

Gazetka Szkolna  
Zamiast "ZAMIAST"



DWUMIESIĘCZNIK SZKOLNY

NR 3 2011/2012

*Wesołych Świąt  
Wielkanocnych*



**Z okazji zbliżających się Świąt Wielkanocnych,  
najserdeczniejsze życzenia:  
dużo zdrowia, radości, smacznego jajka, mokrego dyngusa,  
mnóstwo wiosennego optymizmu oraz samych sukcesów  
życzy:  
Redakcja**

## Dziesięć lat później z Południowego Sudanu

Świątując z kolegami z roku zdanie matury, umawialiśmy się, że w dziesiątą rocznicę tego wydarzenia spotkamy się znowu... przy tym samym okrągłym stoliku na tarnowskim rynku. Był to rok 2002. Obecnie mamy już rok 2012 co według obliczeń wskazywałoby na to, iż odpowiedni czas na spotkanie już nadszedł. Nawet gdyby taki zjazd zaplanować, nie wiem, co z moją obecnością, bo jestem trochę daleko od Szujskiego 13. Co gorsze, nie wiem nawet, kiedy powrócę w rodzinne strony. W razie konieczności mogę zawsze poprosić mamę o usprawiedliwienie...

Nazywam się **Jacek Pomykacz** i jestem byłym uczniem Zespołu Szkół Mechaniczno-Elektrycznych w Tarnowie. Po zdaniu matury wstąpiłem do zgromadzenia Misjonarzy Kombonianów i obecnie jestem misjonarzem w najmłodszym państwie świata, w Republice Południowego Sudanu. Misja, na której pracuję, znajduje się w sercu tego państwa, wśród plemienia Dinka. Pomyślałem, że dziesiąta rocznica zdania matury to dobra okazja, aby przesłać kilka słów pozdrowień dla tych, wśród których spędziłem pięć lat mojego życia.

Większość znajomych ze szkoły średniej była zdziwiona decyzją o wstąpieniu przeze mnie na drogę życia zakonnego. Szczerze mówiąc, nawet moi rodzice kręcili nosem na wieść o tym, że ich syn zamierza zostać misjonarzem. Chyba z trudnością wyobrażali sobie mnie w tej roli. Zupełnie nie wiem dlaczego. W każdym razie od powzięcia przeze mnie tej decyzji upłynęło już dziesięć lat i jak na razie mogę szczerze przyznać, że jestem szczęśliwy. Jak dotąd nie brakowało trudności, mniejszych lub większych zawodów czy zwykłego zmęczenia, ale nigdy nie zabrakło też radości ze służby biednym i opuszczonym.

Mapuordit, bo tak nazywa się miejscowość, w której się znajduję, to wioska ukryta pośrodku buszu.



Jeszcze do niedawna były tu tylko drzewa i zarośla. W 1993 roku schronili się tutaj uchodźcy uciekający przed atakującymi ich Arabami z północy. W przeciągu ostatnich 20 lat wioska uchodźców przekształciła się w pewnego rodzaju centrum, w którym okoliczna ludność może znaleźć opiekę medyczną (szpital), edukację (szkoła podstawowa i średnia), miejsce kultu (parafia) i różne inne formy aktywności dla młodzieży. Z punktu widzenia ewangelizacji teren naszej parafii uważany jest za strefę pierwszej ewangelizacji, tzn. teren, gdzie jest jeszcze dużo ludzi nie znających Ewangelii. Szczególnym uznaniem cieszy się tutaj praca w zakresie promocji ludzkiej tzn. bezpośredniej pomocy udzielanej ludności. Staramy się robić jak najwięcej, oddając nasze życie dzień po dniu na służbę ludziom, którzy po dziesięcioleciach przeżyć wojennych starają się wydostać z objęć biedy i opuszczenia.

W czasie wojny stracili wiele. Stan ciągłych napaści i bombardowań ze strony arabskiej północy zahamował jakkolwiek rozwój. Jedyne szkoły czy przychodnie lekarskie aktywne w tym czasie to te prowadzone przez Kościół katolicki. Rząd zajęty był sprawami politycznymi

i zaopatrzeniem armii. Nie miał on czasu ani możliwości aby dbać o potrzeby przeganianej z miejsca na miejsce ludności cywilnej. Teraz po podpisaniu pokoju i utworzeniu odrębnego państwa ludność tego zakątka Ziemi zaczyna żyć mniej więcej normalnie. Kościół nadal jednak musi dbać i wspierać odbudowę tego państwa, państwa którego rozwój został brutalnie zatrzymany wiele lat temu.

Głównym sektorem społecznej działalności Kościoła jest szkolnictwo. Nasze zgromadzenie od zawsze starało się dać jak największy wkład w edukację młodych pokoleń. Ciekawostką jest, iż słowo „Komboni”, czyli nazwisko założyciela naszego zgromadzenia zakonnego, stało się dla rdzennej ludności synonimem słowa „szkoła”.

Obserwując rzeczywistość, w której żyjemy, z łatwością można zaobserwować dwie ciekawe prawidłowości.



Z jednej strony brak tutaj struktur, jakimi powinno dysponować normalne państwo. Tempo jakiegokolwiek rozwoju jest bardzo powolne. Z drugiej jednak strony nietrudno zauważyć ogromnej chęci nauki i poznawania nowych rzeczy. Młodzi są otwarci na świat i poszukują kanałów do niego prowadzących. To bardzo dobry znak, tym bardziej, że do budowy nowego państwa niezbędne są osoby otwarte na przyszłość. Problem w tym, że nie mamy odpowiednich warunków, aby ten głód nowości nasycić.

Strony kilku książek, które można znaleźć w naszej wiosce, są już przetłuszczone i podarte. Ich stan świadczy o ilości czytelników, którzy mieli je w ręce. Odpowiedzialni za nasze szkoły zdołali sprowadzić podręczniki, które przekazywane są „z pokolenia na pokolenie”. Postanowiłem więc założyć niewielką bibliotekę, która dałaby młodym możliwość kontaktu z książkami innymi niż zwykle podręczniki szkolne.

W miejscu tym będą mogli się uczyć w ciszy i spokoju oraz odrabiać zadane lekcje. Zrealizowanie takiego postanowienia nie należy jednak do zadań łatwych. Wybudowanie jakiegokolwiek struktury z materiałów trwałych wymaga niemałego wydatku. Z tym jednak problemem zdołaliśmy się już uporać. Teraz staramy się uporać z „wypełnieniem” tejże struktury. Kilka stolików z plastikowymi krzesłami, regały i niewielka ilość książek to wydatek rzędu dwóch lub trzech tysięcy dolarów. Ale co tam, z ludźmi dobrej woli damy radę!

Innym z przedsięwzięć, jakie udało mi się już po części zrealizować, jest kurs komputerowy, który powinien dać szansę naszej młodzieży na otwarcie się na otaczający ich świat i być może także na znalezienie pracy w strukturach „Nowego Południowego Sudanu”. Ilość chętnych do uczestnictwa w tym kursie przekracza nasze możliwości, ale staramy się robić wszystko co możliwe.

