

Eskulap

KWIECIEŃ-CZERWIEC 2026



**Pismo słuchaczy
Szkół Policealnej - Medycznego Studium
Zawodowego im. Stanisława Liebarta w Lublinie**



Drodzy Czytelnicy!

Przed Wami kolejny numer naszej szkolnej gazetki „Eskulap”, podsumowujący wydarzenia i najważniejsze chwile od kwietnia do czerwca w roku szkolnym 2025/2026.

Były to miesiące pełne spotkań, wycieczek, konkursów, konferencji i wspólnych inicjatyw. W tym numerze wspominamy m.in. wyjazdy do Krakowa, Zwierzyńca i Ogrodu Botanicznego, udział w konferencjach i zawodach, pikniku żeglarskim oraz zlocie miłośników militariów. Nie zabraknie również ważnych tematów dotyczących zdrowia, bezpieczeństwa i kondycji psychicznej.

Szczególne miejsce zajmuje zakończenie roku szkolnego, będące okazją do podsumowania wspólnej pracy, sukcesów i wielu pięknych chwil.

Zapraszamy do lektury i wspólnego powrotu do wydarzeń, które tworzyły nasze szkolne życie w ostatnich miesiącach.

Redakcja „Eskulapa”

W BIEŻĄCYM NUMERZE:

Zdrowie i piękno w równowadze – spotkanie z branżą kosmetyczną i podologiczną	2
Śladami historii farmacji – wycieczka do Krakowa	3
II edycja Wojewódzkiego Konkursu Języka Angielskiego Zawodowego MEDENGLISH.....	4
Słuchacze terapii zajęciowej na Konferencji w AWF Warszawa	6
Zwierzyniec czyli terapia zajęciowa ... w terenie!.....	8
IX Piknik żeglarski	10
Nauka wśród zieleni – wycieczka do Ogrodu Botanicznego UMCS	11
Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży – wyzwania współczesności, działania na przyszłość	12
Liebhart na VIII zlocie miłośników militariów	13
Mistrzostwa pierwszej pomocy PCKJ – wiedza, która może ratować życie	14
Spotkanie z Julią Trubacz	15
Moje spotkanie z pacjentem – wyniki konkursu	16
Zakończenie roku szkolnego 2025/2026	20
Atopowe wpadki: Gdy nauka wymyka się spod kontroli	22
Energy drink – wpływ na zdrowie	25
Z półki szkolnej biblioteki	28
Uśmiechnij się !	29

ZDROWIE I PIĘKNO W RÓWNOWADZE –SPOTKANIE Z BRANŻĄ KOSMETYCZNĄ I PODOLOGICZNĄ

„W rytmie tanga” to nazwa ogólnopolskiego konkursu makijażu artystycznego, który towarzyszył Konferencji Podologiczno-Kosmetycznej „Zdrowie i piękno w równowadze”. Wydarzenie odbyło się 16 kwietnia 2026 roku w Puławskim Parku Naukowo-Technologicznym. Organizatorem tej edycji była Szkoła Policealna – Medyczne Studium Zawodowe im. PCK w Puławach. W wydarzeniu tym wzięły udział nasze słuchaczki kształące się na kierunkach technik usług kosmetycznych oraz podolog.



Udział w konferencji był doskonałą okazją do poszerzenia wiedzy, poznania najnowszych trendów oraz spojrzenia na przyszły zawód z nowej perspektywy.

Na uczestników czekały ciekawe wykłady, prezentacje oraz spotkania z przedstawicielami firm z branży kosmetycznej i podologicznej. Dużym zainteresowaniem cieszyły się również efektowne pokazy makijażu konkursowego.



Swoje umiejętności i kreatywność zaprezentowała także jedna z naszych słuchaczek Wiktoria Polak z kierunku technik usług kosmetycznych, biorąc udział w konkursie „W rytmie tanga”. Udział w wydarzeniu był dla niej cennym doświadczeniem oraz możliwością sprawdzenia swoich umiejętności w atmosferze zdrowej rywalizacji.

Konferencja była również okazją do inspirujących rozmów, wymiany doświadczeń i poznania osób związanych z branżą. Spotkanie dostarczyło uczestnikom wielu nowych pomysłów i pozytywnej energii, a także pokazało, jak dynamicznie rozwijają się zawody związane z kosmetyką i podologią.

ŚLADAMI HISTORII FARMACJI – WYCIECZKA DO KRAKOWA



Słuchacze z kierunku technik farmaceutyczny odwiedzili Kraków, gdzie zwiedzili Muzeum Farmacji Uniwersytetu Jagiellońskiego Collegium Medicum.

Muzeum, będące jednostką naukowo-dydaktyczną Wydziału Farmaceutycznego UJ, mieści się w zabytkowej kamienicy przy ul. Floriańskiej 25.

Podczas wizyty słuchacze mogli poznać historię farmacji, dawnych aptek oraz rozwój sztuki aptekarskiej. Była to wyjątkowa okazja, aby wiedzę zdobytą podczas nauki zobaczyć w praktyce i spojrzeć na zawód farmaceuty z perspektywy jego wielowiekowej tradycji.

Wycieczka była nie tylko ciekawą lekcją historii, ale również inspirującym spotkaniem z dziedzictwem polskiej farmacji



II EDYCJA WOJEWÓDZKIEGO KONKURSU JĘZYKA ANGIELSKIEGO ZAWODOWEGO MEDENGLISH

Druaga edycja, druga wygrana! Jesteśmy nie do pokonania!



Konkurs odbył się 24 kwietnia 2026. Wzięły w nim udział dwuosobowe drużyny ze szkół medycznych w naszym województwie. Naszą szkołę reprezentowały Amelia Duda i Nikola Łoza – słuchaczki Technika elektroradiologa oddział 57.

Konkurs składał się z dwóch części:

1. Część leksykalna,
2. Rozumienie tekstu słuchanego i tekstu czytanego.

Obie słuchaczki wykazały się bardzo dobrą znajomością terminologii medycznej oraz świetnymi umiejętnościami rozumienia tekstów o tematyce medycznej. Puchar za zajęcie pierwszego miejsca pozostał w naszej szkole. To znaczy, że w przyszłym roku organizujemy III Edycję Konkursu MedEnglish i na pewno wygramy po raz kolejny!

Zadania konkursowe to jedna strona medalu, druga strona to konferencja i warsztaty rękodzieła dla nauczycieli. Konferencję metodyczną prowadziły mgr Elżbieta Filipiak i mgr Magdalena Szymańska, które w sposób interaktywny udzielały wskazówek, jak przygotować prezentację i wystąpienie publiczne.



