

## W bieżącym numerze:

---

Diamentowa rocznica kształcenia technika elektroradiologa .....	2
Obchody 104 rocznica Odzyskania Niepodległości przez Polskę w naszej Szkole .....	6
„Szalone Wakacje”- Spektakl z cyklu Znani a Nieznani .....	10
Zimowy „Dzień otwarty” 8 grudnia 2022r. ....	15
Pokaż kotku co masz w środku, czyli o badaniach diagnostycznych.....	19
„Ciepło jak w ulu” – trochę o pszczołach i miodzie.....	27
Dlaczego lubimy Święta Bożego Narodzenia? .....	33
Życzenia.....	36

---

## **Diamentowa rocznica kształcenia technika elektroradiologa**

Dnia 16 listopada 2022r. z okazji Jubileuszu 60 – lecia kształcenia w zawodzie Technik elektroradiolog odbyła się konferencja pt. „Elektroradiologia wczoraj, dziś i jutro” pod Honorowym Patronatem Marszałka Województwa Lubelskiego Jarosława Stawierskiego.

Uroczystość zaszczylicili zaproszeni goście m. in.: Pani Jolanta Skrzek – z-ca Dyrektora Departamentu Kultury, Edukacji i Dziedzictwa Narodowego Urzędu Marszałkowskiego w Lublinie, Pani Anna Mikołajewska – doradca metodyczny szkół medycznych województwa lubelskiego, Pani prof. dr hab. n. med. Ingrid Różyło – Kalinowska – kierownik Zakładu Rentgenodiagnostyki Stomatologicznej i Szczękowo – Twarzowej Uniwersytetu Medycznego w Lublinie, dyrektorzy szkół medycznych województwa lubelskiego.

Po uroczystym rozpoczęciu konferencji głos zabrała Pani Dyrektor Anna Felińska, która przybliżyła historię kształcenia Technika elektroradiologa w naszej szkole. Następnie Pani mgr Bożena Malarz przedstawiła informacje o diagnostyce obrazowej w Polsce w XX i XXI wieku. Kolejnym ciekawym wykładem był wykład Pani dr Anny Michalskiej zatytułowany „Jak zajrzeć do wnętrza zęba nie otwierając go?”

Po przerwie kawowej swój wykład „Aktualne możliwości i wizje przyszłości medycyny nuklearnej” przedstawił Pan mgr Jacek Litwiński. Kończąca prezentacja zatytułowana „Aparatura diagnostyczna i terapeutyczna-

wczoraj, dziś i jutro” została przedstawiona przez dwie słuchaczki kierunku technik elektroradiolog oddziału 52: Katarzynę Sochal i Ewę Zagrodniczek, została przygotowana pod kierunkiem Pani mgr inż. Pauliny Wróbel.

Po podsumowaniu konferencji miał miejsce przepyszny poczęstunek, który został przygotowany przez Nasze Panie kucharki.

Bardzo serdecznie dziękujemy za udział w spotkaniu oraz za zaangażowanie wszystkim osobom, które przygotowały Konferencję. Do zobaczenia na kolejnym jubileuszu.

Tekst: mgr inż. Monika Bęczkowska

Kierownik szkolenia praktycznego



## Eskulap listopad – grudzień 2022



## Eskulap listopad – grudzień 2022



Fot. mgr Piotr Kos



## Obchody 104 rocznica Odzyskania Niepodległości przez Polskę w naszej Szkole

Jak każdego roku nasza Szkoła włączyła się w upamiętnienie rocznicy odzyskania niepodległości przez nasz kraj.

09.11.2022 roku w Auli odbył się montaż słowno muzyczny przygotowany przez Słuchaczy naszej Szkoły pod kierunkiem mgr E. Szpindy i dr Jacka Sochockiego. Liczna obecność Słuchaczy i Nauczycieli w Auli Szkoły potwierdza nasz szacunek do Ojczyzny i pamięć o bohaterach krwawych dni, którzy przyczynili się do odzyskania niepodległości przez Polskę.

