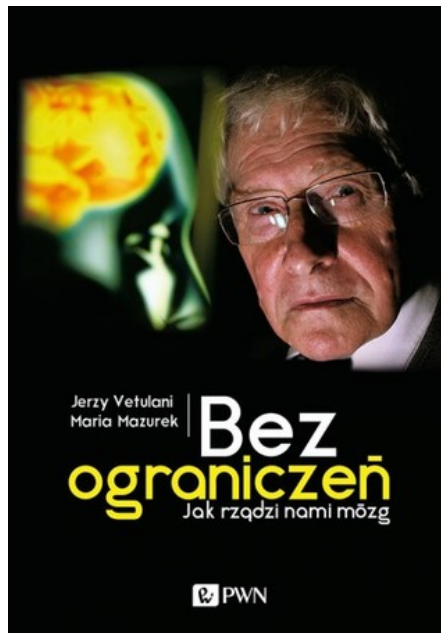




Bez ograniczeń?. Jak rządzi nami mózg

Jerzy Vetulani , Maria Mazurek

Download now

Read Online ➔

Bez ogranicze?. Jak rz?dzi nami mózg

Jerzy Vetulani , Maria Mazurek

Bez ogranicze?. Jak rz?dzi nami mózg Jerzy Vetulani , Maria Mazurek

Gdyby ludzki mózg by? tak prosty, ?e mogliby?my go zrozumie?, byliby?my tak g?upi, ?e nie zrozumieliby?my go i tak.

Gdzie tkwi dobro cz?owieka, a gdzie z?o?

Co odr?nia nas od zwierzt?

Po co nam emocje?

Czy normy etyczne u polityków s? zani?one?

Czy pornografia rzeczywi?cie szkodzi?

Co dzieje si? w mózgu seksoholików?

Czy marihuana ma w?a?ciwo?ci lecznicze?

Czemu tak lubimy je??, a nawet si? opycha??

Czy starzenie si? jest nie do unikni?cia?

Czy w mózgu znajdziemy kiedy? odpowied? na pytanie, czy Bóg istnieje?

Wybitny neurobiolog Jerzy Vetulani w rozmowie z Mari? Mazurek opowiada o tajemnicach skomplikowanego i wci?? nie do ko?ca poznanego organu: ludzkiego mózgu. Podejmuje nie?atwe i cz?sto kontrowersyjne kwestie, takie jak: narkotyki i uzale?nienia, p?e? mózgu, neurobiologia polityki i religii. Wyja?nia dzia?anie naszego wewn?trznego kompasu, zastanawia si? nad rol? sztuki w kszta?towaniu mózgu, mówi o konsekwencjach zdrowotnych stresu i metodach walki z nim, a tak?e o wielu innych zjawiskach.

Bez ogranicze?. Jak rz?dzi nami mózg Details

Date : Published 2015 by Dom Wydawniczy PWN

ISBN :

Author : Jerzy Vetulani , Maria Mazurek

Format : Hardcover 192 pages

Genre : Nonfiction, Psychology, Science, European Literature, Polish Literature, Biology, Neuroscience

 [Download Bez ogranicze?. Jak rz?dzi nami mózg ...pdf](#)

 [Read Online Bez ogranicze?. Jak rz?dzi nami mózg ...pdf](#)

Download and Read Free Online Bez ogranicze?. Jak rz?dzi nami mózg Jerzy Vetulani , Maria Mazurek

From Reader Review Bez ograniczeń. Jak rządzi nami mózg for online ebook

Zbyszek Sokolowski says

Miła księżka, wywiad rzeka z profesorem Jerzym Vetulani. O mózgu, nauce, genach, pojęcie rozrywki z nauk. Miła księżka.

Parę cytatów:

Kobiety wolniej się starzeją. U mężczyzn w okresie między 65 a 95 rokiem życia ginie około 30 procent neuronów z kory skroniowej. U kobiet – zaledwie jeden procent.

Nie wszyscy mają tyle szczęścia. Zdarza się, że chromosomy X i Y się krzyżują, czyli wymieniają informacjami. Na przykład zygota XX może produkować jądra. W życiu płodowym na dziecko oddziałuje więc testosteron. Rodzi się mężczyzna, ale z karyotypem żeńskim. Zdarza się to raz na 20 tysięcy przypadków. Nie tak rzadko wcale. Nie. Wychodzi na to, że w Krakowie zbiera się z 50 takich mężczyzn XX. Mają może budowę ciała i czują się mężczyznami, ale pozostają bezodni.