Uczestnicy konferencji wysłuchali również wystąpienia mgr Magdaleny Maliszewskiej, tłumacza i lektora języka angielskiego, która mówiła o wyzwaniach językowych i kulturowych w pracy ze studentami z różnych krajów, którzy studiują na kierunku pielęgniarstwo w Lublinie. Niezwykle przyjemnym zakończeniem konferencji były warsztaty rękodzieła, które prowadziła mgr Aneta Pastusiak. Uczestnicy wykonali drewniane wisiorki z wykorzystaniem techniki sgraffito na pozłocie.

Ostatni punkt programu to ogłoszenie wyników, rozdanie nagród, gratulacje, pamiątkowe zdjęcia, podziękowania i serdeczne pożegnania, bo miła atmosfera wydarzenia zbliżyła środowiska szkół medycznych w regionie.



mgr Elżbieta Filipiak

SŁUCHACZE TERAPII ZAJĘCIOWEJ NA KONFERENCJI W AWF WARSZAWA

Nauka, doświadczenie i nowe spojrzenie na terapię zajęciową

W dniach 14–15 maja 2026 roku słuchacze kierunku Terapii Zajęciowej Medycznego Studium Zawodowego w Lublinie uczestniczyli w konferencji naukowo-szkoleniowej organizowanej przez Akademię Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie. Wydarzenie odbyło się pod hasłem „Potencjał terapii zajęciowej we wspieraniu zdrowia psychicznego różnych grup odbiorców”. Konferencja zgromadziła przedstawicieli środowiska naukowego, terapeutów zajęciowych, praktyków oraz osoby kształcące się w tym zawodzie. Była okazją do wymiany doświadczeń, poznania współczesnych kierunków rozwoju terapii zajęciowej oraz poszerzenia wiedzy dotyczącej wspierania zdrowia psychicznego.

Jednym z najważniejszych punktów wydarzenia była sesja plenarna poświęcona Evidence Based Practice, czyli praktyce opartej na dowodach naukowych. Wśród prelegentów znaleźli się uznani specjaliści. Prof. Michał Lew-Starowicz przedstawił temat „Czy mamy do czynienia z epidemią zaburzeń psychicznych?”, prof. Monika Guskowska omówiła zagadnienie „Czy terapia zajęciowa skutecznie wspiera zdrowie psychiczne?”, natomiast dr hab. Edyta Janus, prof. AWF przedstawiła temat zdrowia psychicznego terapeutów zajęciowych w kontekście środowiska pracy.



W konferencji uczestniczyli również inni eksperci związani z obszarem terapii zajęciowej i zdrowia, wśród nich prof. dr hab. Kornelia Kędziora-Kornatowska, prof. dr hab. n. med. i n. zdr. Katarzyna Hojan, dr hab. Aneta Bac, prof. AKF, dr hab. Katarzyna Kaczmarczyk, prof. AWF oraz dr hab. Anna Ostrowska, prof. AWF.

W programie konferencji znalazło się również wystąpienie mgr Anny Stanisławczuk, nauczycielki Medycznego Studium Zawodowego w Lublinie, w sesji „Terapeuta zajęciowy wobec wyzwań związanych z udzielaniem wsparcia różnym grupom odbiorców”. Temat jej wystąpienia brzmiał „Terapeuta zajęciowy jako źródło wsparcia – problemy matek dzieci z niepełnosprawnościami”. Wystąpienie zwracało uwagę na potrzeby matek dzieci z niepełnosprawnościami oraz na możliwość udzielania wsparcia nie tylko osobie wymagającej terapii, ale również jej rodzinie i najbliższemu otoczeniu.

Podczas sesji tematycznych poruszano wiele zagadnień związanych z terapią zajęciową. Omawiano m.in. pracę z osobami doświadczającymi kryzysów psychicznych, pacjentami psychiatrycznymi, dziećmi i młodzieżą, a także osobami z doświadczeniem traumatycznym. Ważnym tematem była również relacja terapeutyczna oraz możliwości wykorzystania terapii zajęciowej w różnych obszarach zdrowia psychicznego.

Istotną częścią konferencji były także warsztaty szkoleniowe, które pozwoliły uczestnikom poszerzyć wiedzę i rozwijać umiejętności praktyczne. Dla słuchaczy naszego Studium była to okazja do poznania nowych metod pracy oraz spojrzenia na przyszły zawód z perspektywy doświadczonych specjalistów.

Udział w konferencji był dla słuchaczy cennym doświadczeniem edukacyjnym i zawodowym. Spotkanie z ekspertami, wysłuchanie wykładów oraz możliwość poznania aktualnych zagadnień dotyczących terapii zajęciowej pozwoliły poszerzyć wiedzę zdobytą podczas zajęć w Studium.

Wyjazd do Warszawy był również okazją do wymiany doświadczeń z przedstawicielami środowiska terapii zajęciowej z różnych części Polski. Pokazał, jak szerokie możliwości daje ten zawód i jak ważną rolę terapeuta zajęciowy może odgrywać nie tylko we wspieraniu pacjenta, ale również jego rodziny i najbliższego otoczenia.

Udział słuchaczy Terapii Zajęciowej Medycznego Studium Zawodowego w Lublinie w konferencji AWF Warszawa był wartościowym doświadczeniem, które pozwoliło zdobyć nową wiedzę, poznać współczesne kierunki rozwoju terapii zajęciowej oraz zainspirować się do dalszego rozwoju zawodowego.

mgr Anna Stanisławczuk, mgr Renata Drozd

ZWIERZYNIEC, CZYLI TERAPIA ZAJĘCIOWA... W TERENIE!

Kiedy usłyszałam, że jedziemy na wycieczkę do Zwierzyńca, pomyślałam: będzie fajnie! Ale nie spodziewałam się, że nasza wyprawa zamieni się w prawdziwy test odwagi, kondycji, umiejętności śpiewania i przetrwania na kajaku.

Na miejscu zamieszkaliśmy w domkach. Szybko okazało się, że najważniejszym zadaniem nie było wcale rozpakowanie walizek, tylko ustalenie: kto z kim śpi, gdzie jest łazienka i kto ma ładowarkę! Po krótkiej naradzie mogliśmy rozpocząć prawdziwą przygodę.



Największą atrakcją był oczywiście spływ kajakowy. Niektórzy od razu poczuli się jak doświadczeni kajakarze, inni natomiast musieli najpierw ustalić, która strona wiosła służy do płynięcia do przodu. Były zakręty, chlapanie wodą i dużo śmiechu. Najważniejsze, że wszyscy szczęśliwie dopłynęli do końca – mniej lub bardziej suchą nogą!



