



Numer 04/2024 (268)	25. 03. 2024
E-mail: <a href="mailto:ptmrc@atlas.cz">ptmrc@atlas.cz</a>	Strona internetowa - <a href="http://www.medics.cz/ptmrc">www.medics.cz/ptmrc</a> lub <a href="http://ptmrc.virt.cz">ptmrc.virt.cz</a>

Myśl miesiąca:

„Históriam nescire hoc est semper púerum esse.”

Nie znać historii to być jak dziecko.

Cicero

### **Szanowne koleżanki, koledzy,**

Marcowe spotkanie potoczyło się trochę inną, lepszą, drogą niż planowałem i zupełnie zapomniałem o tekstach Jana Kubisza Płyniesz Olzo, a może Nad Olzą. Naprawiam swoje przeoczenie i załączam je do tego biuletynu. Poza tym mam nadzieję, że Ci, którzy odebrali książki z Krakowskiego wydawnictwa Medycyna Praktyczna są zadowoleni z tego prezentu.

Na naszym kwietniowym spotkaniu znów historia, naszym gościem będzie pani Jolanta Epsztein, historyk, kustosz w bibliotece naukowej Instytutu Historii PAN.

Jako wprowadzenie do tematu zamieszczam poniższy fragment tekstu z książki: *Zamlčené dějiny* / Tomáš Krystlík, Alfa Nakladatelství, 2008 ISBN 978-80-87197-06-6

**Žijemy w podwójnej historii, tej, która nam się wydaje, i tej, która wydarzyła się naprawdę.** Karel Bartošek

**Refleksja historyczna należy do wszystkich, a debaty o historii są nierozzerwalnie związane z życiem politycznym i kwestiami tożsamości.** Pietera Lagro

Historię pisze się po to, by własny naród wyglądał dobrze. Niemniej jednak świadomość nieprzyjemnych prawd historycznych powinna być częścią autorefleksji każdego narodu a umiejętność otwartego radzenia sobie z nimi jest niezbędną cechą każdego cywilizowanego społeczeństwa. Pod tym względem Czesi mają duże braki wynikające z wpływu tradycyjnych fałszywych interpretacji własnej historii, mitów historycznych i złudzeń. Od 1918 roku historiografia czeska w pełni służyła potrzebom czeskiego państwa narodowego, ukrywając i zniekształcając nieprzyjemne fakty. Robi to nadal dzisiaj. Młodzi historycy po 1989 roku czasami nie zgadzają się z oficjalną interpretacją, ale doskonale zdają sobie sprawę, że oponowanie wiąże się z ryzykiem wykorzystania swoich umiejętności, dlatego ich komentarze i krytyka na oficjalnych forach są raczej umiarkowane, bezżębne. Czeskim historykom trzeba stale przypominać ich słowa, wypowiedziane dopiero w 2006 roku: „Nauczmy się żyć z faktem, że niektóre źródła czytamy i interpretujemy inaczej, że nasze wnioski... mogą się różnić.” [Pešek – Tůma]

24. 03. 2024

Józef Słowik

**Wesołych Świąt Wielkanocnych  
oraz smacznego jajka!**

Życzy Rada PTM oraz redakcja biuletynu

# Zaproszenie

na kolejne spotkanie członków i sympatyków PTM,

**5 kwietnia 2024 o godzinie 17,30**

w ośrodku Strzelnica, Czeski Cieszyn, Střelniční 256/1.

Jolanta Epsztein (historyk, kustosz w bibliotece naukowej Instytutu Historii PAN): Historia mówiona jako źródło do rozważań na temat czesko-polskiej współpracy w służbie nauki na przykładzie rozmów z geologami, lekarzami, matematykami.

**Serdecznie zapraszamy!!!**

## Sprawy organizacyjne

Składka członkowska na rok 2024 nie uległa zmianie i pomimo inflacji znowu wynosi dla wszystkich członków 100 Kč. Składkę **prosimy** przesłać na **konto** PTM

**2701840036/2010, FIO Banka.**

**Jako symbol zmienny (variabilní symbol) prosimy podać datę urodzenia w formacie DD MM RRRR – dzień-miesiąc-rok!** PROSIMY o aktualizację danych kontaktowych – zmiany adresu, adresu poczty elektronicznej itp.! Formularz jest dostępny na naszej stronie [www.medics.cz/ptmrc](http://www.medics.cz/ptmrc) lub [ptmrc.virt.cz](http://ptmrc.virt.cz). Prosimy o przesłanie pocztą elektroniczną na adres [ptmrc@atlas.cz](mailto:ptmrc@atlas.cz), lub listownie na adres PTM w RC, 737 01 Český Těšín, ul. Hrabinská 458/33

## Nad Olzą.

Ty Olzo moja, jeszcze się twe wody  
Jak wtenczas snują przez ojczyste niwy,  
Kiedy się pełen chłopięcej swobody  
Wozilem płynąc po twej fali siwej,  
I jeszcze widzę ten sam brzeg strzępaty  
A na tym brzegu ten sam grab garbaty.