Odwrotne sytuacje też się zdarzają. Mamy kobiety XY. Tak. Jeśli w zygocie XY nie działają receptory androgenowe, testosteron nie będzie miał szans zadziałać.

Ponoć to obiecująca metoda w walce z depresją i terapia wspomagająca przy ciężkich chorobach somatycznych, na przykład nowotworach. Działania nie tylko dlatego, że mamy się inni – jeżeli umiechamy się, nawet sztucznie, to nasz mózg myśli, że naprawdę się cieszymy, i „wysysa” nam endorfiny, które rzeczywiście poprawiają nastrój.

Doradzam zatem moim studentom, aby zawsze radzili swoim wierzącym pacjentom modlitwę, przyjmie sakramentów. I to nie ma nic wspólnego z moimi przekonaniami religijnymi, ale wiem, że przekonania religijne innych osób mogą na wykorzystać dla ich dobra – a to zadanie lekarza.

Podstawą dobrego samopoczucia jest dobra flora bakteryjna w jelitach. Mamy więcej bakterii w jelitach niż komórek w reszcie ciała i to te bakterie są najwęższym sprzymierzeńcem dobrego trawienia i dobrej defekacji. Na przykład niektóre bakterie mają zdolność syntezy tryptofanu, niezwykle ważnego aminokwasu powodującego wzrost poziomu serotoniny, która z kolei odpowiada za nasze dobre samopoczucie. Jeżeli mamy deficyt serotoniny, wzrasta nasza agresja, impulsywność. Tryptofan znajduje się przede wszystkim w białkach zwierzęcych, stąd zwiększona agresja u ludzi, którzy nie jedzą mięsa.

co nasz organizm lubi – cukier i sól. Dzieci karmimy chrupiącymi cornflakesami, i to jeszcze posypanymi cukrem i zalanymi mlekiem. Pyszne i do tego nie powodują żadnych chorób poza otyłością – a otyłość rozwija się powoli i nie boli, dopiero potem, w pewnym wieku, zaczynają szwankować kolana, skraca się oddech, pojawia się miażdżycy.

I to wcale nie jest dobre. Bo przecież dzieci rzeczywiście zacznie jeść za dużo i potem wyrosną z nich otyłe osoby. A to i zdrowie gorsze, i inteligencja niższa. Otyłość to poważna choroba.

czy warto spać w ciągu dnia? Jak najbardziej! Najnowsze badania wykazują, że poobiednie drzemki świetnie wpływają na nasze zdolności poznawcze, utrwalały pamięć, działają orzeźwiająco. Nawet półgodzinna

drzemka uci?ta podczas nauki czy po pracy przynosi rewelacyjne efekty.

W?a?nie ?e wyst?puje. Lek jest iluzj?, ale jego efekt – ju? nie. Naukowców, którzy tak utrzymywali, przekona?o ostatecznie odkrycie, ?e dzia?anie placebo znika po zablokowaniu receptorów opioidowych – wiemy wi?c, ?e placebo nasila dzia?anie uk?adu opioidowego, naszego sprzymierze?ca w walce z bólem. Efekt placebo wykorzystuje wielu znachorów, chi?skich medyków, bioenergoterapeutów, handlarzy dziwnymi, ”rewelacyjnymi” zio?ami.

Na przyk?ad z uszkodzenia neuronów, które wysy?aj? nam stale sygna?y bólowe. I zatruwaj? ?ycie. Bóle chroniczne akurat mo?e pani nazwa? ”pomy?k? ewolucji”. I z nimi trzeba walczy?, bo nie tylko s? nieprzyjemne, lecz tak?e fatalnie wp?ywaj? na mózg – przez nie zmniejsza si? na przyk?ad istota szara.

Paracetamol jest bodaj najpopularniejszym lekiem przeciwbólowym w Polsce. Bo uznawanym za bezpieczny. Rzeczywi?cie, paracetamol jest do?? ?agodny dla ?o??dka, za to uszkadza w?troby i nerki. Wi?cej osób w Polsce umar?o przez paracetamol ni? po wszystkich nielegalnych narkotykach razem wzi?tych. Bratanek mojej przyjaciółki prawie umar? po za?yciu jednej tabletki paracetamolu. Jednej tabletki! Ledwo go odratowali.