Następnie 10.11.2022 roku o godz. 11.11 byliśmy w gronie 20,5 tys. przedszkoli, szkół i placówek oświatowych z kraju oraz prawie 360 placówek polonijnych z całego świata, które włączyły się w akcję wspólnego odśpiewania Hymnu Polski. Inicjatorem akcji „Szkoła do hymnu” jest Ministerstwo Edukacji i Nauki. Przedsięwzięcie w naszej Szkole przygotowały mgr E. Szpinda i mgr S. Kawalec.

Ponadto na banerze znajdującym się przy wejściu głównym naszej Szkoły, można było zapoznać się z gazetką tematyczną upamiętniającą Święto 11 Listopada, wśród zaprezentowanych materiałów znalazła się m.in. Odezwa Komitetu Honorowego Obchodów Święta Niepodległości 11 Listopada w Województwie Lubelskim. Materiały na banerze zostały przygotowane przez mgr A. Jonik i mgr S. Kawalec.

Kulminacyjnym punktem obchodów Narodowego Święta Niepodległości w naszej Szkole był udział przedstawicieli Słuchaczy w Poczcie Sztandarowym wraz z opiekunami mgr R. Nowak, mgr M. Szymańską, mgr W. Pogorzalcem w lubelskich obchodach

## Eskulap listopad – grudzień 2022

Święta Niepodległości. Uroczystość rozpoczęła się mszą świętą w Archikatedrze Lubelskiej w intencji Ojczyzny. Następnie uczestnicy obchodów w asyście orkiestry wojskowej przemaszerowali na Plac Litewski, gdzie odbyły się oficjalne uroczystości.

Tekst: mgr S. Kawalec



## Eskulap listopad – grudzień 2022







## “Szalone Wakacje”- Spektakl z cyklu Znani a Nieznani

W dniach 18-19 października o godzinie 19:00 odbył się spektakl “Szalone Wakacje” w reżyserii Benka Bryskiego. Miało to miejsce w Centrum Spotkania Kultur w Lublinie. Całemu wydarzeniu przyświecał bardzo ważny i szczytny cel, jakim było pozyskanie środków finansowych i przekazanie ich potrzebującym. W tym roku pieniądze zostały przekazane na ośrodek psychiatrii dziecięcej szpitala SPSK 1. Aktorami “Szalonych Wakacji” były znane osobistości, np. lekarze, dyrektorzy, pedagodzy, wykładowcy, przedstawiciele świata kultury, powszechnie znani i lubiani artyści. Cała obsada aktorska liczyła około 100 osób. Tak więc znalazło się również miejsce dla szanowanych przedstawicieli władz samorządowych i wojewódzkich Lublina. Spektakl składał się z połączonych ze sobą w różny sposób sześciu scen. Kostiumy zostały dostarczone z Teatru Muzycznego w Lublinie i Zespołu Szkół Odzieżowo-Włókienniczych im. Wł. Reymonta w Lublinie. Bardzo ciekawą kwestią była muzyka na żywo. W wydarzeniu swój udział zaznaczyła także nasza szkoła, która dołożyła wszelkich starań, aby aktorzy mogli odegrać swoje role. Pod czujnym okiem Pani Anny Uss-Wojciechowskiej Słuchacze z oddziału usług technik kosmetycznych mogli sprostać wymagającemu zadaniu, jakim było ucharakteryzowanie ludzi na scenę. Oprócz harcerzy, czy krasnoludków, dzięki sile makijażu i odpowiednio dobranej charakteryzacji na scenie pojawiły się barwne postacie takie jak Magda Gessler, Ojciec Mateusz czy Doda. Każda para rąk miała znaczenie, w końcu w grę