Po wodnych zmaganiach przyszedł czas na ognisko i wspólne pieczenie kiełbasek. I tutaj również nie obyło się bez emocji. Jedni pilnowali ognia, inni kiełbasek, a jeszcze inni... pilnowali, żeby przypadkiem żadna kiełbaska nie została bez opieki. Zapach pieczonych kiełbasek, rozmowy i śmiech sprawiły, że wieczór zapowiadał się naprawdę wyjątkowo.

A kiedy już wszyscy najedli się do syta, wydarzyło się coś, co sprawiło, że nasz wieczór nabrał jeszcze bardziej wyjątkowego charakteru. Zaszczycił nas swoją obecnością pan Jacek Sochocki, który zabrał ze sobą gitarę. I wtedy zaczęło się wspólne śpiewanie.

Przy ognisku rozbrzmiewały znane piosenki, a my – z większym lub mniejszym talentem wokalnym – dzielnie próbowaliśmy dotrzymać kroku panu Jackowi. Były śpiewy, uśmiechy, wspólne rozmowy i oczywiście próby przypomnienia sobie słów piosenek, które „przecież wszyscy znaliśmy”. Okazało się, że gitara przy ognisku potrafi zintegrować grupę lepiej niż niejeden plan zajęć.

Nie zabrakło również czasu na zwiedzanie Zwierzyńca. Spacerowaliśmy, podziwialiśmy piękne okolice i korzystaliśmy z uroków Roztocza. Odwiedziliśmy także Stawy Echo, które zachwyciły nas spokojem, zielenią i pięknymi widokami. W takich chwilach człowiek przypomina sobie, że czasami najlepszym lekarstwem na codzienny pośpiech jest spacer, natura i dobre towarzystwo.

Cała wycieczka była połączeniem aktywnego wypoczynku, integracji i świetnej zabawy. Były kajaki, ognisko, kiełbaski, gitara, wspólne śpiewanie, spacer, rozmowy i mnóstwo śmiechu. A przede wszystkim – byliśmy razem, dzięki czemu nawet zwykłe chwile stawały się wyjątkowe.

Wracając do domu, zgodnie stwierdziliśmy, że terapia zajęciowa może mieć naprawdę różne oblicza. Czasami zamiast zajęć w sali potrzebny jest kajak, ognisko, gitara, kilka kiełbasek i kawałek pięknego Roztocza!

Jedno jest pewne – Zwierzyńiec zostanie w naszej pamięci na długo. A jeśli ktoś zapyta, czy popłynęlibyśmy kajakiem jeszcze raz... odpowiedź brzmi: TAK! Tylko następnym razem może trochę mniej wiosłowania, a trochę więcej śpiewania i kiełbasek!

Małgorzata Cyran, Terapia zajęciowa oddział 20



IX PIKNIK ŻEGLARSKI

– RAZEM DLA INTEGRACJI, ŚWIADOMOŚCI I DOBREJ ENERGII

IX Piknik Żeglarski był wyjątkowym wydarzeniem, które połączyło sport, integrację i edukację społeczną. Spotkanie odbyło się z okazji Dni Świadomości Autyzmu oraz Godności Osób z Niepełnosprawnością Intellektualną. W malowniczej scenerii nad Zalewem Zemborzyckim, na terenie UKS Żegluj, spotkali się uczestnicy i opiekunowie Środowiskowego Domu Samopomocy „Mozaika” w Lublinie, a także słuchacze naszej szkoły.



Udział w IX Pikniku Żeglarskim był również ważnym elementem promocji naszej szkoły w środowisku lokalnym. Takie wydarzenia pozwalają pokazać, czym zajmują się nasi słuchacze, jakie umiejętności zdobywają oraz jak ważną rolę w przyszłej pracy zawodowej odgrywają empatia, uważność na potrzeby drugiego człowieka i gotowość do niesienia pomocy.

Spotkania w środowisku lokalnym są dla szkoły doskonałą okazją do zaprezentowania swojej oferty edukacyjnej, ale przede wszystkim – do pokazania, że kształcenie zawodowe to nie tylko teoria i praktyka, lecz także wrażliwość społeczna i zaangażowanie w życie lokalnej społeczności.



NAUKA WŚRÓD ZIELENI

– WYCIECZKA DO OGRODU BOTANICZNEGO UMCS

Czy nauka o roślinach może być jednocześnie ciekawa, pachnąca i relaksująca? Oczywiście! Przekonali się o tym słuchacze kierunków Technik Farmaceutyczny oraz Technik Usług Kosmetycznych, którzy wybrali się na wycieczkę dydaktyczną do Ogrodu Botanicznego UMCS w Lublinie.



Podczas spaceru po ogrodzie uczestnicy mieli okazję poznać wiele roślin leczniczych i użytkowych, wykorzystywanych w farmacji, ziołolecznictwie oraz kosmetyce. Żywa lekcja botaniki pozwoliła zobaczyć z bliska gatunki, o których słuchacze uczą się podczas zajęć, a także dowiedzieć się więcej o ich właściwościach i zastosowaniu.



Ogród posiada bogatą kolekcję roślin leczniczych, wykorzystywaną również do celów dydaktycznych i naukowych. Wycieczka była nie tylko okazją do poszerzenia wiedzy zawodowej, ale również doskonałym sposobem na odpoczynek i kontakt z naturą. Spacer wśród zieleni, pięknych roślin i malowniczych zakątków ogrodu pozwolił na chwilę oderwać się od codziennych obowiązków.



ZDROWIE PSYCHICZNE DZIECI I MŁODZIEŻY – WYZWANIA WSPÓŁCZESNOŚCI, DZIAŁANIA NA PRZYSZŁOŚĆ



Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży – wyzwania współczesności, działania na przyszłość – to temat konferencji, która odbyła się w Lubelskim Centrum Konferencyjnym. Wśród zaproszonych specjalistów, ekspertów oraz przedstawicieli instytucji zajmujących się wspieraniem dzieci i młodzieży nie mogło zabraknąć również przedstawicieli naszej Szkoły.



Spotkanie zgromadziło specjalistów, ekspertów i przedstawicieli różnych instytucji. Było okazją do wymiany doświadczeń, zdobycia nowej wiedzy oraz rozmowy o tym, jak skutecznie wspierać młodych ludzi mierzących się ze współczesnymi wyzwaniami.