Nikomu nie jest łatwo, tym bardziej w warunkach, w których nam tutaj przyszło żyć, ale łącząc siły i pracując razem, można kroczyć do przodu. Matka Teresa z Kalkuty powiedziała kiedyś, że nasze wysiłki porównane z otaczającymi nas potrzebami są jak krople oceanu ... małe i niewidoczne. Nieco później dodała jednak, iż gdyby tych kropli zabrakło, ocean nie byłby już tym samym oceanem.

**Życzę Wam wszystkim owocnego czasu Wielkiego Postu i Radosnych Świąt Wielkanocnych. Niech Zmartwychwstały Jezus napelni Was miłością do najbiedniejszych i opuszczonych tego Świata. Szczególne pozdrowienia i życzenia posyłam tegorocznym maturzystom. Powodzenia w zmaganiach!!!!**

Jacek Pomykacz





## WIELKANOCNY KIERMASZ ZA PASEM!

W bibliotece trwają przygotowania do charytatywnego kiermaszu wielkanocnego, który odbędzie się 25 marca 2012 roku przy Kościele Misjonarzy w Tarnowie. Prosimy o przynoszenie materiałów na stroiki: wydmuszek, pisanek, gałązek wierzbowych lub brzozowych, itp. Zapraszamy także chętnych do pomocy przy wykonywaniu ozdób wielkanocnych. Dochód przeznaczony zostanie na Hospicjum Dobre w Tarnowie.

---

### "Segregujesz – Pomagasz - Fundujesz" II edycja



9 lutego zakończyła się druga edycja akcji Segregujesz - Pomagasz – Fundujesz prowadzona przez Koło Wolontariatu przy bibliotece szkolnej. Za zebraną odzież uzyskaliśmy kwotę 230 złotych. Pieniądze zostaną przekazane na misję w Sudanie prowadzoną przez naszego absolwenta Jacka Pomykacza. Wszystkim, którzy przynieśli ubrania serdecznie dziękujemy i zapraszamy do udziału w trzeciej edycji, która trwa od 19 marca do 13 czerwca. Prosimy o przynoszenie do ZSME niepotrzebnej odzieży (dla dzieci i dorosłych), obuwia, pasków, plecaków i torebek. Szczegółowe informacje o akcji można uzyskać w bibliotece.

R. Ch.

---

## Zwyczaje wielkanocne

### Kurek dyngusowy

Chodzenie z **kurkiem po dyngusie** to ludowy zwyczaj wielkanocny. W Poniedziałek Wielkanocny wożono koguta (*kurka*) na dwukołowym wózku. Kogut, w wielu kulturach uważany za symbol Słońca i sił vitalnych, symbol urodzaju, miał zapewnić zdrowie i pomyślność. Piał głośno, a efekt ten uzyskiwano dzięki temu, że wcześniej karmiony był ziarnem namoczonego w spirytusie. Z czasem żywego ptaka zastąpiono sztucznym: ulepionym z gliny, pieczonym z ciasta, wycinanym z deski. Tradycyjnie *wózek dyngusowy* malowano na czerwono i zdobiono suszonymi żdźbłami zbóż, traw i kwiatów oraz kolorowymi wstążkami.

### Walatka

Była znaną zabawą wielkanocną. Miała ona swoje odmiany: dwie osoby toczyły pisanki po stole naprzeciw siebie. Czyja *pisanka* przetrzymała zderzenie ten wygrywał, w nagrodę zabierając stłuczone jajko przeciwnika. Można też było jajka trzymać w ręce i stukać nimi o siebie, również w tym przypadku właściciel nienaruszonej pisanki zabierał *stłuczki*. Zabawa ta wywodzi się z dawnego obyczaju zaduszkowego. Toczono jaja na grobach, po czym oddawano biedakom.

## Emaus

– nazwa krakowskiego odpustu, odbywającego się w Poniedziałek Wielkanocny przy klasztorze Norbertanek na Zwierzyńcu, a dokładniej na Salwatorze na prawym brzegu Rudawy, tj. u zbiegu ulic *Emaus*, św. Bronisławy i T. Kościuszki. Tradycyjnie uroczystą sumę odpustową w Poniedziałek Wielkanocny odprawia Arcybiskup Krakowa. Odpustowi Emaus towarzyszą kramy, strzelnice sportowe, karuzele dla dzieci, loterie fantowe itp. Na straganach wyłożone są plastikowe zabawki, pierścionki z kolorowymi oczkami, słodycze, w tym tradycyjne serca z piernika. Osobliwością krakowskiego odpustu Emaus są drewniane figurki żydowskich grajków i Żydów studiujących Torę. Popularności dawnego obyczaju sprzyja bliskie sąsiedztwo Lasku Wolskiego i Kopca Kościuszki, tradycyjnych tras spacerowych. Odpust i ulica wzięły nazwę od biblijnej wsi Emaus, do której podążał zmartwychwstały Chrystus.

## Rękawka

*Rękawka* wiąże się z legendą o kopcu Kraka, usypanym po śmierci króla przez lud. Tradycja podaje, że ziemię na kopiec noszono w rękawach i stąd wzięła się nazwa „Rękawka”. Na podobny źródłosłów wskazuje jedna z fraszek Jana Kochanowskiego w której „rękawka” oznacza grobowiec usypany rękami. Rękawka swoimi korzeniami niewątpliwie nawiązuje do pogańskich obrzędów związanych z Dziadami wiosennymi, przypadającymi na okres przesilenia wiosennego. Sam źródłosłów, wbrew ludowej tradycji, nie ma nic wspólnego z noszeniem ziemi chociaż nawiązuje do kultu zmarłych. W języku czeskim zachował się wyraz *rakev* oznaczający trumnę, a w serbskim słowo *raka* oznaczające grób. Do przejawów pierwotnej czci oddawanej zmarłym należało między innymi rzucanie ze wzgórza pokarmów i monet. Możliwe, że nastąpiło to, w oparciu o, być może jeszcze przedślawiański kopiec oraz połączenie wątków z legendy o Kraku z wierzeniami słowiańskimi.

## Dziady śmigustne

Zwyczaj ten występuje na terenie południowej Małopolski, związany jest ze wsią Dobra koło Limanowej. W nocy z Niedzieli na Poniedziałek Wielkanocny pojawiają się owinięte w słomę maskary, zwane *dziadami śmigustnymi*. Twarze ukryte mają za futrzanymi maskami, osmolonymi pończochami, z wycięciami na oczy i nos. Nie odzywają się, wydają tylko pomruki, trąbią na blaszanym rożku. Gestykulując, proszą o datki, polewają wodą.