wchodziło pomalowanie setki ludzi. Rozdzielenie zadań usprawniło pracę. Jedni myli pędzle, drudzy zajmowali się układaniem fryzur, a jeszcze inni sprawowali pieczę nad make-up'em. Następnego dnia pojawiła się również telewizja, która przeprowadziła wywiad z aktorami. Całe wydarzenie i jego otoczką były ciekawym i nietuzinkowym doświadczeniem dla Słuchaczy. Musieli sprostać panującemu zamieszaniu i zmierzyć się ze specyficznym rodzajem makijażu, jakim jest makijaż sceniczny oraz zapanować nad stresem. Słuchacze mogli wykazać się, zdobyć dodatkową wiedzę i lub cenne umiejętności, a przede wszystkim zasmakować pracy w zespole. Najważniejsza i najbardziej satysfakcjonująca jest myśl, że robiąc coś z pasji, możemy dołożyć cegiełkę i możemy sprawić, że na twarzach chorych dzieci pojawi się więcej uśmiechu.

Tekst: Ewelina Królik TUK 6S











Fot. mgr A. USS-Wojciechowska

## Zimowy „Dzień otwarty” 8 grudnia 2022r.

Celem tej imprezy jest przedstawienie oferty edukacyjnej i umożliwienie zapoznania się maturzystów z naszą Szkołą.

Nasi słuchacze zapewnili miłą atmosferę oraz dużo atrakcji odwiedzającym m. in. można było skorzystać z masażu dłoni i makijażu wieczorowego w wykonaniu naszych słuchaczek z technika usług kosmetycznych, masaż pleców wykonali słuchacze z kierunku technika masażu a nasi farmaceuci wykonywali wody aromatyczne. Dużym zainteresowaniem cieszyły się także warsztaty szybkiego uczenia się i zapamiętywania oraz zajęcia z języka migowego.

Tego dnia w naszej szkole odbył się również kiermasz gofrów i ciast a zebrane pieniądze zostaną przekazane na akcję Pomóż Dzieciom Przetrwać Zimę.

Dziękujemy naszym słuchaczom za aktywny udział w dniach otwartych szkoły, a licznie przybyłym gościom za odwiedziny.

Tekst: mgr A. Bełcik-Młynarska

## Eskulap listopad – grudzień 2022







## Eskulap listopad – grudzień 2022







Fot. mgr P. Kos

## **Pokaż kotku co masz w środku, czyli o badaniach diagnostycznych**

**Badania diagnostyczne** inaczej nazywane medycznymi to czynności wykonywane na zlecenie lekarza. Czym tak naprawdę są badania diagnostyczne? Definicja mówi o tym, że ich celem jest jak najszybsze rozpoznanie i zdiagnozowanie choroby (badania przesiewowe) lub monitorowanie postępów leczenia pacjenta. Badania diagnostyczne są wykorzystywane także podczas opracowywania nowych metod leczenia (badania naukowe)

oraz przy próbach klinicznych przed wprowadzeniem nowego leku na rynek farmaceutyczny. **Badania medyczne** są nieodłącznym elementem terapii pacjentów.

**Badania lekarskie** wykonywane w gabinecie przez lekarza to **badania podmiotowe i przedmiotowe**. Może on także zlecić wykonanie **badania dodatkowych**.

**Podstawowe badania diagnostyczne – rodzaje:**

#### ❖ **Badania krwi**

**Badania krwi** są najczęściej zalecanym **badaniem diagnostycznym** podczas wizyty lekarskiej. Takie badania należy wykonywać regularnie, aby kontrolować stan zdrowia organizmu. Badania krwi można podzielić na poszczególne rodzaje:

- **ogólne i biochemiczne** – oceniają ogólny stan zdrowia, badana jest morfologia krwi,
- **w kierunku chorób autoimmunologicznych** – ocena rozwoju zaburzeń układu immunologicznego,
- **w kierunku nietolerancji i alergii** – określenie alergenów,
- **genetyczne** – ustalenie wad wrodzonych i ryzyka zachorowania na choroby przenoszone genetycznie,
- **hormonalne** – diagnoza zaburzeń hormonalnych,
- **w kierunku infekcji** – ustalenie choroby wirusowej, bakteryjnej, pasożytniczej,
- **markery nowotworowe** – ocena ryzyka zachorowania na nowotwór.