I dumny jestem ty rodzinno rzeko,  
Że się nad twoim wychowałem brzegiem;  
Ty śpieszysz pędząc za Odrę daleką,  
A duch mój z twoim połączył się biegiem,  
Żeby powitać swych braci rodzonych  
Ze wspólnej matki chociaż rozłączonych.

Patrząc na ciebie jak mi jest przyjemnie;  
Ileż jest w każdej uroku kropelce,  
Po cóż mi dumać o Dniestrze i Niemnie?  
I ty masz rusałki, też masz topielce!  
O czem babunie, jak to we zwyczajach,  
Dzieciom przy prządce wieczór powiadają.

A widok na twe igrające fale,  
Woła mi w duszę dziecinne wspomnienia,  
Który mi radość mą zamienia w żale:  
Bo co najdroższe przykrywa zielenią.  
Płyn moja Olza, płyn dalej doliną  
I weź me żale niech w twych nurtach zginą. J. K.

1872\_10\_26 Gwiazdka Cieszyńska nr 6, s. 3, Jan Kubisz, Nad Olzą

## **Z internetu**

### **Studenci śpią na zajęciach na zaliczenie**

2024-01-24 Źródło/Autor: Rynek Zdrowia

Studenci Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu uczestniczą w zajęciach na fakultecie "Drzemkologia stosowana", gdzie korzystają z sali przekształconej w sypialnię.

Dr Maria Kmita, pomysłodawczyni fakultetu, przewidziała projekt dla 24 studentów, ale liczba chętnych przewyższyła o połowę dostępne miejsca.

Zajęcia rozpoczynają się teorią przez pierwsze pół godziny, podczas których dr Kmita prowadzi wykład w różowych kapciach. Studenci również przystępują do zajęć w skarpetkach pozbawiając się obuwia. Następnie uczestniczą w godzinnych zajęciach praktycznych, niektórzy w luźnych sportowych strojach dla wygody. Przykładają szczególną uwagę do eliminacji wszelkich czynników rozpraszających, w tym wyłączają telefony komórkowe. Środowisko zajęć jest zaplanowane tak, aby było ciepło (stąd używane śpiwory) i ciemno (zgaszone światło). Próby obejmują różne aspekty snu, takie jak wpływ kawy czy olejku lawendowego na zasypianie, a także eksperymenty z dźwiękami relaksacyjnymi.

Celem fakultetu jest nauka przyszłych lekarzy higieny snu oraz kształtowanie nawyków związanych z drzemką, co ma być pomocne podczas przyszłych długich dyżurów. Dr Kmita zwraca uwagę na znaczenie snu, porównując chroniczne niewyspanie do stanu upojenia alkoholowego.

Władze Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu planują rozwój projektu i zamierzają wykorzystać zajęcia do prowadzenia badań naukowych w przyszłym semestrze. Dr hab. Helena Martynowicz, prof. UMW oraz dr Mateusz Babicki z Katedry i Zakładu Medycyny Rodzinnej również dołączą do projektu, wspierając badania nad snem. Ankiety specjalistyczne oraz profesjonalne smartwatche do monitorowania snu zostaną użyte podczas przeprowadzania badań.

### **Zbyt dużo światła nocą szkodzi zdrowiu ludzi**

2024-03-01 Źródło/Autor: PAP

Osoby zamieszkujące bardziej oświetlone obszary zasypiały później, spały krócej, były bardziej senne w ciągu dnia i częściej cierpiały na zaburzenia rytmu dobowego.

Zbyt dużo światła nocą nie tylko przeszkadza w obserwacjach astronomicznych oraz zakłóca zachowania zwierząt i roślin, ale może zagrażać ludziom, zaburzając sen, sprzyjając otyłości, depresji, a nawet nowotworom – mówili uczestnicy interdyscyplinarnego seminarium „Ciemna strona światła – o zanieczyszczeniu świetlnym i jego wpływie na nasze życie”.

Seminarium odbyło się w czwartek, 29 lutego, w Biurze Rzecznika Praw Obywatelskich (RPO) w Warszawie.

Jak podkreślali eksperci, ludzki organizm jest zsynchronizowany z naturalnym cyklem światła i ciemności, więc nadmierna ekspozycja na sztuczne światło destabilizuje ludzki biorytm, może powodować bezsenność, przewlekłe zmęczenie i przebudźcowanie, a nawet pogłębienie zaburzeń psychicznych i chorób neurologicznych.