## Śmigus-dyngus

Śmigus polegał na symbolicznym biciu witekami wierzby lub palmami po nogach i wzajemnym oblewaniu się wodą, co symbolizowało wiosenne oczyszczenie z brudu i chorób, a w późniejszym czasie także i z grzechu. Na śmigus nałożył się zwyczaj *dyngusowania* („*dyngowanie*”), dający możliwość wykupienia się pisankami od podwójnego lania. Nie wiadomo, kiedy te dwa obyczaje się połączyły. Dyngus po słowiańsku

nazywał się *włóczębny*. Wywodzi się go od wiosennego zwyczaju składania wzajemnych wizyt u znajomych i rodziny połączonych ze zwyczajowym poczęstunkiem (*Gość w dom, Bóg w dom*) a także i podarunkiem, zaopatrzeniem w żywność na drogę. Wizytom towarzyszyły śpiewy o charakterze ludowym i religijnym. Dyngus dla uboższych, nie mających bogatych znajomych, stał się sposobem na wzbogacenie jadłospisu i okazją pokosztowania niecodziennych dań (jeśli zawędrowali np. do dworu). Włóczębnicy mieli przynosić szczęście, a jeśli nie zostali należycie za tę usługę wynagrodzeni smakołykami i jajkami, robili gospodarzom różne nieprzyjemne psikusy (co dla skąpych gospodarzy było pierwszym dowodem pecha).

## Święconka

(w niektórych regionach Polski –*święcone*) – nazwa pokarmów święconych w Kościele katolickim i prawosławnym w Wielką Sobotę. *Święcone* oznacza również uroczyste śniadanie wielkanocne.

Święcenie potraw w Wielką Sobotę niegdyś odbywało się na dworach szlacheckich, ponieważ poświęcone musiało być wszystko, co miało znaleźć się na świątecznym stole. Czynność ta jednak zajmowała zbyt wiele czasu proboszczom, biskupi stopniowo wprowadzili zakaz święcenia pokarmów w domach i zwyczaj ten przenieśli do kościoła. Jeszcze w okresie międzywojennym ubiegłego wieku w wiejskich parafiach przywożono w koszach, do poświęcenia, całość pokarmów przeznaczonych na śniadanie wielkanocne. Obecnie w wielu miastach powstał nowy zwyczaj święcenia: nie wewnątrz, a przed kościołem, gdzie na wystawionych stołach na czas obrzędu wierni pozostawiają koszyki.

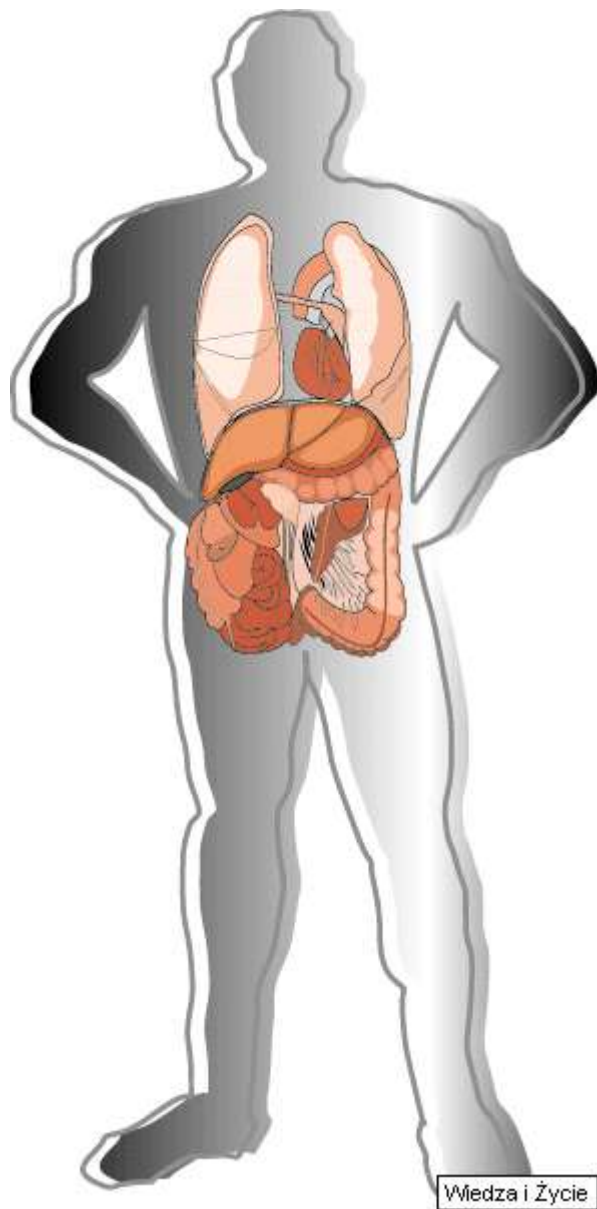
W koszyczku wielkanocnym nie może przede wszystkim zabraknąć jajek (symboli nowego życia), w postaci kolorowych pisanek, kraszanek; baranka (dawniej formowanego z masła (lub ciasta) w specjalnych formach, później cukrowego i z chorągiewką z napisem *Alleluja*, obecnie często z czekolady), a symbolizującego zmartwychwstanie Jezusa Chrystusa; soli (która miała chronić przed zepsuciem). Poświęcić należy również: chleb, wędlinę, chrzan, pieprz, ciasta świąteczne. Koszyczek, najczęściej z wikliny, przystroja się listkami bukszpanu.

Na stole wielkanocnym obok mięs i ciast stawia się koszyk ze *święconką*. Śniadanie wielkanocne rozpoczyna zwyczaj dzielenia się poświęconym jajkiem, podobny w swej formie i symbolice do bożonarodzeniowego łamania się opłatkiem.

Dawny zwyczaj na wsiach nakazywał, aby wracając ze *święconym* obejść dom trzy razy, zgodnie ze wskazówkami zegara, co miało wypędzić złe moce z gospodarstwa. W zamożnych domach na stole znajdowało się pieczone prosię, często z pisanką w pysku. Obok stały półmiski z mięsiwem, szynką, kielbasą oraz ciasta. Głównym ciastem wielkanocnym do dzisiaj pozostała babka drożdżowa, tzw. *baba wielkanocna*. Popularne są również *mazurki*.

Na podstawie <http://www.wielkanoc.tradycje.info>





## 8 marca 2012

### - ŚWIATOWY DZIEŃ NEREK -

Światowy Dzień Nerek jest ogólnoswiatową kampanią, której celem jest podniesienie wśród ludzi świadomości znaczenia naszych nerek dla zdrowia i życia oraz informowanie o powszechności chorób nerek. Światowy Dzień Nerek jest obchodzony corocznie w drugi czwartek marca w ponad 100 krajach na sześciu kontynentach.

