

Rozkład jazdy tramwajów

Z przystanku Mickiewicza w kierunku Akademii Medycznej		Z przystanku Akademia Medyczna w kierunku Wydziału Farmaceutycznego	
13	2	2	13
04 34,53	05 01,30n,45	04 58	04 48
05 09,19,32,46	06 00,10,20n,30,40,50	05 13,28,43,58n	05 14,29,41,57
06 01,12,21,31,41,51	07 00n,10,20,30,40,50n	06 13,28,38,48n,58	06 10,20,30,40,50
07 01,11,21,31,41,51	08 00,10,26,42n,50	07 08,18,28n,38,48,58	07 00,10,20,30,40,50
08 01,11,21,31,47	09 02,10,22,30n,42,50	08 08,18n,28,38,54	08 00,10,20,34,54
09 07,27,47	10 02,10n,22,30,42,50	09 10n,17,30,37,50,57n	09 14,17W,34,37W,54
10 07,27,47	11 02n,10,22,30,42n,50	10 10,17,30,37n,50,57	10 14,34,54
11 07,27,47	12 02,10,22,30n,42,50	11 10,17,30n,37,50,57	11 14,34,54
12 07,27,47	13 02,10n,22,30,40,50	12 10n,17,30,37,50,57n	12 14,34,54
13 07,27,41,51	14 00n,10,20,30,40n,50	13 10,17,30,37n,49,58	13 14,34,50
14 01,11,21,31,41,51	15 00,10,20,30n,40,50	14 08,18,28n,38,48,58	14 00,10,20,30,40,50
15 01,11,21,31,41,51	16 00,10n,20,30,40,50	15 08n,18,28,38,48,58n	15 00,10,20,30,40,50
16 01,11,21,31,41,51	17 00n,10,26,43,50n	16 08,18,28,38n,48,58	16 00,10,20,30,40,50
17 01,11,22,31,46	18 03,10,23,30,43n,50	17 08,18,28n,38,54	17 00,10,20,32,36W,52,56W
18 06,26,46	19 03,10,25n,45,52Z	18 10,17n,30,37,50,57	18 11,32,37W,52
19 06,26,46	20 05,17Y,25n,32Z,45	19 10n,17,30,37,55n	19 12,34,54
20 06,26,46	21 12n,17Y,42	20 16,35,55n	20 14,34-41,54p
21 16g,46g	22 12n,42n	21 11,37n	21 14p,36p
22 16g,46g	23 26nZ	22 07,37n	22 06,36
23 11A		23 06nW	23 06,28

uwagi:

A - tylko do CENTRUM (Armii Krajowej)

g - Dw. GłPKP - możliwość przesiadki na linię 10

uwagi:

n - kurs tramwaju niskopodłogowego

Y - zjazd do zajezdni NOWY PORT

uwagi:

n - kurs tramwaju niskopodłogowego

W - zjazd do zajezdni WRZESZCZ

uwagi:

p - do NOWEGO PORTU przez BRZEŻNO

W - zjazd do zajezdni WRZESZCZ



Remedium

Gazeta bezpłatna

marzec - kwiecień 2005

Pismo Studentów Wydziału Farmaceutycznego pod patronatem
Zarządu Uczelnianego Samorządu Studenckiego AMG



4

Witajcie!

Zapewne po sesji i feriach zimowych wróciliście na uczelnię pełni zapału i entuzjazmu... ;). Z tego względu nowy numer Remedium jest nieco ambitniejszy. Znajdziecie w nim recenzję książki, utwór Ryszarda Filbrandta...

Zapraszamy również do przeczytania artykułu o Klubie Turystycznym, Chórze oraz o nowościach informatycznych na AMG. Zachęcamy Was do wejścia na strony internetowe polecane przez Waszą koleżankę .

A więc do dzieła!

Redakcja

Spis treści

Humor ;)

- Aktualności str. 3**
- Wywiad prof. J. Łukasiakiem str. 4**
- Pasja życia str. 6**
- Oczekiwanie str. 6**
- Poznaj swoje Trójmiasto str.8**
- Akademia XXI wieku str. 9**
- Klub Turystyczny AMG str. 10**
- Rzucić palenie str. 10**
- Adios pomidore?! str. 11**
- Kawa czy herbata? str. 12**
- Strony warte odwiedzenia str. 12**
- Rozśpiewana Akademia str. 13**
- Zmiany w systemie kształcenia str. 14**



Przychodzi krasnoludek do apteki i mówi:
 - Poproszę tabletkę od bólu głowy.
 - Zapakować?
 - Nie, poturlam.