### ❖ **Badania moczu**

W zakres **badania moczu** wchodzi:

- ocena właściwości fizycznych i chemicznych moczu,
- ilościowe oznaczenie białka,
- ilościowe oznaczenie glukozy,
- ilościowe oznaczenie wapnia,
- ilościowe oznaczenie amylazy.

### ❖ **Badania kału**

**Badania kału** pozwalają na ocenę:

- ogólnego stanu organizmu,
- występowania choroby pasożytniczej,
- występowania krwi utajonej w kale.

### ❖ **Badania ucha i słuchu**

**Badania słuchu i ucha** pozwalają na ocenę funkcjonowania zmysłu słuchu i stopnia głuchoty oraz pomagają dobrać odpowiedni aparat słuchowy. Do badań słuchu należą:

- **Tympanometria** – podczas badania oceniana zostaje funkcjonalność trąbki słuchowej, badanie może wskazać na występowanie stanu zapalnego ucha środkowego lub otosklerozę,
- **Audiometria tonalna** – oznaczenie progów słyszenia,
- **Audiometria mowy** – badanie zdolności rozumienia mowy przy różnym natężeniu,

- **Próg dyskomfortu** – określanie najmniejszej wartości ciśnienia akustycznego, które wywołuje dyskomfort.

### ❖ **Badania skóry**

**Badania skóry** są wykonywane w gabinecie dermatologicznym. Ich celem jest sprawdzenie rodzaju cery i kondycji skóry, co pomaga dobrać odpowiednie leczenie lub pielęgnację. Rodzaje badań skóry:

- **Dermatoskopia** – polega na nieinwazyjnej ocenie zmian skórnych. Dzięki tej metodzie możliwe jest wczesne wykrycie czerniaka czy innych niepokojących zmian na ciele.
- **Kapilaroskopia** – badanie polega na oglądaniu pętli włosniczkowych pod mikroskopem, które uczestniczą w mikrokrążeniu.
- **Trichoskopia** – badanie polega na oglądaniu skóry głowy oraz nasady włosa pod mikroskopem. Badanie pozwala ustalić przyczynę łysienia.
- **Trichogram** – badanie polega na pobraniu około 100 włosów z ogolonej skóry głowy i ocenie stanu korzeni włosowych.
- **Testy kontaktowe skóry** – badanie służy do wykrywania alergii kontaktowych na substancje takie jak metale, rośliny, substancje zapachowe, kleje.

### ❖ **Badania endoskopowe**

**Badanie endoskopowe** to rodzaj badania, w którym do jam ciała bądź badanego narządu zostaje wprowadzona sonda

zakończona kamerą. Podczas badania lekarz ogląda organy i określa ich stan. Rodzaje badań endoskopowych:

- **Bronchoskopia** – badanie stanu tchawicy i oskrzeli. Umożliwia dostrzeżenie stanów zapalnych, zmian nowotworowych, zwężeń i nacieków w obrębie badanych organów.
- **Laryngoskopia** – badanie krtani.
- **Stroboskopia** – badanie tylnej ściany gardła (części krtaniowej) oraz nagłośni.
- **Gastroskopia** – badanie górnego odcinka przewodu pokarmowego. Pozwala na wykrycie chorób takich jak wrzody żołądka i przełyku oraz nowotworów przełyku i żołądka.
- **Kolonoskopia** – badanie jelita grubego i okrężnicy.
- **Endoskopowa cholangiopankreatografia wsteczna** – badanie umożliwiające diagnostykę schorzeń dróg żółciowych.
- **Endoskopia kapsułkowa** – badanie umożliwiające diagnostykę całego jelita cienkiego.
- **Artroskopia** – wziernikowanie stawu, np. kolanowego.
- **Cystoskopia** – wziernikowanie pęcherza, cewki moczowej, moczowodów oraz prostaty.
- **Laparoskopia** – badanie wnętrza jamy otrzewnej, np. wątroby, pęcherzyka żółciowego, trzustki i śledziony. Ponadto pomaga w rozpoznawaniu ciąży pozamacicznej, guzów jajnika czy endometriozy.
- **Endoskopia igłowa** – badanie struktur oka, serca lub naczyń wieńcowych.



