

## Studentki się postawią

**Maciej Kałach**

Drobna dziewczyna wbijająca palce w twarz potężnego draba – taki plakat już wkrótce zawisnie na wydziałach Uniwersytetu Medycznego w Łodzi. Studentki będą uczyły się krav magi – skutecznego systemu samoobrony. Zajęcia mają dać dziewczynom większą pewność siebie, gdy zdarzy im się późny powrót do akademika, np. z imprezy. Pomysł narodził się w klubie Medyk, który należy do uczelni.

– Gdy nie ma dyskotek, w klubie prowadzą zajęcia instruktorki Instytutu Krav Maga Polska. Teraz zgodzili się bezpłatnie przekazywać podstawowe umiejętności studentkom – wyjaśnia kulisy narodzin pomysłu Kamil Gwozdowski z samorządu Uniwersytetu Medycznego.

Pierwsze 25 dziewczyn pojawi się w Medyku w ostatnią niedzielę lutego. Muszą być przygotowane na 6 godzin chwytania i przewracania, ale w planie jednorazowego spotkania jest także przekąska, a samorząd pracuje

nad zaproszeniem psychologa z policji.

Na łódzkiej uczelni studiuje 6 tys. pań. – Gdyby wszystkie zgłosiły się na szkolenie, zajęłoby to instruktorom ponad 200 niedziel, ale jesteśmy gotowi –



**Instytut Krav Maga Polska wciąż zyskuje popularność**

mówi Wojciech Kossakowski, samorządowiec zarządzający Medykem. – Przyjmujemy też dziewczyny z innych uczelni, chętnie je przeszkolimy, jeśli zostaną wolne miejsca.

Według samorządowców, studentki już pytają o krav magę. Nic dziwnego, bo wokół uczelnianych kampusów nie brakuje miejsc, gdzie samotna dziewczyna może czuć się zagrożona. Studentki farmacji po zmroku obawiają się chodzić przez lasek w drodze na ich wydział przy ul. Muszyńskiego. Przed dwoma laty na drzwiach akademików na Lumumbowie pojawiły się kartki z ostrzeżeniem o rzekomym gwałtocielu grasującym w lasku – ich autorka nigdy nie zgłosiła się na policję.

– Nie zauważyłam, aby na terenie miasteczek akademickich dochodziło do większej liczby zdarzeń kryminalnych, ale wiedzą z zajęć samoobrony można się przecież postawić wszędzie – mówi podinsp. Joanna Kącka z Komendy Wojewódzkiej Policji w Łodzi.

## Dieta cud z politechniki

**Joanna Barczykowska**

Naukowcy z Politechniki Łódzkiej pracują nad dietą, która może zrewolucjonizować leczenie chorób nowotworowych i metabolicznych. Właściwie skomponowana i stosowana profilaktycznie dieta może zapobiec wielu schorzeniom, a także wspomagać leczenie pacjentów.

– Od niedawna prowadzimy badania nad wpływem składników pożywienia na występowanie chorób i ich interakcję z czynnikami genetycznymi. Nutrigenomika jest stosunkowo nową nauką, która zajmuje się genetycznymi uwarunkowanymi, różnymi reakcjami organizmów na składniki pokarmowe, obecne w codziennej diecie i ich wpływem na nasz stan zdrowia – mówi profesor Maria Koziółkiewicz, dziekan Wydziału Biotechnologii i Nauk o Żywności na Politechnice Łódzkiej.

Jednym z celów naukowców jest opracowanie indywidu-

alnych strategii żywienia, zapobiegających chorobom i poprawiających stan zdrowia.

– Każdy człowiek ma inny garnitur enzymów, dlatego dietę należy opracowywać indywidualnie. Tylko wtedy można się skutecznie przeciwstawić zagrożeniom i zwalczyć te, które już wystąpiły – podkreśla prof. Koziółkiewicz.

### Dieta przyszłości zamiast pigułki uchroni nas przed rakiem i schorzeniami

Przez poznanie genomu człowieka, będzie można dopasować dietę do indywidualnych potrzeb każdego człowieka.

– My skupiamy się na przewoździe pokarmowym. Efekty naszej pracy mogą w przyszłości pomóc w leczeniu nowotworów układu pokarmowego, a w szczególności jelit, ale jest jesz-

cze zbyt wcześnie, by mówić o sukcesach – mówi kierownik zespołu biotechnologii żywienia na Politechnice Łódzkiej.

Każdemu człowiekowi genetycznie przypisana jest niejako jedna strategia żywienia, która zapewnia mu zdrowie.

– Dieta jest jednym z najważniejszych elementów leczenia. Niestety pacjentom łatwiej jest połknąć tabletkę, niż utrzymać rygor diety – mówi dr Ewa Gąsecka, lekarz dietetyk. – Dlatego medykamenty w Polsce robią taką furorę. Trudno jest mi powiedzieć, czy naukowcy mają szansę dokonać przełomu, także w naszym myśleniu. To odległa przyszłość. Dziś odpowiednim żywnością możemy leczyć tylko objawy. Być może kiedyś będzie można uderzyć bezpośrednio w raka samą dietą lub wyciągami z roślin, ale na razie nie jestem do tego przekonana.

Na efekty pracy łódzkich naukowców, być może przełom w leczeniu, musimy poczekać jeszcze przynajmniej kilka lat.