Udział w konferencji przypomniwał nam, że zdrowie psychiczne nie jest tematem na później – to temat na dziś. Dla naszej szkoły to także ważny element przygotowania przyszłych pracowników ochrony zdrowia do uważnej i pełnej empatii pracy z drugim człowiekiem



Uczestnictwo w konferencji naszych słuchaczy i nauczycieli to kolejny krok w rozwijaniu wiedzy, kompetencji i świadomości, które są tak potrzebne w pracy z drugim człowiekiem.

LIEBHART NA VIII ZLOCIE MIŁOŚNIKÓW MILITARIÓW

Nauczyciele i słuchacze naszej Szkoły wzięli udział w MILITARIA – VIII Zlocie Miłośników Militariów, Strzelectwa i Survivalu, który odbył się w Targach Lublin.

Na naszym stoisku od pierwszych minut wydarzenia panował ogromny ruch. Odwiedzający chętnie zatrzymywali się, aby porozmawiać, poznać ofertę naszej szkoły oraz zobaczyć przygotowane prezentacje. Nie zabrakło również wymiany doświadczeń i ciekawych rozmów.

Udział w zlocie był dla nas nie tylko okazją do zaprezentowania Studium, ale także doskonałą formą promocji szkoły a także nawiązania kontaktu z mieszkańcami Lublina oraz uczestnikami wydarzenia.

Dwa dni spotkań upłynęły w atmosferze ogromnego zainteresowania, dobrej energii i wielu inspirujących rozmów. Dziękujemy wszystkim, którzy odwiedzili nasze stoisko!



MISTRZOSTWA PIERWSZEJ POMOCY PCK – WIEDZA, KTÓRA MOŻE URATOWAĆ ŻYCIE

Mieliśmy przyjemność wziąć udział w etapie okręgowym XXXII Ogólnopolskich Mistrzostw Pierwszej Pomocy Polskiego Czerwonego Krzyża w Lublinie. Było to wyjątkowe wydarzenie, które połączyło zdobywanie praktycznych umiejętności, zdrową rywalizację oraz promocję wiedzy z zakresu udzielania pierwszej pomocy.

Udział w mistrzostwach był dla nas cennym doświadczeniem i okazją do sprawdzenia swoich umiejętności w sytuacjach wymagających szybkiego podejmowania decyzji, opanowania i skutecznego działania. Takie wydarzenia pokazują, jak ważna jest znajomość zasad pierwszej pomocy oraz gotowość do niesienia pomocy drugiemu człowiekowi.

Cieszymy się, że mogliśmy być częścią tego wartościowego przedsięwzięcia i wspólnie promować ideę ratowania życia oraz odpowiedzialności za zdrowie i bezpieczeństwo innych. Dziękujemy organizatorom za możliwość udziału, współpracy i wspólnego działania.

Pierwsza pomoc to nie tylko wiedza – to umiejętność, która może uratować czyjeś życie.



SPOTKANIE Z JULIĄ TRUBACZĄ



W dniu 11.06. 2026 o godz. 15.00 Pani Julia Trubacz z zespołu Technik Protetyk słuchu 13 zaprezentowała w ramach spotkania autorskiego swoją twórczość poetycką. W wydarzeniu uczestniczyli słuchacze zespołu Terapii zajęciowej 20 z mgr Anną Stanisławczuk. Pani Julia Trubacz opowiedziała o sobie, swoich pasjach, inspiracjach, emocjach, a także czytała swoją poezję. Przygotowała również dla uczestników wydarzenia ćwiczenie: stworzenie z pojedynczych części mowy własnego wiersza.

Ta część wydarzenia okazała się bardzo atrakcyjna dla uczestników, którzy z wielką pasją tworzyli swoje utwory literackie. Oto próbki utworów i ich autorzy:

1. Bluszcz topornie krzyczy – Maria Dudkowska
2. Szczęśliwy żywot ognisty, teatralny, delikatnie odgradza, posłusznie migocący, złoty, osobisty dar – Agata Kołcińska
3. Ból kończy się lekko, łagodni krwisty algorytm, spada nieugięty grafit – Aleksandra Zaniewicz
4. Młody, gwałtowny, niebezpiecznie pachnie, lśni stęskniony, kwitnie – milcząco, drapieźnie wciąga. – Nina Nasalska
5. Dumny urzędnik siedzi, ciekawie wojuje, tworzy skrycie, błaznuje. – Patrycja Waszak
6. Mniszek eksponuje bezszelestnie styl niebanalny.
7. Niesamowicie metafizyczny eteryczny przyjazny.
8. Kapelusz płytko łąduje i optymalnie stylizuje się.
9. Tłum nieustraszony krzyczy porywczo
10. Bezwstydy pająk poprawia psychiatrę
11. Brutalny wąż zasypia. Widzi opadający deszcz i śnieg. Wyciąga płaszcz – Sasza Janas

} praca wspólna mgr Anna Łaba oraz dwie słuchaczki z TZ

mgr Sylwia Wontorska-Sarek

“MOJE SPOTKANIE Z PACJENTEM” – WYNIKI KONKURSU

W czerwcu odbył się XXIV Szkolny Konkurs Literacki „Moje spotkanie z pacjentem”. Konkurs był okazją do podzielenia się refleksjami i doświadczeniami związanymi ze spotkaniami z pacjentami oraz ukazania znaczenia empatii, troski i drugiego człowieka w pracy medycznej.

Laureatkami konkursu zostały:

I miejsce – Aleksandra Kucharska-Wilk, TSM 14

II miejsce – Anna Łakoma, TZ 21

III miejsce – Małgorzata Kuc, TZ 21

Serdecznie gratulujemy laureatkom oraz dziękujemy wszystkim uczestnikom za udział w konkursie i podzielenie się swoimi literackimi przemyśleniami.

Poniżej prezentujemy nagrodzone prace, które mamy nadzieję dostarczą Państwu wielu wzruszeń i skłonią do refleksji nad wyjątkowym spotkaniem z drugim człowiekiem.



I MIEJSCE

“Moje spotkanie z pacjentem”

Nigdy nie spotkałam cię na szpitalnej sali,
nie znam twojego imienia ani twarzy.
Nie słyszałam historii, którą niesiesz w sercu,
ani pytań, które zadajesz w ciszy.

A jednak spotykamy się każdego dnia.

W sterylnym blasku lamp i stali
pośród narzędzi czekających na swoją kolej,
myślę o tobie – nieznanymy pacjencie,
który zawiera zdrowie wielu dłoniom.