## ❖ Badania czynnościowe

**Badania czynnościowe** dostarczają informacji w zakresie funkcjonowania układu oddechowego. Do takich badań należą:

- **Spirometria** – podstawowe badanie czynności płuc,
- **Pletyzmografia** - określana też jako **bodypletzmozgrafia**, to badanie czynności płuc, które pozwala na ocenę całkowitej ilości powietrza zawartej w płucach,
- **Badania poziomu tlenu azotu w wydychanym powietrzu**,
- **Rynometria akustyczna** – badanie objętości jam nosowych.

## ❖ Badania serca

Podstawowe **badania serca** są wykonywane na wizycie kontrolnej u lekarza podstawowej opieki zdrowotnej. Pozwalają na ocenę stanu oraz pracy serca. Należą do nich:

- **Pomiar ciśnienia tętniczego**,
- **Elektrokardiografia (EKG)**,
- **Holter EKG**,
- **Holter ciśnieniowy**.

Bardziej zaawansowane badania są zlecane przez lekarza przy podejrzeniu wystąpienia chorób serca. Są to następujące badania:

- Echokardiografia,
- Koronarografia,
- Scyntygrafia perfuzyjna serca.

#### ❖ Badania histopatologiczne

**Badanie histopatologiczne** polega na pobraniu wycinka z tkanki przy podejrzeniu występowania schorzenia. Badania histopatologiczne pozwalają na wykrycie chorób nowotworowych, stanów zapalnych i zwyrodnieniowych. Umożliwiają także ocenę postępów leczenia. Histopatologia jest wykorzystywana również przy określaniu przyczyn zgonu pacjenta.

#### ❖ Badania wzroku

**Badania oka oraz wzroku** pozwalają określić poziom widzenia u pacjenta. Są wykorzystywane w doborze szkielek korekcyjnych oraz metod leczenia różnych chorób. Podstawowymi badaniami wzroku są:

- badanie ostrości wzroku,
- pomiar ciśnienia wewnątrzgałkowego,
- badanie dna oka,
- badanie reakcji źrenic na światło,
- ocena widzenia barw,
- pole widzenia.

#### ❖ Badania obrazowe

**Badania obrazowe** są to badania, które wykorzystują różne właściwości fizyczne komórek i tkanek, aby uzyskać obraz

wnętrza ludzkiego ciała. Metody obrazowe mają na celu uwidocznienie zmian fizjologicznych oraz patologicznych w organizmie, takich jak guzy, torbiele, ropnie, obszary niedokrwienia, martwica czy wady rozwojowe narządów wewnętrznych. Do badań obrazowych należą:

- **Badanie rentgenowskie (RTG),**
- **Tomografia komputerowa (TK),**
- **Pozytonowa tomografia emisyjna (PET),**
- **Scyntygrafia,**
- **Jądrowy rezonans magnetyczny (NMR),**
- **Ultrasonografia (USG),**
- **Termografia.**

Należy pamiętać, że nie każdego pacjenta można skierować na dowolne badanie. Przeciwwskazania mogą być różne: ogólny stan pacjenta, choroby towarzyszące, alergie, ciała obce (np. elementy metalowe), itp. Ostateczną decyzję o rodzaju badania podejmuje lekarz po zapoznaniu się ze stanem pacjenta i jego chorobą.