W Polsce ocenia się że chorych na PChN jest ok. 4 mln. **Przewlekła Choroba Nerek (PChN)** ma 5 stadiów. Pierwszy, jest to początek choroby, kiedy jej wystąpienie można stwierdzić poprzez badanie moczu oraz zawartości kreatyniny we krwi. Postępuje ona nie wywołując bólu i nie dając innych objawów mogących zaniepokoić chorego. Takie sygnały, pojawiają się dopiero na przełomie dwóch ostatnich stadiów. Kiedy nerki już prawie nie funkcjonują. Na tym etapie choroby pacjenci aby przeżyć muszą zostać poddani dializom i jeśli to możliwe jak najszybciej otrzymać przeszczep nerki.

PChN najczęściej rozwija się skrycie, co oznacza, że większość ludzi nie odczuwa żadnych objawów aż do chwili, gdy ich nerki są bardzo zniszczone. Wtedy mogą się pojawić:

- uczucie stałego zmęczenia
- trudności z koncentracją
- osłabiony apetyt
- bezsenność
- kurcze mięśni występujące w nocy
- obrzęki nóg, twarzy
- suchość i swędzenie skóry
- częste oddawanie moczu, szczególnie w nocy
- nadciśnienie tętnicze

#### Najbardziej narażeni na PChN są ludzie z:

- cukrzycą
- nadciśnieniem
- chorobami nerek w rodzinie
- osoby w wieku podeszłym

#### Jak zbadać nerki?

Należy zgłosić się do lekarza rodzinnego, który zleci proste badania pozwalające na ocenę funkcji nerek takie jak:

- Pomiar ciśnienia krwi
- Stężenie kreatyniny we krwi (na jej podstawie wylicza się wielkość filtracji kłębuszkowej – GFR)
- Badanie moczu metoda paskową na obecność albuminy.

# **Transplantacja** **to najlepsza** **metoda leczenia**

**Przeszczep nerki jest najlepszą metodą leczenia nerkozastępczego - przedłuża życie i poprawia jego jakość. Jest też co najmniej o połowę tańsze od dializoterapii.**

Każdy pacjent z nieodwracalną niewydolnością nerek powinien być rozważany jako potencjalny biorca przeszczepu nerkowego. Zabieg przeszczepienia nerki wykonuje się u chorego leczonego dializami albo jeszcze przed rozpoczęciem dializoterapii (przeszczepienie wyprzedzające). Nerka do przeszczepu może pochodzić od żywego dawcy spokrewnionego z pacjentem lub od zmarłego. Polskie prawodawstwo nie zezwala na przeszczepienie narządów od żywych osób niespokrewnionych.

Wybór biorcy odbywa się na podstawie programu komputerowego, według algorytmu jednolitego dla wszystkich ośrodków transplantacyjnych. Przeszczep nerki otrzymuje biorca, którego tkanki są najbardziej zgodne z tkankami dawcy, oraz pacjent najdłużej oczekujący.

## **Liczby**

Pierwszego udanego zabiegu przeszczepienia nerki od zmarłego dawcy dokonał 26 stycznia 1966 r. w Akademii Medycznej w Warszawie zespół kierowany przez wybitnego chirurga prof. Jana Nielubowicza, przy współpracy nefrologa prof. Tadeusza Orłowskiego.

Dziś zabiegi przeszczepienia nerki wykonywane są w 18 ośrodkach transplantacyjnych w Polsce, w tym w jednym pediatrycznym (Centrum Zdrowia Dziecka). U chorych z cukrzycą wykonuje się zabiegi jednoczasowego przeszczepienia nerki e trzustki - wówczas pacjenci nie wymagają leczenia insuliną, zahamowany zostaje postęp powikłań cukrzycy.

Do końca 2006 r., w Polsce wykonano 12 908 zabiegów przeszczepienia nerki. W 2006 r. przeszczepiono nerki łącznie 917 biorcom. To mniej niż w 2005 r., w którym przeszczepiono 1069 nerek. Średni wiek biorców nerek w Polsce wynosi około 42 lat, a czas oczekiwania na przeszczep - około 30 miesięcy. Liczba transplantacji (23,6 na milion przy zapotrzebowaniu 50 na milion mieszkańców) mieści się w średniej europejskiej, wykonujemy więcej transplantacji niż Niemcy czy Włosi, ale mniej niż Austriacy, Francuzi i Czesi. W Europie przodują Hiszpanie, gdzie liczba transplantacji wynosi około 47 na 1 mln mieszkańców. Zwiększenie puli dawców to jedno

z wyzwań medycyny transplantacyjnej. Rozwiązaniem jest lepsze pozyskiwanie nerek od dawców zmarłych oraz liczniejsze przeszczepy od dawców żywych. Odsetek transplantacji nerek od żywego dawcy jest w Polsce bardzo niski - nie przekracza 3 proc. Dla porównania - w USA wynosi ponad 50 proc., a w Szwecji i Norwegii - 40 proc. W 2006 r. jedynie w 18 przypadkach nerki pobrano od żywego dawcy. Pacjenci zgłaszani są przez stacje dializ na krajową listę osób oczekujących na przeszczepienie (KLO) prowadzoną przez Poltransplant. W 2006 r. w KLO zarejestrowanych było 2301 potencjalnych biorców, w tym nowych zgłoszeń odnotowano 1196. Liczba zgłaszanych do przeszczepienia nerki chorych dializowanych jest stanowczo za niska, wynosi około 8 proc., a powinna sięgać co najmniej 15 proc. Różną aktywność wykazują poszczególne stacje dializ - najlepsze zgłaszają do transplantacji nawet 25 proc. swoich chorych.

## **Barier**

Przyczyny zbyt małej w stosunku do potrzeb liczby transplantacji nerek to m.in. bariery etyczne, obyczajowe, brak powszechnej akceptacji społecznej dla pobierania narządów od zmarłych, trudności organizacyjne i ograniczenia finansowe. Przeszczepienie nerki jest drogą procedurą medyczną, ale z ekonomicznego punktu widzenia o połowę tańszą niż dializoterapia. Pokonywaniu tych barier służy akcja edukacyjna, kampanie medialne prowadzone przez Poltransplant, Polskie Towarzystwo Transplantacyjne, organizacje pacjentów po przeszczepieniu oraz niedawno powstała Polską Unię Medycyny Transplantacyjnej.

## **Wyniki**

Transplantologia to dynamicznie rozwijająca się dziedzina medycyny, w której odnotowuje się olbrzymi postęp. Przeszczepianie nerek to powszechnie uznawana, skuteczna i bezpieczna metoda leczenia. Dobre, porównywalne ze światowymi, wyniki przeszczepiania nerek w Polsce to efekt m.in. pokonywania barier immunologicznych transplantacji, udoskonalenia sposobów ich przechowywania przed przeszczepieniem, rozwoju technik chirurgicznych, wprowadzania nowych skutecznych leków immunosupresyjnych oraz zapobiegania i leczenia powikłań infekcyjnych. Roczne przeżycia przeszczepu nerki wynoszą 95 proc., a pięcioletnie - 77 proc. Problemem pozostaje jednak poprawa tzw. wyników odległych, gdyż z czasem dochodzi do utraty funkcji przeszczepionej nerki i konieczności ponownego leczenia dializami lub wykonania kolejnej transplantacji. Czynny przeszczep nerki po dziesięciu latach ma ponad połowa pacjentów.

