjednoczonych. Powstał w 1954 roku z inicjatywy ONZ i obchodzony jest od 1955 roku w wielu krajach na świecie.

Święto to miało uświadomić wszystkim dorosłym, że prawa najmłodszych powinny być respektowane na całym świecie, a dzieci nie powinny uczestniczyć w wojnach, chodzić głodne ani być krzywdzone. Jednak pomysłodawcy ogłosili wyraźnie, że wszystkie kraje powinny ustalić własne daty tego święta. Powinny one być historycznie lub kulturowo związane z dziećmi.

W Polsce pierwsze odnotowane obchody **Dnia Dziecka** pochodzą z roku 1929 roku. Wówczas święto to związane było z Kościołem Katolickim. O poranku, przed szkołą dzieci i rodzice spotkali się na mszy, a po niej wszyscy szli do szkół, gdzie odbywały się przedstawienia i luźne, raczej żartobliwe lekcje w obecności rodziców. Aż do roku 1952 **Dzień Dziecka w Polsce** obchodzono nieoficjalnie we wrześniu.

Następnie datę tę zmieniono na 1 czerwca. Zmiana dotyczyła całego bloku państw socjalistycznych, którego częścią była wówczas Polska.

Zapoczątkowana w latach 50. XX wieku historia Dnia Dziecka oraz idea jego powstania warta jest ciągłego przypominania, a dzieci – nie tylko od święta – powinny być traktowane z szacunkiem i miłością. To święto powinni celebrować wszyscy, bez względu na wiek! Duzi i mali. Tak więc w naszej szkole w tym dniu wszyscy mogliśmy poczuć jak dzieci uczestnicząc w warsztatach Decopagu. Uczestnicy

mogli rozwijać wyobraźnię i kreatywność w czasie zdobienia tą techniką wybranego drewnianego elementu. Były emocje oraz dobra zabawa. Bardziej odważni próbowali swoich sił w ręcznym ozdabianiu toreb płóciennych techniką szablonową. Każda torba była oryginalna oraz cieszyła wykonawców. Poruszane były także ambitne zagadnienia dla dużych dzieci w wykładach, prezentacjach, badaniach dotyczących higieny słuchu, ochrony radiologicznej, doboru makijażu, masażu dłoni oraz ujędrniania innych części ciała – ważnych przed zbliżającymi się wakacjami – ud i pośladków. Odważni mogli pobawić się w chemików i poeksperymentować oraz zmierzyć sobie parametry życiowe – ciśnienie tętnicze, tętno, wysycenie tlenem oraz zawartość tkanki tłuszczowej w swoim ciele.

Były słodkości, jak w Dniu dziecka przystało oraz życzenia:

*Duży czy mały dzisiaj świętuje,
Dziś każdy jest dzieckiem i się raduje.
Żadnych kłopotów, wielkich miłości,
Zdrowia, szczęścia i przyjemności.
Każdemu życzymy tego, co potrzebuje,
Niech w Dniu Dziecka nawet dorosły króluje, bo przecież
każdy z nas był, jest dzieckiem.*

Miłych i ciekawych wrażeń nie zabrakło. Uczestnicy wyszli zadowoleni i pełni przydatnej wiedzy i umiejętności.

Bardzo dziękujemy tym wszystkim, którzy uświetnili naszą Majówkę swoimi wystąpieniami oraz inicjatorom pozostałych licznych przedsięwzięć.

Tekst: mgr J. Grądecka



Fot.: mgr K. Kos

9 PKO Półmaraton Solidarności

W dniu 4 czerwca słuchacze I i II roku z kierunku Technik masażysta uczestniczyli w 9. Półmaratonie Solidarności w Lublinie. Przedszkolaki, uczniowie, studenci, rodzice oraz nauczyciele rywalizowali na ulicach Świdnika, Lublina oraz stadionie lekkoatletycznym. W ten sposób upamiętniono wydarzenia Lubelskiego Lipca 1980.

Podczas imprez sportowych zapewniamy profesjonalne przygotowanie słuchaczy oraz wykonanie masażu przedstartowych i powysiłkowych wspomaganych odpowiednimi środkami poślizgowymi przyspieszając szybszą regenerację organizmu po biegu.

Uczestniczyli : Roksana Bocian, Karolina Drzymała, Grzegorz Radzieńciak, Krzysztof Nafalski, Szczepan Zdeb, Iga Mirosław, Paulina Stachyra, Adam Kharytonov, Taras Temekh, Ekaterina Egorova oraz nauczyciele Dyrektor Anna Felińska, Katarzyna Kos, Grzegorz Cichocki i Piotr Kos.

Dziękujemy wszystkim za wspaniałą atmosferę pomimo deszczowej pogody.

Tekst: mgr P. Kos



Fot.: mgr K. Kos

OBIAD na szybciora ☺



Fot.: K. Bochen TM 26

Zacznijmy od najważniejszego, czyli od klimatu. Podczas gotowania zalecam włączyć podcast, na którego słuchania zazwyczaj nie mamy czasu, bo ZA DUŻO NAUKI.

Podcast – be? Okej, może wartą uwagi alternatywą będzie przesłuchanie nowego albumu preferowanego artysty? To także niezbyt ci odpowiada? Hm, Netflix? HBO? W zasadzie, co byś nie zrobił to **Ty** masz czuć się komfortowo podczas mini sesyjki gotowania, więc wybierz sam!

A teraz jazda – nalej do garnka wody! :D

♥ Co kupić?

- ✓ Szczypiorek/ natkę pietruszki
- ✓ Makaron (według preferencji, czyli najtańszy - studencki choć nie śmiem twierdzić, że tylko słuchacze czytują to pismo)
- ✓ Puszka tuńczyka
- ✓ Mascarpone (pół opakowania, ok 125g)

- ✓ Puszka pomidorów krojonych
- ✓ Parmezan
- ✓ Por/ cebula

♥ Co zrobić?

1. Po pierwsze primo ogarnij garnek, zalej go wodą i nastaw na gaz – w czasie gdy makaron będzie powoli nam się gotował, przyrządzisz sos, żeby beczynn timer nie leżeć

2. Pokrój w kostkę cebulę/ por, wrzuć na patelnię, na którą oczywiście przed chwilą wlałaś jakieś 2 łyżki oliwy - smaź do zeszklenia dodając po jakimś czasie tuńczyka

3. Jak już poradzisz sobie z otwarciem puszki pomidorów bez poharatania sobie palców, wlej zawartość na patelnię i smaź póki woda trochę nie odparuje – Pamiętaj, by co jakiś czas zamieszać!

4. Do zgęstniałej zawartości patelni dodaj pół opakowania mascarpone, rozmieszaj i pozwól by sos pyrczał na małym ogniu – Pamiętaj, by co jakiś czas zamieszać!

5. Odcedź makaron, o którym zapomniałaś przez skrupulatne realizowanie każdego z powyższych punktów, a następnie połącz z sosem – Pozostaw na ok. 2 minuty

6. Całość udekoruj górą parmezanu i natką pietruszki lub szczypiorkiem, czy w zasadzie czymkolwiek, co w szafce obok ma współlokator.

SMACZNEGO!

Tekst: Kamila Bochen TM 26