

Biuletyn Polskiego Towarzystwa Medycznego w Republice Czeskiej

Numer 07/2026 (292)	16. 09. 2026
E-mail: ptmrc@atlas.cz	Strona internetowa - www.medics.cz/ptmrc lub ptmrc.virt.cz

Myśl miesiąca:

Głosuj na kandydata, który obiecuje najmniej
- będziesz najmniej rozczarowany.

Bernard M. Baruch

Szanowne koleżanki, koledzy,

w poprzednim numerze biuletynu zaproponowałem Wam drobną łamigłówkę. Jaka będzie grubość kartki papieru (grubość pojedynczej kartki mniej więcej 0,1 mm) złożonej na pół pięćdziesiąt razy (przy założeniu, że dysponujemy odpowiednio dużym arkuszem).

Poprawna odpowiedź to ponad sto milionów kilometrów grubości. Czyli dwie trzecie odległości od Ziemi do Słońca. Sto milionów kilometrów! Wynik ten otrzymujemy, mnożąc grubość pojedynczej kartki papieru, przez liczbę kartek otrzymaną w wyniku pięćdziesięciokrotnego składania. A ta podwaja się przy każdym kolejnym złożeniu arkusza na pół:

$2 \times 2 \times 2 \times \dots$ (i tak 50 razy) $\dots \times 2 \times 0,1 \text{ mm} = 2^{50} \times 0,1 \text{ mm}$.

Otrzymany wynik jest ogromny, bo 2 podniesione do potęgi 50 daje liczbę większą niż milion miliardów.

Nikt z Was nie pokusił się o rozwiązanie tej łamigłówki, czyżby wakacje Was tak rozleniwiły, że zapomnieliście sztukę mnożenia liczb przez dwa?

Tak więc byłem zmuszony butelką wyśmienitego czerwonego wina z Południowych Moraw nagrodzić siebie i żonę.

Błądząc po internecie znalazłem kilka ciekawych sentencji, które są ciągle aktualne, osądźcie sami ich aktualność. Jak to mówią: Kto nie zna historii skazany jest na jej powtarzanie...

Historia jest najlepszym nauczycielem, ale ma najgorszych uczniów.

Indira Gandhi

Będą cię winić za to, że milczysz. Będą cię winić, kiedy mówisz za dużo, za mało lub umiarkowanie. Cokolwiek zrobisz, będą cię winić. Ani pochwała, ani obwinianie nie porusza mędrca.

Budda

Każdy, kto podporządkowuje się niesprawiedliwemu prawu, ponosi odpowiedzialność za to wszystko, co jest tego konsekwencją. Toteż, jeżeli prawo i sprawiedliwość są w konflikcie, musimy wybrać sprawiedliwość i nieposłuszeństwo wobec prawa.

Mahatma Gandhi

Zawsze, gdy król widzi, że jego ludzie są bliscy buntu, rozpoczyna wojnę...

Napoleon

Inflacja jest jak ciąża - w legalny sposób nie można jej przerwać.

Leon Henderson

Im dalej społeczeństwo dryfuje od prawdy, tym bardziej nienawidzi tych, co ją głoszą.

George Orwell

Gdy lud nie ma głosu, poznaje się to nawet przy śpiewaniu hymnów.

Stanisław Jerzy Lec

Państwo, w którym rządzi rozsądek i prawo, jest mocne i szanowane, to zaś, w którym głupi sprawuje władzę, przynosi ludziom nieszczęście.

Sebastian Brandt

Nie jeden wielki człowiek, stojąc przed zwierciadłem, zobaczy oszusta.

Aleksander Fredro

Kto chce rządzić ludźmi, nie powinien ich gnać przed sobą, lecz sprawić, by podążali za nim.

Monteskiusz

W życiu politycznym roi się od krzykliwych strażaków, którzy odwracają oczy, gdy tylko ujrzą gdzieś pożar.

Giovanni Guareschi

Ludzie ograniczeni, a przy tym fanatycy, stanowią plagę ludzkości. Biada państwu, w którym tacy ludzie mają władzę. Są nietolerancyjni i pozbawieni wszelkich skrupułów. Uważają, że cały świat kłamie, a tylko oni mówią prawdę.

Mikołaj Gogol

Podstawą materialną narodu jest ziemia, przemysł i handel. Kto ziemię, przemysł i handel oddaje w ręce cudzoziemców, ten sprzedaje narodowość swoją, ten zdradza swój naród.