Moje dłonie nie opatrują ran,
nie podają leków ani nie mierzą pulsu.
Czuwają nad tym, by wszystko było gotowe,
gdy ktoś będzie walczył o twoje jutro.

Każdy pakiet zamykam z myślą,
że niesie bezpieczeństwo i nadzieję.
Każdy wskaźnik, każda kontrola i procedura
to cichy krok w stronę twojego zdrowia.

Nigdy nie usłyszę słowa “dziękuję”,
nie zobaczę uśmiechu po udanym zabiegu.
Pozostanę gdzieś za drzwiami oddziałów,
niewidoczna w cieniu medycznego świata.
Lecz wiem, że nasze drogi się przecinają.

Bo choć nie patrzymy sobie w oczy,
choć dzielą nas ściany i szpitalne korytarze,
moje spotkanie z pacjentem trwa każdego dnia,
w odpowiedzialności za każdy sterylny detal.

I właśnie tam, gdzie kończy się moja praca,
zaczyna się twoja szansa na zdrowie.

ALEKSANDRA KUCHARSKA-WILK
Technik sterylizacji medycznej oddział14

II MIEJSCE

“Najdroższa Pani M.”

Spotkania z Panią są jak radość dla duszy, która tęskni po kimś.

Pani dłonie – choć posiniaczone i spracowane – dają tyle ciepła, jakiego nie miałam od lat.

Pani wzrok – choć zmęczony, jest tak spokojny, jakby dostrzegał więcej dobra niż zła.

Te dłuższe i krótsze rozmowy na terapii, na korytarzu, w ogrodzie.

Te, które budzą we mnie wspomnienie kogoś, kto odszedł – ale nie zniknął.

Bo kiedy opowiada Pani o swym życiu – słyszę głos, który znałam już wcześniej.

I nagle ta iskra, ta stracona przed laty,

Zapala się w sercu na nowo.

I tli się.

W Pani dobroci odnalazłam to samo światło, które kiedyś świeciło dla mnie najjaśniejszym blaskiem.

Jakby los pozwolił mi raz jeszcze spotkać kawałek utraconej części, za którą tęsknie każdego dnia.

Te dwie dusze tak podobne do siebie, choć nieznajome nawzajem.

Jedna z nich spełniła już swą ziemską wędrówkę, zostawiając tęsknotę,

Podczas gdy Druga mierzy się z trudami życia i daje blask, który wypełnia serce.

Te dwie dusze tak dobre, że i ja na nowo dobro odkrywam.

Wiersz dedykuję cudownej Pani M. oraz mojej ukochanej Babci.

Moje spotkanie z Pacjentem miało być częścią praktyk w DPS, a stało się cichym wezwaniem dla duszy – przypomnieniem, że na świecie wciąż istnieją ludzie, którzy potrafią leczyć samą obecnością i sposobem bycia. Wskazówką, że Ci, którzy odeszli są nadal z nami, bo możemy dostrzec ich w innej osobie, kontynuować rozmowy, których nie dokończyliśmy wcześniej i żyć z nadzieją, że Anioły istnieją i są wokół nas.

ANNA ŁAKOMA

Terapeuta zajęciowy oddział 21

III MIEJSCE

“Moje spotkanie z pacjentem”

Praktyki, które odbywałam w ośrodku dla osób niepełnosprawnych były dla mnie bardzo ważne, pozwoliły mi lepiej poznać specyfikę pracy terapeuty zajęciowego oraz zrozumieć potrzeby osób z niepełnosprawnościami. Na początku praktyk odczuwałam dużą niepewność, zastanawiałam się, czy poradzę sobie w kontakcie z pacjentami i czy będę potrafiła odpowiednio reagować na ich potrzeby i emocje, jednak po kilku dniach zauważyłam, że pacjenci są otwarci, życzliwi i wręcz chcą mnie poznać i uczestniczyć w zajęciach ze mną.

Zapadło mi w pamięć spotkanie z jednym z uczestników zajęć, mimo ograniczeń ruchowych wykazywał ogromną chęć do działania i był niezwykle aktywny. Podczas wspólnej pracy mogłam obserwować, jak ważne jest indywidualne podejście do każdego człowieka. Rozmowy z nim uświadomiły mi, że niepełnosprawność nie definiuje człowieka i nie przekreśla jego potrzeb i marzeń.

Towarzyszyło mi dużo emocji, wzruszenie, podziw dla ich wytrwałości, stres, szczęście gdy widziałam ich starania i motywacje do działania. Praktyki nauczyły mnie dużo większej cierpliwości i wrażliwości do każdej chorej osoby. Zrozumiałam jak istotne jest okazywanie wsparcia, szacunku i zrozumienia osobom znajdującym się w trudnej sytuacji zdrowotnej.

Praktyki i kontakt z pacjentem utwierdził mnie w przekonaniu, że wybrałam odpowiedni kierunek kształcenia. Praca z osobami z niepełnosprawnością ruchową jest wymagająca, ale jednocześnie daje ogromną satysfakcję. Każdy postęp pacjenta przynosi radość i motywuje do dalszej pracy. Uważam, że spotkania z pacjentami są niezwykle wartościowe dla przyszłego terapeuty zajęciowego. Pozwalają lepiej zrozumieć potrzeby podopiecznych, rozwijają umiejętności komunikacji oraz uczą cierpliwości i odpowiedzialności. To doświadczenie miało duży wpływ na mój rozwój osobisty i zawodowy.

MAŁGORZATA KUC
Terapeuta zajęciowy oddział 21

ZAKOŃCZENIE ROKU SZKOLNEGO 2025/2026



Zakończenie roku szkolnego to zawsze wyjątkowy moment – czas podsumowań, podziękowań, gratulacji, ale także refleksji nad tym, co udało się osiągnąć i czego nauczyliśmy się podczas wspólnie spędzonych miesięcy.

Uroczyste zakończenie roku szkolnego w Szkole Policealnej – Medycznym Studium Zawodowym im. Stanisława Liebharta w Lublinie było szczególnie ważne dla tegorocznych absolwentów, którzy zakończyli kolejny etap swojej edukacyjnej i zawodowej drogi. W uroczystości uczestniczyli zaproszeni goście: pan **Wojciech Łucka**, były nauczyciel naszego Studium a obecnie dyrektor Szpitala Neuropsychiatrycznego im. Mieczysława Kaczyńskiego w Lublinie, oraz pan **Piotr Mackiewicz**, Wicekurator Oświaty w Lublinie oraz pani **Sylwia Góźdz**, Dyrektor Środowiskowego Domu Samopomocy „Mozaika” w Lublinie.