Przychodzi pacjent do apteki:
 - Panie magistrze, czy ma pan coś na bezsenność?
 - Tak, ale najlepiej jest ustalić i zlikwidować przyczynę.
 - Lepiej nie... Żona jest bardzo przywiązana do naszego dziecka.

- Co mi pan sprzedał?! - krzyczy klient w aptece.
 - Wszystkie prezerwatywy były dziurawe!
 - I dodaj pan - szepcze za nim staruszek - ...że spadają

Profesor pyta studenta farmacji:
 -Gdzie pan był na wakacjach?
 -Na Asprokolu.
 -To bardzo ciekawe, a ja byłem w Egipcie i zwiedzałem Pyramidon.

OGŁOSZENIE:
 „Niesparowany elektron z własnym orbitalem poszukuje elektronicy w celu walencyjnym.”

Skład redakcji: Michał Burdyński, Magda Czajkowska, Ania Sakwińska, Magda Chlewińska
 Współpraca: Ania Cytawa, Ania Kolator, Szymon Różeński, Arek Opara, Wojtek Barczak, Rafał Kruczkowski

Nakład 400 egzemplarzy.

Rysunek na okładce wykonała Magda Chlewińska

W minimum programowym znalazło się oczywiście miejsce na praktyki. I tak w programie studiów przewidziane są następujące praktyki obowiązkowe:

- 1 miesiąc w aptecę ogólnodostępną (po 3 roku)
- 1 miesiąc w aptecę szpitalną (po 4 roku)
- 6 miesięcy w aptecę ogólnodostępną lub szpitalną po wykonaniu pracy magisterskiej.

Uwzględniając założenia procesu Bolońskiego od stycznia 2005 uczelnie zobowiązane są do wydawania absolwentom nowego dyplomu ukończenia studiów, składającego się z 2 części:

- części A oraz
- części B - suplementu do dyplomu. Suplement ten ma zastąpić wydawane przez uczelnie wypisy z indeksu i dostarczyć pełnych informacji o odbytych studiach, niezbędnych zarówno do celów dalszego kształcenia jak i dla potencjalnego pracodawcy. Posługiwanie się suplementem do dyplomu zapewni praktyczne zastosowanie idei integracji europejskiej. Pozwoli to na prezentację zarówno absolwenta, jego osiągnięć i kwalifikacji jak również samej uczelni i polskiego szkolnictwa wyższego.

Wprowadzanie zmian rozpoczęło się od 19 czerwca 1999 roku. W dniu tym ministrowie edukacji 29 krajów (w tym Polski) podpisali Deklarację Bolońską. Uznali w niej, że należy dążyć do utworzenia do 2010 roku Europejskiego Obszaru Szkolnictwa Wyższego, w którym znacznie ułatwiona będzie mobilność studentów i pracowników akademickich, a uczelnie umożliwią studentom pełny rozwój ich osobowości i uzyskania umiejętności dostosowanych do potrzeb rynku pracy. Postanowienia przyjęte przez ministrów edukacji uruchomiły proces zmian strukturalnych, programowych i organizacyjnych w systemach szkolnictwa wyższego państw - sygnatariuszy, który został nazwany Procesem Bolońskim. Zmierzają one do wzmocnienia współpracy europejskiej. W ciągu 4 lat od podpisania „Deklaracji...” liczba krajów uczestniczących w procesie wzrosła z 29 do 40

Cele Procesu Bolońskiego to m.in.

- zapewnienie porównywalności wykształcenia i dyplomów ukończenia studiów
- wprowadzenie punktowego Systemu Zaliczania Osiągnięć Studentów (ECTS)
- rozwój kształcenia przez całe życie (lifelong learning)

Na poziomie krajowym realizacją założeń Procesu kieruje Ministerstwo Edukacji Narodowej i Sportu. Dostosowuje ono krajowe akty prawne, dotyczące szkolnictwa wyższego do postanowień przyjętych na spotkaniach ministrów oraz kieruje akcją informacyjną.

Jeszcze kilka słów o ECTS (European Credit Transfer System). Jest on coraz częściej stosowanym w Europie sposobem oceny postępów studenta w zdobywaniu wiedzy. Liczba punktów odzwierciedla nakład pracy studenta wymagany do zaliczenia danego przedmiotu. Punkty podporządkowane są wszystkim przedmiotom występującym w planie studiów, które podlegają ocenie. Zaliczenie roku akademickiego wymaga zgromadzenia 60 punktów, a semestru - 30 punktów ECTS. System ten ułatwia także projektowanie indywidualnych ścieżek kształcenia i elastycznych programów studiów.