# TRANSPLANTACJA

## Jestem na TAK

Chcemy żyć coraz dłużej i lepiej. Niestety, nasz organizm starzeje się, dotykają go nieuleczalne choroby, organy odmawiają posłuszeństwa. Nie jesteśmy jednak zupełnie bezradni. Medycyna dysponuje potężną siłą, jaką są przeszczepy. One dają nam szansę na wymarzone długie życie w dobrej kondycji.

Kiedy pół wieku temu Christian Barnard przeszczepiał pierwsze serce, cały świat wstrzymał oddech. I choć mówiono, że to tylko eksperyment, osobom chorym na serce dał nadzieję. Dziś transplantacja serca jest uznaną metodą ratującą ludzkie życie. Z powodzeniem przeszczepia się też nerki, płuca, wątrobę.

### **Całkowita zgodność**

Każda transplantacja służy ratowaniu życia osób ze skrajną (tzw. schyłkową) niewydolnością narządów. Czas oczekiwania na przeszczep zależy m.in. od grupy krwi, wieku, masy ciała (dużemu mężczyźnie nie można przeszczepić serca drobnej kobiety, bo szybko stanie się niewydolne), miejsca na liście oczekujących. W przypadku szpiku konieczna jest też całkowita zgodność immunologiczna, tj. dawca i biorca muszą być identyczni pod względem genetycznym.

W przypadku narządów ważne jest, by dawca i biorca byli jak najbardziej podobni pod względem tkankowym. Im więcej różnic między nimi, tym większe ryzyko, że organizm odrzuci przeszczep. Niestety, zazwyczaj idealne dobranie dawcy i biorcy jest bardzo trudne. Dlatego właśnie niektórzy mogą otrzymać narząd po kilku miesiącach, inni nigdy.

### **Co można przeszczepić**

Rogówkę, serce, płuca, wątrobę, trzustkę nerki, jelita, szpik kostny, kości, skórę.

### **Długa lista oczekujących**

Na transplantację nerki czeka w kraju ok. 2 tys. osób, na serce - 500, a na wątrobę - 600. Szpiku poszukuje się obecnie dla około 300 chorych (dane te nie są pełne, bo nie do końca są rozpoznane potrzeby). Na rogówkę oczekuje 8-10 tys. pacjentów. W 2004 r. do Poltransplantu - Polskiego Centrum Organizacyjno-Koordynacyjnego ds. Transplantacji - wpłynęło 696 zgłoszeń o możliwości pobrania narządów od osób zmarłych. 20 proc. nie wykorzystano, z czego 10 proc. z powodu protestu rodziny.



Ogółem wykonano 1364 przeszczepy narządów pobranych ze zwłok oraz 40 przeszczepów od dawców żywych.

Nie od każdego można pobrać narząd do przeszczepu. Są ściśle określone kryteria, jakie musi spełniać potencjalny dawca. Narządów nie pobiera się od osób, które były zakażone bakteriami, grzybami czy wirusami (zwłaszcza HIV), chorowały na nowotwory złośliwe, uogólnioną miażdżycę lub choroby immunologiczne i takie, które uszkodziły poszczególne narządy. Przeciwwskazaniem do pobrania jest także wiek powyżej 70 lat, nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, nadużywanie alkoholu, środków farmakologicznych niszczących organy.

Do pobrania narządów ofiary wypadku można przystąpić po stwierdzeniu śmierci. Jako kryterium śmierci zwykle przyjmuje się ostateczne zatrzymanie akcji serca. Stosuje się też kryterium śmierci mózgowej. Stwierdza się ją na podstawie wytycznych opracowanych przez wielu specjalistów. Obowiązują one od 1996 roku. Zostały zaakceptowane przez polskie prawo.

Uznaje się, że śmierć mózgowa następuje, gdy chory przestaje samodzielnie oddychać, jest w śpiączce oraz gdy poprzez specjalistyczne badania stwierdzono uszkodzenie struktury mózgu. Jeśli zachodzi podejrzenie śmierci mózgowej, ordynator oddziału musi dwukrotnie, w odstępie trzech godzin, sprawdzić, czy nie występują odruchy pnia mózgu:

- zwięzanie źrenic pod wpływem silnego światła,
- zamykanie powiek po dotknięciu odsłoniętej gałki ocznej ciałem obcym,
- ruchy gałek ocznych, oczopląs po wlewu do ucha małej ilości lodowatej wody,
- reakcje mięśni na silne bodźce bólowe,
- odruch wymiotny lub kaszel występujący po wprowadzeniu do przełyku i krtani ciała obcego,
- powracanie gałek ocznych do poprzedniej pozycji po gwałtownym obróceniu głowy na boki,



- choć chwilowe próby samodzielnej oddychania po odłączeniu respiratora.

Gdy żaden z tych odruchów nie występuje, komisja złożona z trzech lekarzy oraz jednego specjalisty od anestezjologii i intensywnej terapii orzeka śmierć mózgu. Zgodnie z obowiązującym w Polsce prawem w tym momencie ustaje obowiązek dalszego stosowania jakiejkolwiek terapii - nawet pomimo trwającej samodzielnej pracy serca. W takiej sytuacji można przystąpić do pobrania narządów.

Zgodnie z obowiązującym w Polsce prawem Krajowa Lista Biorców (KLB) gromadzi informacje o osobach czekających na przeszczep wątroby, serca, płuca, nerki lub nerki i trzustki. Na liście znajdują się osoby zgłoszone przez ośrodki dializujące chorych na nerki oraz centra transplantacyjne.

Lista działa według zasad, które określają sposób zgłaszania chorych oraz optymalny czas, w jakim powinna być wykonana operacja (tzw. stopień pilności zabiegu). Zgodnie z międzynarodowym prawem transplantacyjnym narządy pobrane ze zwłok mogą być przeszczepione wyłącznie osobom umieszczonym na oficjalnej liście oczekujących. Pacjenci otrzymujący narząd od dawcy żywego muszą być również wprowadzeni na taką listę ze względu na mogącą się pojawić potrzebę wykonania także przeszczepu ze zwłok. Lista jest stale aktualizowana, aby nie doprowadzić do zbyt długiego oczekiwania na operację. Losy pobranych narządów są śledzone przez ośrodki transplantacyjne. Ma to zapobiec próbom handlu narządami. Osoby, które dopuszczają się handlu komórkami czy narządami, podlegają karze więzienia.

### Oczekiwanie na transplantację

- BIORCA to osoba chora, której nie można wyleczyć, podając leki czy wykonując operację. Musi on wyrazić zgodę na przeszczep.
- Po wyrażeniu zgody chorego kieruje się na serię specjalistycznych badań - od zwykłej morfologii przez badanie obecności wirusów (HIV, WZW), prześwietlenia klatki piersiowej, badania ginekologiczne i urologiczne aż po ocenę stanu odżywienia organizmu i rozmowę z psychologiem. Jednym z ważniejszych badań jest oznaczenie z próbki krwi antygenów HLA, które dają wiedzę o tzw. zgodności tkankowej, czyli możliwości dobrania organów.
- Po zebraniu informacji o cechach poszukiwanego narządu chorego wpisuje się na Krajową Listę Biorców (KLB).