mgr inż. Monika Bęczkowska



### „Ciepło jak w ulu” – trochę o pszczołach i miodzie.

Pomimo, że zimą na zewnątrz jest mróz, pszczoły w ulu nie zapadają w hibernację. Zimą nie ma larw ale pszczoły nie przestają tak zupełnie ogrzewać swojego gniazda. Tworzą kłęb zimowy czyli żywą kulę z robotnic, w środku której ukryta jest królowa. Robotnice nieustannie machają skrzydłami wytwarzając energię cieplną, dzięki czemu utrzymują temperaturę kłębu wynoszącą nawet ponad 20 stopni Celsjusza. Robotnice co jakiś czas zamieniają się miejscami – te z zewnątrz wchodzą bliżej środka, by móc się ogrzać. Dzięki nektarowi kwiatowemu przyniesionemu

wiosną i latem, pszczoły przez całą zimę mają zapasy, z których mogą podjadać w razie potrzeby...

Z nektaru kwiatowego pszczoły wytwarzają lepka, słodką ciecz - **miód**. Pszczelarze powiadają, że „dobry miód łaskocze gardło i zapiera dech”.

**Miód** zwany jest „płynnym złotem” i jest łatwy do sfałszowania. Umiejętność badania miodu może okazać się bardzo przydatna przy jego nabywaniu z niepewnego źródła. Zanim więc kupimy miód, spójrzmy na etykietę. Zwróćmy uwagę, czy jest na niej nazwisko i adres pszczelarza czy tylko firmy - dystrybutora. Jeśli widnieje na nich napis „mieszanka miodów nie pochodzących z państw członkowskich Unii Europejskiej” lub „mieszanka miodów pochodzących z państw członkowskich Unii Europejskiej i spoza Unii Europejskiej”, to bardzo prawdopodobne, że w ich składzie znajduje się tani chiński miód zawierający antybiotyki, którymi karmione są chińskie pszczoły. Ponadto mogą być w nich obecne także obce pyłki, które silnie uczulają.

Nie dajmy się również naciągnąć na sztuczny miód. Ta mieszanka słodzików i konserwantów tylko udaje miód, a szkód może wyrządzić o wiele więcej niż biały cukier.

**Miód** może uczulać. Na szczęście uczulenia występują bardzo rzadko i spotykane są głównie u osób uczulonych

na alergeny powietrzno pochodne - pyłki drzew, traw, chwastów oraz zarodniki grzybów mikroskopowych. Alergenowość miodu związana jest przede wszystkim z domieszką pyłków roślin, grzybów, części ciała pszczoł. Czynnikiem wywołującym objawy chorobowe może być także rozkruszek – szkodnik zaliczany do pajęczaków, którym może być zanieczyszczony miód.

Do miodów najbardziej uczulających należą miody spadziowe i wielokwiatowe. Objawy chorobowe związane z nadwrażliwością alergiczną najczęściej dotyczą przewodu pokarmowego, skóry, układu oddechowego. W bardzo rzadkich przypadkach mogą wystąpić ciężkie reakcje ogólnoustrojowe stanowiące zagrożenie życia. Ponadto należy ostrożnie podawać miód dzieciom, a nie podawać go wcale poniżej pierwszego roku życia. Miód i produkty pochodne stosowane w kosmetologii mogą być przyczyną alergii kontaktowej.

**Miód** jest znany i z powodzeniem stosowany od tysięcy lat. Jego liczne dobroczynne właściwości zdrowotne stawiają go w ścisłej czołówce naturalnych produktów wspierających, regenerujących i odkażających organizm.

Ogromne bogactwo witamin, składników odżywczych i przeciwutleniaczy sprawia, że miód wykorzystywany jest



w przemyśle kosmetycznym jako jeden z podstawowych i naturalnych składników kosmetyków do pielęgnacji skóry oraz włosów.