Była to okazja, aby podziękować absolwentom za ich pracę, zaangażowanie i wytrwałość, a także przypomnieć, że zdobycie zawodu medycznego to coś więcej niż opanowanie wiedzy, zaliczenie egzaminów czy otrzymanie dyplomu zawodowego.

W zawodach medycznych niezwykle ważne są bowiem nie tylko profesjonalizm i sprawność, lecz także uważność, cierpliwość, empatia i zwykła ludzka obecność.



Tegoroczní absolwenci zakończyli naukę na kierunkach:

- technik masażysta,
- terapeuta zajęciowy,
- technik usług kosmetycznych,
- podolog,
- asystentka stomatologiczna,
- technik sterylizacji medycznej.

Przed absolwentami nowe miejsca pracy, nowe wyzwania i spotkania z ludźmi, których jeszcze nie znają. Wiedza i umiejętności zdobyte w szkole będą ich ważnym kapitałem, ale równie istotne będzie to, jak wykorzystają je w codziennej pracy.

Zakończenie roku było również okazją do docenienia uczniów, którzy wyróżnili się wzorowymi wynikami w nauce oraz aktywnością w życiu szkoły.

Podczas uroczystości wręczono nagrody książkowe za wzorowe wyniki w nauce, będące wyrazem uznania za systematyczność, pracowitość i zaangażowanie w zdobywanie wiedzy i umiejętności.

Nagrody otrzymali również laureaci i uczestnicy konkursów organizowanych w naszej szkole – konkursu fotograficznego oraz konkursu literackiego. Była to okazja do wyróżnienia osób, które poza nauką rozwijały swoje zainteresowania, kreatywność i talenty artystyczne.



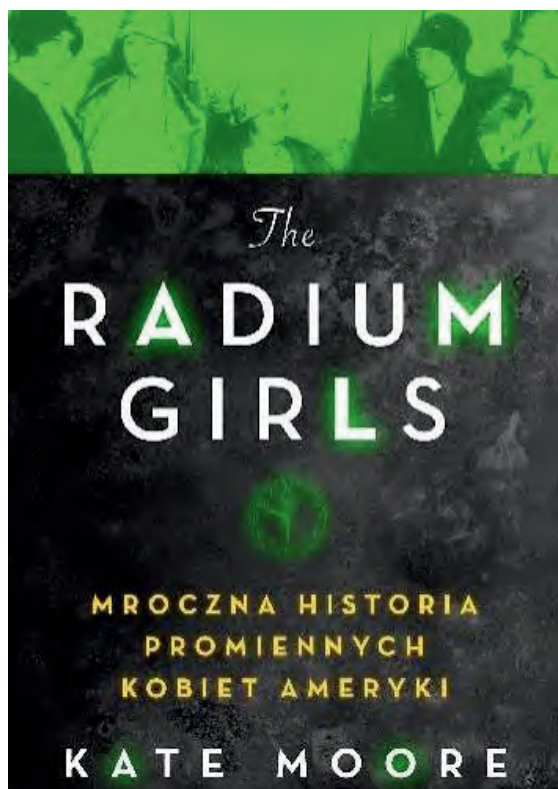
ATOMOWE WPADKI: GDY NAUKA WYMYKA SIĘ SPOD KONTROLI

Wszystko zaczęło się pod koniec XIX wieku, kiedy Maria Skłodowska-Curie i jej mąż Piotr odkryli, że niektóre pierwiastki mają „supermoce” – potrafią emitować niewidzialną energię. Zjawisko to nazwali promieniotwórczością.

Dziś zjawisko promieniotwórczości i związane z nim środki ostrożności są nam bardzo dobrze znane. Słuchacze kierunku elektroradiologii w ramach zajęć praktycznych w pracowni radioterapii mają możliwość pracy z substancjami promieniotwórczymi w warunkach bezpiecznych i kontrolowanych.

U progu XX wieku Świat oszalał na punkcie promieniowania oraz izotopów – materiałów, które je emitowały. Medycyna, a niedługo później także przemysł i wojsko prześcigały się w zastosowaniach promieniotwórczości, nie zawsze wiedząc, z czym igrają.

Brawura, błędy w obliczeniach, zwykły pech – oto przepis na radiacyjną katastrofę. Zobaczcie kilka historii, które brzmią jak scenariusz filmu grozy, a wydarzyły się naprawdę.



Radowe dziewczyny: Śmierć w kolorze neonu

Zacznijmy od obalenia mitu: samo promieniowanie nie świeci. Ten charakterystyczny, jasnozielony blask to efekt kontaktu radu z odpowiednią farbą (zwykle z siarczkiem cynku). Na początku XX wieku uznano to za genialny gadżet.

Młode kobiety w fabrykach malowały tą miksturą tarcze zegarków i celowniki wojskowe. Żeby pędzelki były precyzyjne, pracownice... oblizywały ich końcówki. Przy okazji malowały sobie farbą paznokcie i zęby, żeby błyszczeć na randkach. Efekt? Rad kumulował się w ich kościach, niszcząc je od środka. Wiele z nich umierało miesiącami w męczarniach. Te, które przeżyły, latami walczyły o sprawiedliwość z potężnym lobby radowym. Ich tragiczna historia zmieniła prawo pracy na całym świecie.

Szczegółowo losy tych kobiet zostały opisane w książce „Radowe dziewczyny” autorstwa Kate Moore.

Diabelski rdzeń: Śrubokręt kontra pluton

Słyszeliście o bombach atomowych zrzuconych na Hiroszimę i Nagasaki, ale czy wiecie, że Amerykanie mieli w zanadrzu trzecią główkę? Ponieważ Japonia skapitulowała, jej serce – 6-kilogramową kulę plutonu – oddano naukowcom do testów. Nazwano ją „Diabelskim Rdzeniem” (Demon Core).

„Diabelski rdzeń” emitował neutrony. Problem pojawiał się wówczas gdy odbijały się one z powrotem w kierunku plutonu.

Dlatego istniała jedna prosta zasada: rdzenia nie wolno było całkowicie zamknąć w specjalnych berylowych osłonach, bo doszłoby do eksplozji nuklearnej. 21 maja 1946 roku naukowiec Louis Slotin przeprowadzał ryzykowny eksperyment, podważając górną osłonę... zwykłym śrubokrętem. Śrubokręt się wyslizgnął, osłona opadła, a pokój wypełnił błękitny rozbłysk.