Hipolit Cegielski

Najokrutniejsza tyrania występuje pod maską prawa i ze sztandarem sprawiedliwości.

Monteskiusz

Rasa ludzka wyginie ostatecznie od choroby zwanej cywilizacją.

Ralph Waldo Emerson

16. 09. 2026

Józef Słowik

Zaproszenie

na kolejne spotkanie członków i sympatyków PTM,
zorganizowane wspólnie przez Parafię Śląskiego Kościoła Ewangelickiego A.W.
w Hawierzowie - Suchej, MK PZKO oraz Polskie Towarzystwo Medyczne.

Spotkanie odbędzie się w piątek **2 października 2026, o godzinie 16,30**
w Domu Zborowym ŚKEAW, w Hawierzowie - Suchej Średniej, ul. Budovatelů 3.

W programie wykład i promocja książki
prof. Daniela Kadlubca - W cieszyńskim mateczniku.

Serdecznie zapraszamy!!!

Spotykamy się:

06.11.2026 ???

04.12.2026 ???

Ze świata nauki:

Nowa era w psychoneuroimmunologii

Najnowsze wyniki badań z zakresu psychoneuroimmunologii rzucają rewolucyjne światło na komunikację między umysłem a ciałem. Naukowcy udowodnili, że myśli i intencje mogą fizycznie modyfikować skład flory bakteryjnej jelit. Wykazano, iż regularna praktyka medytacji ukierunkowanej na odczuwanie wdzięczności indukuje zmiany w mikrobiomie, wpływające na wyciszenie tzw. osi stresu organizmu. Bakterie jelitowe reagują na biochemię emocji, zwiększając produkcję kluczowych neuroprzekaźników, takich jak serotonina i kwas GABA.

- To, co wcześniej uznawano za domenę metafizyki, dziś staje się twardą daną biomedyczną - wyjaśniają eksperci zajmujący się immunologią i neurobiologią. Kluczowym ogniwem tej relacji jest nerw błędny, który służy jako dwukierunkowa autostrada informacyjna łącząca mózg z układem pokarmowym. Kiedy intencjonalnie wzbudzamy stan wyciszenia i wdzięczności, wysyłamy sygnały hamujące stan zapalny bezpośrednio do ekosystemu jelit. Bakterie, wyczuwając ten spadek kortyzolu oraz wzrost oksytocyny, natychmiast zmieniają swój metabolizm. Jak podkreślają naukowcy z Instytutu Pomnik-Centrum Zdrowia Dziecka, badający mechanizmy odpornościowe powiązane z mikrobiotą, stan psychiczny potrafi drastycznie modyfikować barierę jelitową. Nie jesteśmy tylko gospodarzami naszych bakterii - jesteśmy ich dyrygentami. Przez zmianę narracji wewnętrznej, dosłownie przesuwamy równowagę biologiczną z trybu przetrwania do trybu regeneracji.

Odkrycie stanowi naukowe potwierdzenie holistycznej jedności ducha i materii.

Wspomaganie leczenia depresji czy stanów lękowych może wkrótce odbywać się poprzez neurobiotykę - połączenie terapii psychologicznej z monitorowaniem składu bakterii w czasie rzeczywistym. Odkrycia sugerują, że dbanie o jelita to nie tylko suplementacja, ale przede wszystkim higiena myśli. Oto jak wdrożyć te wnioski w życie:

Trening intencji wdzięczności: poświęć 10 minut dziennie na wizualizację momentów, za które jesteś wdzięczny. Skup się na fizycznym odczuciu ciepła w klatce piersiowej - to ten sygnał biochemiczny jest odczytywany przez mikrobiotę jako sygnał do produkcji neuroprzekaźników.

•Dialog wewnętrzny jako probiotyk:

zwracaj uwagę na swój monolog wewnętrzny w sytuacjach stresowych. Świadome uspokojenie myśli działa na florę jelitową jak naturalny antybiotyk przeciwko patogennym szczepom, które namnażają się pod wpływem lęku.

Uważne jedzenie (Mindful Eating): zamiast jeść w biegu, skup się na zapachu i smaku. Stan relaksu podczas posiłku optymalizuje pH żołądka i pozwala dobrym bakteriom skuteczniej zasiedlać jelita.