Aspiryna i ibuprofen s? chyba niezdrowe dla ?o??dka? Bardzo. Dra?ni? b?on? ?luzow? ?o??dka, powoduj?c nadmierne uwalnianie soków. Przez to, szczególnie jak przyjmujemy aspiryn? czy ibuprofen na pusty ?o??dek, mog? bardzo szybko pojawia? si? na nim nad?erki i wrzody.

Jak i kobiety swoim zachowaniem oraz wygl?dem mog? prowokowa?. Oczywi?cie to, ?e kobieta ma mini i pomalowane na czerwono usta, nie usprawiedliwia ?adnego gwa?tu, ale prawd? jest, ?e zwi?ksza to ryzyko padni?cia jego ofiar?. Je?li kobieta ubierze si? w spódniczk? do po?owy po?ladków i obcis?? bluzk? ods?aniaj?c? wi?ksz? cz??? jej piersi, musi liczy? si? z tym, ?e robotnicy b?d? za ni? gwizda?, a kierowcy – tr?bi?. Oczywi?cie ona chce prowokowa? pewnie jednego, konkretnego m??czyzn? i to dla niego tak si? stroi, ale tak?e inni przecie? to zauwa??.

No i oczywi?cie nie bez znaczenia jest nasza orientacja seksualna, bo najpi?kniejsza kobieta b?dzie mia?a problem z podnieceniem homoseksualisty.

Nie bez znaczenia jest fakt, ?e w mózgach psów – tak jak w ludzkich – o?rodki nagrody seksualnej s? umieszczone obok o?rodków agresji. St?d nasza sk?onno?? do zabawek sado maso i ostrego seksu, ale niestety te? do gwa?tów wojennych.

BDNF neutralizuje fatalne dzia?anie stresu. Jest i dobra wiadomo??: mo?emy stymulowa? jego pobudzenie, uprawiaj?c sport. BDNF wydziela si? przy wysi?ku fizycznym.

Ciekawym gatunkiem jest pewien rodzaj sosny, Pinus aristata. Wydaje si?, ?e ta sosna z Gór Skalistych w ogóle jest nie?miertelna – nie stwierdzono u niej samoistnej ”?mierci ze staro?ci”, a jedynie tak?, powiedzmy, tragiczn? – na przyk?ad jak zawali si? na ni? inne drzewo lub dopadnie jaki? paso?yt. Niektóre z tych sosen maj? po cztery tysiące lat.

Dzi?ki antybiotekom, szczepieniom, poprawie warunków sanitarnych. Od pó?nej staro?ytno?ci do o?wiecenia ludzie ?yli przeci?nie 30 lat, a dzi? w Polsce m??czy?ni ?yj? ?rednio 73 lata, a kobiety – 78 lat.

Czyli Donald Tusk, podnosz?c nasz wiek emerytalny, wyd?u?y? nam m?odo??. To akurat by? z jego strony nieg?upi krok. Nie mo?emy udawa?, ?e za wyd?u?eniem si? ?redniej d?ugo?ci ?ycia nie idzie zwi?kszenie

si? rzeszy starców, których spo?ecze?stwo musi utrzymywa?. Dzi? kobieta 60-letnia jest w pe?ni si? i naprawd? mo?e jeszcze chwil? popracowa?. Nawet na zdrowie jej to wyjdzie. U m??czyzn przechodz?cych na emerytur? obserwuje si? nag?y wzrost ?miertelno?ci. Wynika z tego, ?e ko?cz?c prac?, wcale nie czujemy si? szcz??liwi i potrzebni. Pó? biedy, jak mamy wnuki, którymi mo?na si? zajmowa?. Albo jak?? pasj?. Natomiast siedzenie na kanapie przed telewizorem to prosta droga do "gnicia", a w konsekwencji – szybszej ?mierci.

Górnicy mo?e nawet nie – chyba rzeczywicie statystycznie umieraj? szybciej. Ale znam policjantów w wieku 40 lat, ca?kowicie sprawnych, w sile wieku, którzy przechodz? na emerytur?. Tego nie rozumiem. To spu?cizna po poprzednim systemie, gdy milicja musia?a by? lojalna w?adzy. A lojalno?? kupuje si? przywilejami. Cho? oficjalny argument by? taki, ?e to niebezpieczny zawód i mo?na zgin??, na przyk?ad w po?cigu za bandyt?.