- Pacjent czeka w domu na wiadomość, że jest dla niego narząd.
- Gdy nadejdzie informacja, że wytypowano właściwy dla niego narząd, musi szybko zgłosić się do szpitala.
- Tu chory przechodzi ostateczne badania. Najmniejsze odstępstwo od normy, a nawet drobna infekcja uniemożliwiają przeprowadzenie transplantacji.

### Przygotowanie narządu do transplantacji

- DAWCA to osoba, od której pobiera się organ.
- Po stwierdzeniu przez niezależną komisję śmierci mózgu rozważa się możliwość pobrania narządów do przeszczepu.
- Lekarz sprawdza, czy zmarły jeszcze za życia nie sprzeciwił się pobraniu od niego narządów do transplantacji. Jeśli tak - ciało zostaje pochowane. Jeśli nie - można pobrać narządy.
- Teraz wykonuje się badania, które oznaczają cechy narządu i kwalifikują go dla odpowiedniego biorcy.
- Z kliniki, gdzie pobrano narząd, przekazuje się do Poltransplantu informację o pozyskaniu organu do przeszczepu. Pracownik Centrum Koordynacyjnego sprawdza na Krajowej Liście Biorców, dla którego z oczekujących będzie on odpowiedni pod względem zgodności tkankowej. To jest tzw. skojarzenie dawcy z biorcą.
- Narząd jest jak najszybciej transportowany do kliniki, w której lekarze przygotowują biorcę do przyjęcia przeszczepu.

Imię: \_\_\_\_\_  
 Nazwisko: \_\_\_\_\_  
 Płeć: \_\_\_\_\_  
 Wzrost: \_\_\_\_\_

Moją wolą jest, by w wypadku nagłej śmierci, moje tkanki i narządy zostały przekazane do transplantacji dla ratowania życia innych. Informuję także, że o swojej decyzji powiadomiłem moją rodzinę i najbliższych, którzy w krytycznym momencie winni ją uszanować.

PODPIS POSIADACZA KARTY: \_\_\_\_\_

Na podstawie [www.przeszczep.pl](http://www.przeszczep.pl)

# Motoryzacja

## Supersamochody w Genewie 2012

**Veyron 16.4 Grand Sport Vitesse** jest nowym roadsterem Bugatti. Pod maską znajduje się jednostka spalinowa W16 o pojemności 8 litrów, który za pomocą czterech potężnych turbosprężarek osiąga moc 1200 KM i maksymalny moment obrotowy 1500 Nm. W ciągu 2,6 sekund osiąga 100 km/h, do 200 km/h potrzebuje 7,1 sekundy. Prędkość maksymalna to 410 km/h, która czyni z niego najszybszy seryjny roadster na świecie.



**McLaren MP4-12C** w wdanu Gemballi jest kolejnym supersamochodem zaprezentowanym w Genewie. Producent zainstalował w nim pakiet aerodynamiczny obejmujący nowe zderzaki, listwy progowe, specjalne spoilery oraz dyskretne tylne skrzydło. Całość uzupełniają obręcze aluminiowe o średnicy 20 cali z przodu i 21 cali z tyłu. Nowy McLaren wyposażony został w 591-konny silnik V8.



Alfa Romeo zaprezentowała współczesną wersję modelu C52 Disco Volante z 1952 roku. Model **Disco Volante** został stworzony aby uczcić sześćdziesiąt rocznicę wcześniej wspomnianego konceptu. Auto powstało na bazie modelu 8C Competizion, z którego pochodzi 450-konny silnik V8 oraz podwozie. Sześciobiegowa przekładnia półautomatyczna przenosi moc na tylne koła. Warto zauważyć, że nadwozie Disco Volante jest budowane ręcznie w tradycyjny sposób,

przez co złożenie gotowego modelu zajmuje ponad 4 000 godzin. Klient, który zdecyduje się na zakup będzie musiał poczekać osiem miesięcy na odbiór.



Honda zaś zaprezentowała **NSX Concept**, który jest zapowiedzią kolejnego sportowego modelu tej marki. Auto zostało wyposażone w szereg nowoczesnych rozwiązań technicznych, takich jak np. innowacyjny układ napędowy Sport Hybrid SH-AWD. Pod maską zamontowano nową wersję silnika VTEC V-6, który ma bezpośredni wtrysk paliwa i współpracuje z dwusprzęgłową przekładnią z wbudowaną jednostką elektryczną. Producent zapewnia, że nową Hondę NSX będzie można kupić w salonach dealerskich w przeciągu trzech lat.



Na koniec pozostaje nam zaprezentować **Lamborghini Aventador J**, który jest wart jedynie 2 100 000 Euro. Speedster ten wyposażony jest w 12-cylindrowy silnik o pojemności 6,5 litra i mocy 700 KM. Jak przystało na Lamborghini drzwi otwierają się w stylu "Lambo".



Na podstawie [www.motofakty.pl](http://www.motofakty.pl)





# W świecie szerszeni...

**Żywią się owadami, owocami oraz sokami niektórych drzew. Występują powszechnie na całym świecie z wyjątkiem Australii, Nowej Zelandii i zimnych stref klimatycznych.**

Wczesną wiosną samice szerszeni przystępują do budowy gniazda. W tym celu wykorzystują masę papierową, wytworzoną przez nie z cząsteczek próchniejącego drewna i śliny. Po uformowaniu kilku pierwszych komórek samica składa do nich jaja. Lęgną się larwy, które karmione przez matkę (głównie rozdrobnionymi owadami), szybko dorastają i przepoczwarczają się w robotnice. Od tej pory samica zajmuje się składaniem jaj, a robotnice - obroną gniazda, jego rozbudową, karmieniem larw i utrzymaniem odpowiedniej temperatury.

Ostatnie larwy przekształcają się w pokolenie płodne samic i samców. Podczas lotu godowego dochodzi do zapłodnienia, po czym samice odlatują w różne strony w celu poszukiwania zimowiska. Natomiast samców i robotnice czeka tragiczny los; giną z głodu i zimna. Loty ustają, gdy przez większość dnia temperatura nie podnosi się powyżej 10°C. Opuszczone gniazdo (mniej więcej w połowie września) służy do zimowania skorkom, a zwłaszcza skórnikom i innym owadom wyjadającym tego typu resztki. Stare gniazdo nie jest powtórnie zasiedlane na wiosnę. Zdarza się, że masę papierową wykorzystują osy, zwłaszcza w dziupli, gdzie jest ograniczona ilość miejsca.