Slotin zachował zimną krew i odrzucił osłonę ręką, zapobiegając ogromnej eksplozji, ale te 0,5 sekundy wystarczyło, aby sam przyjął dawkę 20 siwertów. Czy 20 siwertów to dużo? Śmiertelna dawka promieniowania zaczyna się od 5 siwertów. Zmarł 9 dni później na skutek ostrej choroby popromiennej.



Atol Bikini: Wybuchowa moda

Co ma wspólnego skąpy kostium kąpielowy z bombą atomową? Więcej, niż myślicie. W 1946 roku USA testowało broń jądrową na Archipelagu Bikini na Pacyfiku. Cały świat o tym mówił – to był ówczesny „viral”.

Dokładnie w tym samym czasie projektant oraz... inżynier samochodowy Louis Réard stworzył skąpy dwuczęściowy strój, który zrewolucjonizował modę stając się symbolem wyzwolenia kobiet oraz zmiany norm obyczajowych. Réard nazwał go „bikini”, licząc na skojarzenia – strój miał być „bombowy” i rewolucyjny jak testy nuklearne na oceanie.

Bikini zdeżyło się z dużym oporem społecznym, konserwatywny świat mody nie był gotowy na kostium, który odsłaniał większą część kobiecego ciała. Kilka lat później projektantowi przyszedł z pomocą... kolejny wybuch na atolu Bikini.

W wyniku błędów obliczeniowych wybuch nuklearny kolejnej próby jądrowej okazał się dużo silniejszy niż zakładano (kula ognia o wysokości 10 km była widoczna z ponad 500 km) i zrobił ogromną wyrwę w ziemi o długości około kilometra. O atolu Bikini znów zrobiło się głośno, co pomogło w ekspansji kostiumu plażowego w Europie.

Zrób to sam: Chcesz zobaczyć ślad po tamtych wydarzeniach?

Otwórz Google Maps.

Wpisz: Atol Bikini.

Przełącz na tryb satelity.

W północno-zachodniej części atolu zobaczysz idealnie okrągłą, gigantyczną dziurę w rafie. To krater po teście „Castle Bravo”, który przez błąd fizyków okazał się kilkakrotnie razy silniejszy, niż planowano. Zmienił ukształtowanie terenu i przy okazji... świat mody.

Czy to wszystkie wypadki jakie zaserwowali nam naukowcy (i nie tylko) z udziałem substancji promieniotwórczych? Oczywiście, że nie.

W kolejnej części opowiem Wam o:

- małej kulce cezowej wmurowanej w ścianę bloku, która po cichu zabijała mieszkańców,
- pewnym właścicielu skupu złomu z duszą romantyka, który postanowił zrobić żonie pierścioneł z materiału promieniotwórczego
- najbarziej pechowego japończyka w historii
- kto planował wysłać bombę atomową na księżyc i po co

mgr Jakub Ścibior Aftyka

ENERGY DRINKI – WPŁYW NA ZDROWIE



Energy drinki to gazowane napoje bezalkoholowe, które mają działanie pobudzające. Najczęściej w swoim składzie zawierają kofeinę, znaczną ilość cukru i taurynę. Substancje te w krótkim przedziale czasowym mają za zadanie poprawić sprawność fizyczną, psychofizyczną i zdolność koncentracji.

Skład surowcowy napojów energetyzujących to głównie cukry proste, kofeina, guarana, tauryna, inozytol, witaminy z grupy B, substancje aromatyzujące, dwutlenek węgla, substancje konserwujące i regulatory kwasowości.

Wysoka zawartość glukozy w energy drinkach, czyli cukru łatwo przyswajalnego, powoduje gwałtowny wyrzut insuliny dlatego napoje te działają niekorzystnie na osoby z zaburzoną tolerancją glukozy ale również na osoby, które chorują na trądzik młodzieńczy sprzyjając powstawaniu zmian skórnych.

Podwyższony poziom glukozy we krwi może powodować nadciśnienie tętnicze, nieprawidłowe parametry profilu lipidowego czyli cholesterolu a nawet przyczynić się do niealkoholowego stłuszczenia wątroby.

Krótkotrwały „zastrzyk energii” jest spowodowany gwałtownym wzrostem cukru we krwi co prowadzi do poprawy samopoczucia poprzez podwyższenie poziomu dopaminy – hormonu szczęścia. Poziom otrzymanej glukozy reguluje trzustka, która zaczyna wytwarzać duże ilości insuliny a gdy stężenie glukozy zaczyna spadać, pojawia się nagłe osłabienie, senność, zmęczenie i apatia.

Cukry proste zawarte w napoju kolorowym gazowanym czy energetyzującym są pożywką dla bakterii żyjących w jamie ustnej, które żywiąc się nimi wytwarzają kwas, który rozpuszcza szkliwo w efekcie prowadząc do próchnicy. Do demineralizacji szkliwa przyczyniają się również zawarte w energy drinkach regulatory kwasowości: kwas cytrynowy (E330), cytrynian sodu (E331), cytrynian potasu (E332), węglany sodu (E500).

Ilość kofeiny w napojach energetyzujących jest zróżnicowana a rynek tych produktów wykazuje tendencje wzrostowe. W sprzedaży dostępne są tzw. energy shots, czyli małe jednostkowe opakowania o dużej koncentracji kofeiny np. żelki o zawartości 10 mg kofeiny w jednym żelku.

Kofeina szybko wchłania się z przewodu pokarmowego, osiągając maksymalne stężenie we krwi po 30–120 minutach od spożycia, w zależności od indywidualnych uwarunkowań organizmu i obecności treści pokarmowej w żołądku. Bezpieczna dzienna dawka kofeiny dla zdrowej osoby dorosłej to maksymalnie 400 mg, przy czym porcja jednorazowa nie powinna przekraczać 200 mg. Kobiety w ciąży nie powinny przekraczać 200 mg kofeiny dziennie a dzieci do 2,5 – 3 mg kofeiny na kilogram masy ciała dziennie. Standardowa puszka energetyku (250 ml) zawiera tyle kofeiny (ok. 80 mg) co filiżanka (60 ml) espresso. W przypadku większych dawek kofeiny mogą pojawić się objawy rozdrażnienia, niepokoju, napady lęku, bezsenność i zaburzenia koordynacji ruchowej. W diecie dzieci i młodzieży ilość spożywanej kofeiny powinna być kontrolowana przede wszystkim ze względu na jej oddziaływanie na ośrodkowy układ nerwowy, intensywny wzrost i dojrzewanie, gospodarkę wapniową i ilość snu.

Zwiększenie całkowitej zawartości kofeiny w napojach energetyzujących powoduje dodawanie do nich guarany – ekstraktu roślinnego z południowoamerykańskiej rośliny *Paulinia guaran* a 1 g guarany to około 40 mg kofeiny o czym nie informują producenci energetyków.