Zmniejsza si? te? poziom serotoniny, zwanej hormonem szcz??cia? Tak samo dopaminy. A to powoduje os?abienie uk?adu nagrody i zaburzenia emocjonalne. St?d u starszych ludzi cz?ste depresje, ogólnie z?e samopoczucie, utrata rado?ci ?ycia. Coraz mniej rzeczy sprawia nam przyjemno??, mniej interesuje. Je?li chodzi o zmniejszony poziom serotoniny, wp?ywa on te? na nasz? wi?ksz? impulsywno??, a wr?cz – agresj?. Dlatego mówi si?, ?e niektórzy ludzie robi? si? na staro?? z?o?liwi i agresywni. Prosz? zwróci? uwag?, kto tak agresywnie broni? krzy?a smole?skiego w Warszawie? Stare baby i dziadki. To ten sam typ z?o?liwych starców, którzy wejd? do tramwaju i b?d? przegania? z miejsc siedz?cych m?odszych ludzi, mimo ?e dwa metry dalej maj? wolne miejsca.

Na staro?? zaczynaj? si? te? problemy z pami?ci?? Utrzymuj?ce si? k?opoty z pami?ci?, na tyle du?e, ?e przeszkadzaj? nam w codziennym ?yciu, nazywamy MCI – ?agodnym upo?ledzeniem poznawczym. Najpierw neurony kurcz? si? i zmniejszaj? wydajno?? neuronalnej komunikacji. Potem trac? wypustki i w ko?cu zwyczajnie umieraj?. Powa?niejszy? rzecz? jest ot?pienie – czyli post?puj?ce uszkodzenie intelektu i osobowo?ci, wynikaj?ce z uszkodzenia struktur mózgowych, g?ównie formacji hipokampa i kory mózgowej. Ot?pienie samo w sobie nie jest chorob?, ale objawem innych chorób – tak jak chorob? sam? w sobie nie jest na przyk?ad gor?czka.

Co w zasadzie dzieje si? w mózgu osób chorych na alzheimera? Gin? neurony, g?ównie cholinergiczne – czyli te odpowiadaj?ce za funkcje intelektualne. Na ogó? choroba dopada w pierwszej kolejno?ci hipokamp odpowiedzialny za nastrój i pami??, zw?aszcza przestrzenn?. St?d pierwszym widocznym objawem alzheimera jest to, ?e chory gubi si?, nie mo?e trafi? do w?asnego domu. Potem zaczynaj? si? coraz gorsze problemy z pami?ci?. Chory traci te? zdolno?ci manualne i pami?ciowe. Nie potrafi na przyk?ad namalowa? z pami?ci tarczy zegara. Potem dochodz? zmiany osobowo?ciowe. Pó?nym objawem mog? by? halucynacje i spl?tania, czyli uczucie koszmarnego dezorientacji i zagubienia.

Regularne ?wiczenia hamuj? zmiany w neuronach, bo wzmagaj? produkcj? BDNF, bia?ka chroni?cego neurony.

doda?bym te? trzecie lekarstwo na staro??: wysi?ek intelektualny. Sprawia on, ?e w hipokampie tworz? si? nowe komórki nerwowe, intelektualnie wi?c "m?odniejemy".

Dlatego samobójstwo jest takie nienaturalne? Tak. Ludzie na ogó? pope?niaj? samobójstwo albo w wyniku zaburze? psychicznych, na przyk?ad g??bokiej depresji, albo "wybieraj?c lepsz? ?mier?". Gdy wiem, ?e zaraz b?d? mnie torturowa?, a potem i tak zgin?, to wol? wyskoczy? przez okno. Albo prosz?c o eutanazj?, prosimy o mniej bolesn? ?mier?.

Gdzie zaczyna się człowieczeństwo? Historia gatunku homo sapiens we współczesnej formie ma 30–40 tysięcy lat. Ale przecież już nasz przodek, homo erectus, zajmował się zbieractwem i polowaniami – to wtedy różnicowały się społeczne role kobiet i mężczyzn, które obowiązują w zasadzie do dzisiaj. Neandertalczyk, spowinowacony z nami przodek, z którym przez lata homo sapiens żył równolegle, miał mózg większy od naszego. I też prawdopodobnie coś tam mówił. Grzebał zwłoki, więc miał najpewniej swoje wierzenia. Miał też narzędzia – dzidy, garnek, jakieś naczynia, choć bez ozdób, ornamentów, wszystkie jakby na jedno kopyto. Ale neandertalczyków wybiliśmy. I może dlatego tak wzbraniamy się przyznać, że oni też byli ludźmi. Bo jak to, naszym braciom zrobilibyśmy tak źle? Taki holokaust urządzili? Co innego mamutom, obcym gatunkom.