**Miód** zawiera polifenole o właściwościach przeciwutleniających, dzięki którym skóra staje się jędrna i elastyczna, kwasy organiczne, takie jak jabłkowy i cytrynowy, które złuszczają martwy naskórek, zmiękcza skórę oraz nawilżają ją, rozjaśniając przebarwienia. Zawiera mikroelementy - potas, magnez, witaminę A i C, kwas foliowy i pantotenowy, biotynę i witaminy z grupy B, które odżywiają skórę. Naturalny miód zawiera także olejki eteryczne, które działają antybakteryjnie i przeciwgrzybicznie przez co leczy infekcje skóry oraz zapobiega ich nawrotom.

Wosk pszczeleli jest bogaty w różnego rodzaju substancje biologiczne, które nadają się nawet dla najbardziej wrażliwych typów skóry. W dermatologii stosowany jest jako środek na oparzenia oraz przede wszystkim jako składnik mydła. Jeśli szukamy mydła, które dobrze pielęgnuje, powinniśmy kupić takie, które w swoim składzie posiada wosk pszczeleli. Inną opcją jest wybór mydła zawierającego pyłek pszczeleli. Ten składnik posiada wiele cennych składników chemicznych, mających pozytywne właściwości dla naszego organizmu.

Apiterapia to leczenie przy pomocy produktów pszczelich takich jak propolis, czyli kit pszczeli o działaniu bakteriobójczym i wspomagającym procesy gojenia się ran i regenerację skóry, pyłek pszczeli i pierzga pszczela, które wykorzystywane są w leczeniu chorób układu pokarmowego i krwionośnego czy mleczko pszczele wzmacniające organizm.

Podstawową rzeczą, którą trzeba wiedzieć o **miodzie** jest to, że w temperaturze powyżej 50 stopni Celsjusza traci właściwości zdrowotne. W praktyce oznacza to, że dodawać go warto jedynie do przestudzonej herbaty, a pieczenie ciast z miodem ma tylko walor smakowy.

Słodzenie prawdziwym miodem przestudzonej herbaty jest zdrowsze niż słodzenie jej białym cukrem, pod warunkiem że nie ma alergii na miód, a w przypadku diabetyków – tylko przy wyrównanej cukrzycy. Jednak ze słodzenia warto zrezygnować, jeśli jest taka możliwość. Smak herbaty można urozmaicić imbirem, cytryną, cynamonem i goździkami.

**Miód** wymaga przechowywania w temperaturze od 10 do 14 stopni Celsjusza, bez dostępu promieni słonecznych i w szczelnie zamkniętym słoiku. Wszystko po to, by uniemożliwić rozkład enzymów przez światło

oraz wchłanianie wody i zapachów z powietrza, które mogą się przyczynić do jego fermentacji.

Na koniec o zagrożeniach czyhających na pszczoły. Są to wirusy, które powodują paraliż pszczół, roztocza, które wywołują chorobę zwaną warrozą, pestycydy, które zaburzają orientację owadów w terenie co utrudnia odnalezienie pokarmu, zakłócanie zjawiska nawigacji przez telefonię komórkową i sieć Wi – Fi, zanieczyszczenie powietrza szczególnie tlenkami azotu, które upośledzają zmysł węchu pszczół oraz stres spowodowany zachowaniami w okolicy ula takimi jak przenoszeniem uli, zbyt częste zagłębienie do ula czy stosowanie intensywnych zapachów w otoczeniu pszczół.

Tekst: mgr Agnieszka Jonik





## Dlaczego lubimy Święta Bożego Narodzenia?

Za oknem prawdziwa biała zima, w radio od jakiegoś czasu słychać świąteczne piosenki. Do świąt już naprawdę blisko... Co sprawia, że kiedy myślimy o świątach u większości osób pojawiają się ciepłe wspomnienia i pozytywne emocje? Dlaczego tak lubimy Święta Bożego Narodzenia?