Do napojów energetyzujących dodawana jest syntetyczna tauryna, której zadaniem jest neutralizowanie działania innych składników tych produktów np. kofeiny. Tauryna jest aminokwasem niezbędnym dla organizmu człowieka, naturalnie występuje w diecie bogatej w produkty odzwierzęce i wspomaga prawidłowe działanie układu nerwowego. Tauryna w energy drinkach zmniejsza skutki uboczne dużej ilości kofeiny takie jak kołatanie serca, lęk czy rozdrażnienie i negatywnie wpływa na funkcje błon komórek układu nerwowego oraz pracę nerek.

Inozytol jako dodatek do napojów energetyzujących ma za zadanie poprawić samopoczucie i sprawność umysłową poprzez zwiększenie wrażliwości receptorów serotoninowych ale spożywanie go w nadmiernej ilości prowadzi do zaburzenia równowagi wapniowo – fosforowej i wzrostu stężenia fosforu w organizmie a to w konsekwencji może skutkować łamliwością kości.

Podobnie i dwutlenek węgla, również dodatek do energy drinków, jest neutralizowany przez organizm za pomocą zasadowego wapnia pobieranego w kościach co w konsekwencji może skutkować osłabieniem tych narządów a nawet prowadzić do osteoporozy.





Konserwanty, substancje aromatyzujące i inne sztuczne dodatki występujące nawet w niewielkich ilościach nie są w diecie zalecane. Mogą szkodzić wywołując reakcje alergiczne czy prowadzić do rozwoju wrzodów żołądka. Ich ilość stosowana w energetykach nie przekracza wartości toksycznej ale lepiej unikać ich w żywności.

Obecność witamin, w tym witamin z grupy B w napojach energetyzujących, również może prowadzić do negatywnych skutków w przypadku ich przedawkowania u młodzieży i dzieci. Skutkiem może być drętwienie i mrowienie kończyn a nawet problemy z koordynacją ruchową, nagłe zaczerwienienie skóry, świąd i uczucie gorąca, dolegliwości żołądkowe, wzrost poziomu cukru we krwi oraz uszkodzenie wątroby, problemy skórne (np. trądzik, wysypka) oraz zaburzenia żołądkowo-jelitowe.

Napoje energetyzujące nie powinny być łączone z niektórymi lekami, np. antybiotyki upośledzają rozkład kofeiny w organizmie, leki przeciwbólowe wykazują silniejsze działanie w obecności kofeiny a leki uspokajające działają słabiej. Połączenie energetyku z alkoholem powoduje drastyczny skok tętna oraz zaburzenie prawidłowej oceny swojego samopoczucia ponieważ alkohol jest środkiem o depresyjnym działaniu na układ nerwowy a kofeina działa na niego stymulująco.

Wiele osób pije napoje energetyzujące ze względu na ich smak lub źródło energii. Częstym błędem jest ich spożywanie w celu zaspokojenia pragnienia ponieważ napoje te nie nawadniają organizmu i nie powinny być spożywane w takim celu.

Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej na bieżąco informuje o szkodliwym wpływie tych napojów na zdrowie i życie człowieka a w szczególności dzieci wskazując działanie psychoaktywne tych napojów, szkodliwy wpływ na gospodarkę wapniową organizmu, niekorzystny wpływ na długość i jakość snu.

Grupą szczególnego ryzyka są dzieci z cukrzycą, chorobami sercowo-naczyniowymi, chorobami nerek, chorobami wątroby, nadczynnością tarczycy oraz niestabilne emocjonalnie.

mgr Agnieszka Jonik



Z PÓŁKI SZKOLNEJ BIBLIOTEKI

Zielnik, zioła łąk i ogrodów, ARKADY

Czy zioła, które mijamy podczas spaceru po łące, znajdują zastosowanie w codziennej trosce o zdrowie? Jak rozpoznać popularne rośliny i właściwie wykorzystać ich właściwości? Odpowiedzi na te i wiele innych pytań można znaleźć w książce „Zielnik. Zioła łąk i ogrodów” – publikacji, którą warto polecić każdemu, kto interesuje się światem roślin, zdrowiem i naturalnymi metodami wspierania organizmu.

Książka w przystępny sposób przedstawia różne gatunki ziół spotykanych na łąkach, w ogrodach i przydomowych zakątkach. Znajdziemy w niej informacje pozwalające rozpoznać poszczególne rośliny, a także wiadomości o ich właściwościach i tradycyjnym zastosowaniu. Dużą zaletą publikacji są ilustracje i opisy, dzięki którym łatwiej nauczyć się rozpoznawać rośliny.

Warto jednak pamiętać, że naturalne nie zawsze oznacza bezpieczne. Zioła mogą wchodzić w interakcje z lekami, a ich stosowanie powinno być odpowiedzialne i oparte na rzetelnej wiedzy. Książka może więc być świetnym punktem wyjścia do poznawania świata roślin i rozmowy o ich właściwościach.



Polecamy tę książkę wszystkim słuchaczom, którzy chcą połączyć zainteresowanie przyrodą z wiedzą o zdrowiu. Być może podczas kolejnego spaceru zupełnie inaczej spojrzycie na rośliny rosnące wokół nas!

Książka dostępna w bibliotece szkolnej – polecamy!

UŚMIECHNIJ SIĘ !

👉 Śmiech to najlepsze lekarstwo – bez recepty!

To już ostatni żart z naszej średniowiecznej serii z książki „**Żarty średniowieczne**” **Zbigniewa Lengrena** – mamy nadzieję, że poprawił Wam humor i pokazał, że śmiech nie zna epok! Autor udowadnia, że ludzie żyjący przed wiekami potrafili śmiać się z codziennych spraw i ludzkich słabości. Zamieszczone rysunki pochodzą właśnie z tej książki, która jest dostępna w naszej bibliotece.



Zapraszamy do współtworzenia!

Masz zabawną anegdotę albo własny rysunek satyryczny?

Prześlij go do redakcji gazetki – najlepsze prace opublikujemy w kolejnym numerze.



Esłulap

PISMO SŁUCHACZY

Szkoły Policealnej Medycznego Studium Zawodowego
im. St. Liebharta w Lublinie

ZESPÓŁ REDAKCYJNY

mgr Anna Felińska
mgr Sylwia Wontorska-Sarek
mgr Renata Drozd

SKŁAD I WYDRUK KOMPUTEROWY

mgr Leszek Szpinda