Szerszenie nie są groźniejsze od mniejszych os, a doniesienia o kilku użądleniach zakończonych ludzkim zgonem są zazwyczaj mocno przejawione (pod warunkiem, że nie występuje reakcja alergiczna). Użądlenie szerszenia jest jednak bardziej bolesne niż pszczoły czy osy z dwóch powodów: większego i głębiej penetrującego żądła oraz około 5% zawartości acetylocholino w jadzie, powodującej silne pieczenie rany.

Pszczoły używają jadu do odganiania ssaków, nawet tak dużych jak borsuki i niedźwiedzie, od zapasów miodu zgromadzonych w ulu. Natomiast szerszenie polują na owady, a więc dawka

wstrzykiwanego przez nie jadu może być znacznie niższa. Jeden szerszeń potrafi wstrzyknąć mniej niż 0,2 mg jadu za każdym użądleniem. Statystyki wykazują, że dawka śmiertelna jadu szerszeni wynosi od 10 do 90 mg na każdy kilogram ciała. Stąd wynika, że potrzeba przeciętnie kilkuset użądleń, aby zabić człowieka. Jednak w praktyce liczba ta zostaje bardzo rzadko osiągnięta, gdyż tylko około 1/10 roju (liczącego kilkaset owadów) atakuje i żądli. Zazwyczaj szerszenie są mniej agresywne od os i trudniej je sprowokować do ataku.

Szerszeń to owad z rodziny osowatych, z grupy żądłówek. Ma brunatno-żółto-czerwone ubarwienie, z czarnym deseniem. Głowa szerszenia zaopatrzona jest w silne żuwaczki, z dobrze widocznym żółtym rysunkiem. Tułów jest barwy brązowo-czerwonej, odwłok żółty z czarnymi plamkami. Największa jest królowa (samica); długość jej ciała osiąga do 35 mm, samiec liczy sobie 21-23 mm. Najmniejsze są robotnice - 17-24 mm. Samce różnią się od samic brakiem żądła i dłuższymi czułkami. Gniazdo szerszeni można znaleźć w norach, dziuplach, opuszczonych ulach, czasem na wolnym powietrzu, lecz w miejscach osłoniętych (np. pod okapem dachu).



Na podstawie „Przyroda Polska”





Rozmawia dwóch kumpli:

- Popatrz Staszek, wiosna przyszła, ptaki świergołą, dzień w końcu dłuższy, wszystko kwitnie i spod ziemi wychodzi! - mówi jeden.
- Przestań! Miesiąc temu teściową pochowałem...

Mąż do żony:

- Wiosna przyszła, taka piękna pogoda, a ty męczysz się myciem podłóg. Wyszłabyś lepiej na dwór i umyła samochód...

W raju spotykają się Newton, Pascal i Einstein. Trzej fizycy stwierdzili, że pobawią się w chowanego. Einstein zaczyna liczyć:  
1, 2, 3, ...

Pascal i Newton zastanawiają się gdzie tu się schować. Pascal chowa się za jakąś chmurką. Newton bierze kredę i rysuje na ziemi kwadrat metr na metr, po czym staje w nim.

- ..., 99, 100. Szukam.

Einstein odwraca się i widzi za sobą Newtona.

- Ha! Mam cię!

- Nie, nie, nie - odpowiada Newton - Ja jestem jeden Newton na metr kwadrat, czyli Pascal!

Na egzaminie końcowym z anatomii w akademii medycznej profesor zadaje studentce wydziału lekarskiego pytanie:

- Jaki narząd, proszę pani, jest u człowieka symbolem miłości?
- U mężczyzny czy u kobiety? - usiłuje zyskać na czasie studentka.
- Mój Boże! - wzdycha profesor i w zadumie kiwa sędziwie głową. - Za moich czasów było to po prostu serce.

Po skończonym egzaminie profesor wpisał do indeksu studenta tylko jedno słowo - "Idiota". Ten przeczytał, popatrzył na profesora i mówi:  
- Ależ pan roztargniony, miał pan wpisać ocenę, a pan się podpisał.

Koniec roku szkolnego. Synek przychodzi ze szkoły.

- Tato, Ty to masz szczęście do pieniędzy.
- Dlaczego?
- Nie musisz kupować książek na przyszły rok - zostaję w tej samej klasie.

W szkole pani kazała napisać zdanie o jednym ptaku. Jaś się zgłasza:

- Przyszedł tatuś do domu upity jak szpak.
- No Jasiu tak nie wolno, a ułóż mi zdanie z dwoma ptakami.
- Przyszedł tatuś do domu upity jak szpak, w drzwiach wywinął orła.
- A z trzema?
- Przyszedł tatuś do domu upity jak szpak, w drzwiach wywinął orła i puścił pawia.
- A z pięcioma?
- Proszę pani ja mogę od razu ułożyć z sześcioma.
- Dobrze, ale wymyśl coś ładnego.
- Przyszedł tatuś do domu upity jak szpak, w drzwiach wywinął orła, puścił pawia aż mu poleciały dwa gile z nosa i dalej poszedł pić na sępa.

W pewnym okresie życia, Einstein regularnie prowadził zajęcia na uczelni, jeden z jego studentów ze zdziwieniem stwierdził:

- Panie profesorze, pytania na tegorocznym egzaminie były takie same jak w latach poprzednich!
- To prawda - powiedział Einstein - lecz w tym roku odpowiedzi są inne.

Zatrzymuje policjant studenta, legitymuje go, otwiera dowód i czyta:

- O! Widzę, że nie pracujemy.
- Nie pracujemy - potwierdza student.
- Opieprzamy się... - mówi dalej policjant.
- Ano, opieprzamy się - potwierdza student.
- O! Studiujemy... - mówi policjant.
- Nie. Tylko ja studiuję.

# KALENDARZ ŚWIĄT NIETYPOWYCH

[2 lutego](#) – Dzień Pozytywnego Myślenia, Światowy Dzień Mokradeł, Dzień Handlowca, Dzień Świstaka (w USA)

[4 lutego](#) – Międzynarodowy Dzień Walki z Rakiem (wg niektórych źródeł 6 lutego)

[9 lutego](#) – Międzynarodowy Dzień Pizzy

[11 lutego](#) – Światowy Dzień Chorego, Ogólnopolski Dzień Dokarmiania Zwierzyny Leśnej

[12 lutego](#) – Dzień Darwina (lub Dzień Ewolucjonizmu)

[14 lutego](#) – Dzień Chorych na Padaczkę, Walentynki

[15 lutego](#) – Dzień Singla, Światowy Dzień Młodzieży Prawosławnej

[16 lutego](#) – Międzynarodowy Dzień Listonoszy i Doręczycieli Przesyłek, Dzień Poczty Polskiej

[17 lutego](#) – Dzień Kota

[20 lutego](#) – Światowy Dzień Sprawiedliwości Społecznej, Międzynarodowy Dzień Palących Fajkę

[21 lutego](#) – Międzynarodowy Dzień Języka Ojczystego, Dzień Walki z Reżimem Kolonialnym