Po podobnych analizach wiemy na przykład, że pierwszy i drugi list do Koryntian, przypisywane temu Pawłowi, nie zostały napisane przez tego samego człowieka – bo nie zgadzają się styl, powtarzalność pewnych słów i budowa gramatyczna. Tak samo możemy zanalizować komunikaty delfinów, choć nie możemy ich zrozumieć. Jednak z tej analizy wynika, że nie są one mniej rozbudowane niż te ludzkie.

Wiara, opieka nad zwłokami też nie? Neandertalczyk też grzebał zmarłych i pewnie wierzył w istnienie duszy. Opiekował się zwłokami również sroki i szenie. Te ostatnie, spotkawszy na pustyni kości innych przedstawicieli swojego gatunku, przystają i medytują. A jeżeli umrze ktoś z ich stada, chowają ciało lub wrzucają do rzeki.

Nie empatia, nie świadomość, nie mowa, nie religia. Czyli zamiłowanie do sztuki czyni nas ludźmi? Ja uważam, że tak. Według mnie właśnie ona zawładnęła na tym, że to my wygraliśmy walkę o hegemonię na świecie z silniejszymi, bardziej wytrzymałymi i prawdopodobnie inteligentniejszymi – bo mającymi większy mózg – neandertalczykami. To nasza największa przewaga nad innymi zwierzętami.

Ważnie. Zbadano nawet uczniów urodzonych pod koniec i na początku roku – okazało się, że ci z pierwszych miesięcy mają statystycznie wyższy poziom IQ. Bo idą do szkoły wcześniej. I to jest jeden z argumentów przemawiających za wcześniejszym obowiazkiem szkolnym czy przynajmniej przedszkolnym. Dzieci, które wcześniej zaczynają edukację, mają większe zdolności lingwistyczne, matematyczno-logiczne i przestrzenne.

Niewiele. I rzeczy zdrowe. Ryby, orzechy, oleje – wszystkie pokarmy bogate w witaminy grupy B, w witaminę D3, w magnez i nienasycone kwasy tłuszczowe stymulują nasz mózg.

Głoszenie hasła moralnych jest zazwyczaj hipokryzją.

Sprawiają, że nasze zmysły rejestrują tylko część rzeczywistości. Na przykład nie widzimy całego obrazu, który normalnie powinniśmy widzieć, a jedynie jego fragmenty. Nasz mózg jest tak skonstruowany, że chce przyjmować cały obraz, zaczyna więc natychmiast sam tworzyć historie wzrokowe i słuchowe. Halucynacje.

Magdalena says

Książkę czyta się bardzo przyjemnie, natomiast pozostały lekki niedosyt spowodowany do pewnego stopnia powierzchownym potraktowaniem poruszanych tematów.

Piotr Bińczyk says

Kolejna wspaniała książka w formie rozmowy z procesorem, wielkim człowiekiem. Temat jest ciekawy i tak podany że to w zasadzie pozycja na jedno popołudnie. Bardzo polecam

Hoszi says

Zaskoczył mnie ogrom anegdotek i "faktów", które są nieprawdziwymi, cięgle powielanymi mitami. Babcię mówi i treści demotywatorów. Uważam, że naukowcy nie przystoi wypowiadać się na tematy, których nie zgłębił, a o których informacje przemknęły przez jego umysł od kogoś kiedyś X lat temu, może gdzie przeczytał, może zasłyszał. Nie kiedy spotyka się z rzetelnymi źródłami, ale przed rozpowszechnianiem informacji wypadałoby je zweryfikować. Nie ufam odnośnie rzeczy, których nie wiem, a w dziedzinach na których się znam jest sporo gupot i obalonych / niedopowiedzianych badań. Tak że cała książka to dla mnie zbiór informacji, które należałoby najpierw zweryfikować, jeżeli znajdzie potrzeba ich użycia.

Przemek says

Daję 4/5. Zdaje się być książką kapitalną, jednak jego wypowiedzi o "Dopalaczach" świadczy o tym, że tak naprawdę nie zgłębił się w temat, jednak się wypowiada i to wiem nawet ja. Cóż... nawet autorytety popełniają błędy.