Na pewno ma na to wpływ klimat, który wokół świąt tworzymy. Na święta czekamy, przygotowujemy się do nich i już w tym jest jakiś element ich przeżywania. Planowanie świąt, myślenie o tym, jak spędzimy czas z bliskimi może być dla nas źródłem radości. Czasami jednak może nas

psychicznie i fizycznie obciążyć. Warto w takich sytuacjach zadać sobie pytanie czy nie podchodzimy do świątecznych przygotowań zbyt ambicjonalnie i perfekcjonistycznie. Kupowanie prezentów może stać się „święteczną udręką” i „przykrym obowiązkiem”, ale może też przynieść nam wiele przyjemności. Nie chodzi przecież o jakieś wyszukane rzeczy, ale drobiazgi, które przyniosą drugiej osobie radość, jeśli będą ofiarowane z uśmiechem i „od serca”.

Niejednokrotnie to my sami stawiamy sobie bardzo wysoką poprzeczkę i jesteśmy niezadowoleni jeśli nam się nie uda „perfekcyjnie” przygotować, co może faktycznie popsuć świąteczną radość i odpoczynek. Ważne jest w tym wszystkim nasze podejście. „Tylko dwa ciasta?”, „W tym roku bez świątecznych rogalików?”, „Okna będą nieumyte?”. A czemu nie? Nie chodzi o to, byśmy do naszego życia wprowadzali bylejąkość. Zewnętrzne przygotowanie do świętowania też jest ważne, ale przede wszystkim chodzi o to, abyśmy potrafili skupić się na tym co najważniejsze...

W tym miejscu rodzi się pytanie „Co w takim razie jest najważniejsze?”. Dla wszystkich, dla których święta są nie tylko tradycją, ale mają wymiar religijny najważniejsze są narodziny Boga. To czas, który jest okazją, czy szansą do zmiany swojego życia, do zatrzymania się, do refleksji czym dla mnie osobiście jest Boże Narodzenie. Choinka, wieczerza wigilijna, biały opłatek, kolędy które tak lubimy,



powinny być zewnętrznymi wyrazami tego, co dzieje się w naszych sercach. „Bóg się rodzi...”. Jak mówiła Matka Teresa z Kalkuty najważniejsze, aby narodził się w naszych sercach.

Dla każdego z nas Święta Bożego Narodzenia są szansą do budowania relacji i tworzenia więzi. Tutaj również możemy przeżywać te nasze spotkania bardzo pozytywnie i z radością, jak też mogą stać się źródłem udręk i „przykrą koniecznością”. Ostatnio na jednym z portali społecznościowych natknęłam się na wpis, w którym ktoś mówiąc o świętach pisze, że zbliża się czas „sztucznej miłości, fałszywych uśmiechów i nadużywania słowa wzajemnie”. To smutne doświadczenie i na pewno są osoby, które tak to odczuwają. Warto jednak uświadomić sobie, jak wiele w przeżywaniu świąt zależy od nas. To przecież my możemy być szczerzy lub nieszczerzy, sztuczni lub prawdziwi, dobrze życzyć drugiej osobie lub jej zazdrościć. Warto także uświadomić sobie „moc życzliwości”. Czasami słyszymy takie powiedzenie „karma wraca”, ale wraca też dobro. To od nas zależy, co damy drugiemu człowiekowi. Możemy dać zainteresowanie, uśmiech, życzliwość, ale możemy dać coś zupełnie przeciwnego, nieszczerłość, sztuczność, rywalizację. „Jeśli chcemy zmieniać świat musimy zacząć od siebie” - brzmi to być może trywialnie, ale jest to prawda, która się nie dewaluuje. Święta Bożego Narodzenia to czas, który

staje się dla nas szansą do bycia lepszymi. Do dzielenia się dobrem i życzliwością. My będziemy lepsi to i świat będzie lepszy.

Bądźmy więc w te święta dobrzy, dobrzy dla innych i dla siebie samych.

Tekst: mgr Renata Nowak

## Życzenia

**Zdrowych radosnych, spokojnych,  
pełnych miłości i rodzinnego ciepła  
Świąt Bożego Narodzenia.  
Pomyślności w życiu osobistym  
i zawodowym życzy Redakcja**