Dr n. med. Dorota Wołyńczyk-Gmaj z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego przytoczyła rezultaty badań populacji amerykańskiej, z których wynika, że osoby zamieszkujące bardziej oświetlone obszary zasypiały później, spały krócej, były bardziej senne w ciągu dnia i częściej cierpiały na zaburzenia rytmu dobowego. Im światło było jaśniejsze, bardziej niebieskie i dłużej działało, tym większe powodowało problemy.

Skutki niedoboru snu mogą być zaskakujące – wykazano np., że niewyspani mężczyźni nie tylko reagują bardziej emocjonalnie i agresywnie, ale i bardziej lekkomyślnie wydają pieniądze. Co gorsza, do braku snu można się przyzwyczaić – ale tylko z pozoru, bo mimo

dobrego samopoczucia wyniki testów funkcji poznawczych pozostają gorsze niż u osób wyspanych.

Nadmiar światła sztucznego w nocy może prowadzić do zmęczenia wzroku i zmniejszenia jakości widzenia, co bywa szczególnym problemem dla kierowców. Zwłaszcza jeśli są niewyspani – nieprzespana noc sprawia, że reakcje kierowcy są jak przy 0,8 prom. alkoholu we krwi.

Łącząca się zdalnie z uczestnikami konferencji dr Jadwiga Attier (geriatra w Hospital de Saint-Quentin) wskazała na rolę sztucznego światła w życiu osób starszych, które z wiekiem stają się na światło mniej wrażliwe ze względu na zmiany dotyczące oczu i mózgu. O ile w ciągu dnia niebieskie światło może na nie działać pobudzająco, o tyle po godzinie 19 należy takie światło ograniczyć, stosując raczej uspokajające światło o barwie czerwonej. We Francji już dzieci uczą się, jak unikać nadmiernej ekspozycji na światło płynące z wszechobecnych ekranów.

Pod wpływem sztucznego oświetlenia hamowane jest wydzielanie melatoniny, czyli hormonu snu. Nic dziwnego, że do najbardziej znanych skutków zanieczyszczenia świetlnego należą zaburzenia snu, o których mówiła dr Małgorzata Fornal-Pawłowska (Gabinet Terapii Bezsenności, Szkoła Psychoterapii Poznawczo-Behawioralnej Uniwersytetu SWPS). Zgodnie z jej zaleceniami, aby dobrze spać, należałoby kłaść się około godziny 22, przynajmniej przez godzinę wcześniej nie używać urządzeń ekranowych, takich jak telewizory czy telefony, oraz oczywiście nie brać telefonu do łóżka. Gdy jednak zaburzenia już wystąpią, to przestrzeganie tych zasad nie wystarczy i trzeba przystąpić do leczenia bezsenności.

Jak wskazał dr hab. Paweł Gać (Uniwersytet Medyczny im. Piastów Śląskich we Wrocławiu), nadmiar światła, zwłaszcza niebieskiego, może mieć wielostronnie szkodliwe działanie – zwiększając skłonność zarówno do cukrzycy, depresji i samobójstw, jak i chorób serca czy nowotworów piersi, prostaty, płuc. Nadmiar sztucznego światła w nocy sprzyjał np. zachorowaniom na COVID-19, ponieważ zakłócał rytmy biologiczne, prowadząc do obniżenia odporności.

Badanie przeprowadzone kilka lat temu przez Institute of Cancer Research w Londynie z udziałem ok. 110 tys. kobiet wykazało, że indeks masy ciała był wyższy u tych pań, które spały w jasnych pomieszczeniach.

Jak podkreślali eksperci, w przypadku wysokoenergetycznego światła ultrafioletowego, stosowanego m.in. w solariach czy przy utwardzaniu lakieru do paznokci, może dojść do bezpośrednich uszkodzeń tkanek i przyspieszonego starzenia skóry (dlatego właśnie na poddaną naświetlaniu paznokci rękę powinno się zakładać ochronną rękawiczkę bez palców). By walczyć z zanieczyszczeniem świetlnym, potrzebne są normy określające maksymalnie dopuszczalne parametry światła przeszkadzającego (czyli np. LED-owego) z zewnętrznych urządzeń oświetleniowych. W Polsce brakuje takich regulacji, na co zwrócił uwagę Rzecznik Praw Obywatelskich prof. Marcin Wiącek.

„Istnieją proste, techniczne sposoby ograniczenia szkodliwości oświetlenia LED-owego. Aby je zastosować i zagwarantować obywatelom konstytucyjne prawo do ochrony zdrowia, potrzebna jest jednak zmiana prawa. Należy ograniczyć zjawisko zanieczyszczenia świetlnego i uregulować oświetlanie przestrzeni publicznej w zgodzie z zasadą zrównoważonego rozwoju” – podkreśla na swojej stronie internetowej RPO.

Ponieważ w przepisach brakuje określenia dopuszczalnego natężenia oświetlenia zewnętrznego, RPO zwrócił się w tej sprawie do Ministra Rozwoju i Technologii.