Kerszi says

Są książki, które czyta się mieszcami i jako cięko je skończyć, są te do których się zasiada i kończy w wieczór, dwa. Ta książka należy do drugiej. Całość jest napisana w formie wywiadu czyli pani zadaje pytanie a pan odpowiada. Czyta się to wszystko bardzo lekko, język jest prosty i zrozumiały, w którym jest bardzo mało specjalistycznych słów, które jednak są gdzieś wymagane. Mimo prawie 80. lat Jerzy Vetulani zaskakuje nas byskotliwością, którą pozazdrościłby 20-30-stolatek. A o czym jest książka? Jak tytuł sugeruje o zachowaniu mózgu. Warto.

Marion says

Można spojrzeć w przyszłość, przy okazji zadać sobie kilka ważnych pytań.

Aleksandra says

2 gwiazdki za całość, 4 za ciekawostki.
Zdecydowanie gorsza od i

Koleś says

Great, interesting and easy pop-sci read.

Our body signal us hunger earlier than the need to eat - to give us time to hunt/gather food. That's why we should eat only after we feel hungry. We shouldn't eat too much, fasting is good from time.

Moral choices are similar among jude, christian, agnostics and atheists - religion came after moral principles, not before. Moral principles created religious ones, not the other way.

Short naps after dinner are good for you. Staying active, physically and intellectually are good for you. Eat not too much, but healthy, nutritious things. When you're old it's good to drink some red wine. Sex is good for you and that may be why old men die shortly after their wives die - they stopped having sex, among other things. Going retired is bad for some people because they change their daily rhythm and stop being active.

Sleep. Deep sleep (REM) is most important and good for immune system. But don't sleep too much, it's better to sleep a little less than a little too much (too much sleeping equals shorter life)

Mateusz Stępnia says

Widziałem kiedyś rozmowę z prof. Vetulanim i sprawiła na mnie wrażenie fantastycznego naukowca. Ten wywiad tylko utwierdził mnie w tym przekonaniu.

Irka says

Przyznam, że podchodzę do tej książki sceptycznie jako że by to "podchoinkowiec", ale przeczytałem się łatwo, parę razy nawet zażmiałem...nie mniej ostatni rozdział mnie nie przekonał i zmieniłbym obiekt doświadczalny...ale to ja i moje podejście do tematu...lub zbyt wiele przykrych doświadczeń z przedstawicielami wąskiego gatunku...

Konlin says

Cóż, zawód.

Nawet i ciekawie ale zbyt powierzchownie i krótko. Z opisu i moich oczekiwań wyłania się co? na kształt trudnego ale i wciągającego tematu podanego w przystępny sposób. A rzeczywistość jest taka że to pozycja bardziej dla czytelniczki Gali niż bardziej wymagającego czytelnika.

Miałoby być lekko, wyszło banalnie.

Dariusz says

Wyszło za lekko i za p?ytko, spodziewa?em si? jednak wi?kszej mo?liwo?ci zg??bienia tematu (który sam w sobie jest fascynuj?cy)

Lucas Mikuc says

Lekki i przyjemny wywiad. No i sporo mo?na si? dowiedzie?. Polecam.

Miko?aj says

Czytaj?c t? ksi??k? nie mog?em oprze? si? wra?eniu, ?e jestem na rodzinnej uroczysto?ci i usiad? obok mnie mój dziadek, który zaczyna mi opowiada? o ?yciu. Oczywi?cie prof. Vetulani wszystko to ubra? w bardziej naukow? form?, dodaj?c wiele informacji, których mój dziadek by nie mia?, ale czy to mi si? do czego? przyda? Raczej nie. Mam równie? wra?enie, ?e autorzy troch? zboczyli podczas rozmowy z g?ównego przedmiotu zainteresowania jakim mia? by? mózg. Pogl?dy profesora s? bardzo racjonalne i przemys?lane, co w dzisiejszych czasach nale?y do rzadko?ci za co nale?y mu si? szacunek.

Zalet? tej ksi??ki jest to, ?e jest bardzo przyjemna. Dawno nie czyta?em tak lekko i spokojnie. Mia?em wra?enie pe?nego relaksu i odpoczynku. Jest to z pewno?ci? doskona?a ksi??ka na jesienne wieczory, czy letnie lenistwo w s?o?cu.

Moja ocena ostatecznie jest do?? surowa (maj?c na uwadze lekko??, któr? niew?tpliwie posiada), gdy? spodziewa?em si? czego? wi?cej. Wi?cej informacji, wi?kszego zg??bienia tematu, nawet kosztem przynudzenia. Ksi??ka pierwotnie kosztowa?a 40,00z? i ma raptem 186 stron zapisanych w formie wywiadu. St?d samej tre?ci nie jest nadzwyczaj du?o.