[22 lutego](#) – Dzień Myśli Braterskiej, Europejski Dzień Ofiar Przestępstw

[23 lutego](#) – Międzynarodowy Dzień Pomocy Potrzebującym, Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją, Dzień Armii Czerwonej, Rosyjski Dzień Mężczyzn

[26 lutego](#) – Dzień Spania w Miejscach Publicznych, Dzień Dinozaura

[27 lutego](#) – Dzień Niedźwiedzia Polarnego

[28 lutego](#) – Dzień Kibica Cracovii

[1 marca](#) – Międzynarodowy Dzień Walki przeciwko Zbrojeniom Atomowym, Światowy Dzień Obrony Cywilnej, Światowy Dzień Świadomości Autoagresji, Dzień Puszystych, Dzień Piegów, Dzień Żołnierzy Wyklętych

[3 marca](#) – Międzynarodowy Dzień Pisarzy, Międzynarodowy Dzień Chorego

[5 marca](#) – Dzień Teściowej, Dzień Dentysty

[8 marca](#) – Międzynarodowy Dzień Praw Kobiąt, Międzynarodowy Dzień Pokoju na Świecie

[9 marca](#) – Dzień Polskiej Statystyki

[10 marca](#) – Dzień Mężczyzny

[11 marca](#) – Dzień Sołtysa

[12 marca](#) – Światowy Dzień Drzemki w Pracy

[14 marca](#) – Dzień Liczby Pi, Biały Dzień

[15 marca](#) – Światowy Dzień Praw Konsumenta, Europejski Dzień Konsumenta, Światowy Dzień Choroby Alzheimera

[17 marca](#) – Światowy Dzień Morza, Dzień Św. Patryka

[18 marca](#) – Europejski Dzień Mózgu

[19 marca](#) – Dzień Wędkarza

[20 marca](#) – Dzień Bez Mięsa

[21 marca](#) – Dzień Wagarowicza, Światowy Dzień Zespołu Downa, Międzynarodowy Dzień Poezji, Światowy Dzień Leśnika, Światowy Dzień Lasu, Światowy Dzień Walki z Dyskryminacją Rasową

[22 marca](#) – Światowy Dzień Wody, Dzień Ochrony Bałtyku

[23 marca](#) – Światowy Dzień Meteorologii (wg niektórych źródeł obchodzony 24 marca), Dzień Windy, Dzień Przyjaźni Polsko-Węgierskiej

[24 marca](#) – Narodowy Dzień Życia, Dzień Walki z Gruźlicą

[25 marca](#) – Dzień Czytania Tolkiena

[27 marca](#) – Międzynarodowy Dzień Teatru

[29 marca](#) – Dzień Metalowca

L

U

T

Y

M

A

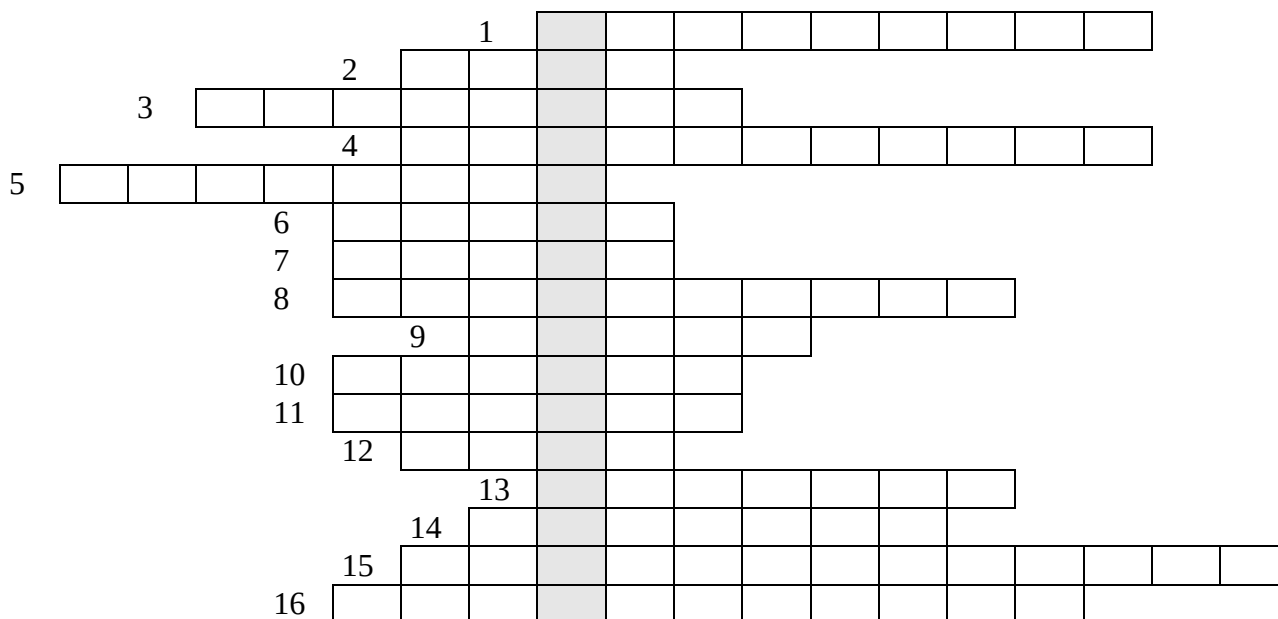
R

Z

E

C

# KRZYŻÓWKA



1. Zdolność organizmu do obrony, może powodować odrzucanie przeszczepu.
2. Tkanka, z której zbudowany jest szkielet.
3. Struktura kontrolująca przepływ krwi w sercu, tkanka wykorzystywana do przeszczepu.
4. Skutek nieodwracalnego uszkodzenia mózgu (dwa słowa).
5. Hormon regulujący poziom cukru we krwi.
6. W Polsce w temacie przeszczepiania narządów obowiązuje .....domniemana.
7. Centralny punkt układu krążenia.
8. Proces, w którym układ odpornościowy niszczy przeszczepiony narząd.
9. Narząd produkujący mocz.
10. Grupa komórek spełniająca tę samą funkcję.
11. Część układu pokarmowego w której wchłaniane są substancje odżywcze.
12. Tkanka transportująca tlen, substancje odżywcze i produkty przemiany materii.
13. Duży narząd którego główne zadanie to oczyszczanie organizmu z trucizn.
14. Tkanka oka przeszczepiona w celu przywrócenia wzroku.
15. Organizacja nadzorująca pobieranie narządów w Polsce.
16. Tkanka, która znajduje się we wnętrzu kości; produkuje komórki krwi (dwa słowa).

**Dziękujemy współautorom i wszystkim zaangażowanym  
w powstanie niniejszego wydania Zamiast „ZAMIAST”.**

**Redakcja**

**Zespół redakcyjny Zamiast „Zamiast”:**

Damian  
Paweł  
Krystian

**Opiekunowie:**

p. Edyta Pajor