System ECTS został wprowadzony w 1989 roku w ramach programu Erasmus jako system transferu punktów. Ułatwiał on uznanie okresów studiów w kraju i za granicą oraz przyczynił się do zwiększenia mobilności studentów w Europie. Obecnie dąży się do wykorzystania systemu ECTS jako systemu akumulacji osiągnięć studenta w różnych okresach studiów, odbywanych w kraju i za granicą.

Informacje o Procesie Bolońskim i Minimalnych wymaganiach programowych dla kierunku farmacja znajdziecie na stronach internetowych: Ministerstwa Edukacji Narodowej i sportu: www.menis.gov.pl Sekretariatu Procesu Bolońskiego: www.bologna-bergen2005.no Konferencji Ministrów w Berlinie: www.bologna-barlin2003.de

A.S.

certy też są dużym przeżyciem. Rok temu, dzięki występowi z gospelami odwiedziliśmy około 20 kościołów w południowo-zachodnich Niemczech i Belgii w przeciągu 10 dni - chyba pobiliśmy jakiś rekord. Koncerty to także forma zarobku dla chóru. Wtedy między innymi sprzedajemy płyty. To chyba największa satysfakcja, gdy po koncercie widzimy kolejki widzów.

Na koniec parę słów o osobie najważniejszej dla wszystkich chórzystów - dyrygencie. To człowiek bardzo zdyscyplinowany i wymagający, często krytyczny. Do tego z reguły nie opuszcza

go poczucie humoru. Wydaje mi się, że ta mieszanka cech nadaje niepowtarzalnych kształtów chórowi. To właśnie on przyciąga tylu przeróżnych ludzi. Razem z dyrygentem na czele tworzymy całość. Szczególnie utwierdziła mnie w tym ostatnia dygresja dyrygenta, wypowiedziana podczas próby: „Normalnie ten fragment śpiewa się w dwie osoby, to dialog. W naszym przypadku jest... nienormalnie. Śpiewamy wszyscy!”

Ania Cytawa

Strona chóru: <http://www.amg.gda.pl/~choramg/>

Zmiany w systemie kształcenia

Jeszcze parę lat temu student III roku farmacji miał do podjęcia trudną decyzję. Musiał zdecydować się na jedną z trzech specjalizacji. Później, przez dwa lata uczęszczał na zajęcia przewidziane w programie konkretnej specjalizacji. Pisał pracę magisterską i po obronie te same prace otrzymywał tytuł magistra farmacji. Jeżeli taki „świeżo upieczony” magister farmacji decydował się na pracę w aptece to odbywał roczny staż. Natomiast, jeśli decydował się na pracę, np. w przemyśle farmaceutycznym to nie musiał nigdy wracać do apteki.

Obecnie nie musimy się zastanawiać nad wyborem specjalizacji, ani nad tym czy chcemy odbyć staż w aptece czy też nie. Zmiany w systemie kształcenia wprowadzane od kilku lat na naszym wydziale związane są z realizacją założeń Procesu Bolońskiego. Do opisu samego procesu wrócę z chwilą. Najpierw chciałabym krótko przedstawić przebieg kształcenia na kierunku farmacja. Wymagania programowe dla naszego kierunku zakładają, że studia magisterskie trwają 5,5 roku. Okres ten obejmuje szkolenie teoretyczne i praktyczne (10 semestrów) oraz 6 miesięcy pracy w aptece. Ogólna liczba godzin szkolenia teoretycznego i praktycznego wynosi 3975. Absolwent, po ukończeniu studiów, uzyskuje tytuł zawodowy magistra. Kwalifikacje absolwenta kierunku farmacja obejmują wiedzę merytoryczną i umiejętności w zakresie:

- sporządzania, wytwarzania i oceny jakości substancji leczniczych i preparatów farmaceutycznych

nych

- wydawania oraz sprawowania nadzoru nad obrotem, przechowywaniem i wykorzystaniem produktów leczniczych i wyrobów medycznych
- udzielanie informacji i porad odnośnie działania produktów leczniczych i stosowania wyrobów medycznych
- prowadzenia badań naukowych nad lekami
Absolwenci naszego kierunku będą mogli również podejmować pracę w laboratoriach analitycznych, a także ochronie zdrowia po spełnieniu dodatkowych wymagań określonych dodatkowymi przepisami.

Jeżeli chodzi o przedmioty realizowane w ramach procesu dydaktycznego to można podzielić je na 4 grupy. Pierwszą grupę stanowią przedmioty kształcenia ogólnego, obejmujące 345 godzin. W tej grupie znajdują się m.in.: historia farmacji, matematyka, statystyka, język obcy, wychowanie fizyczne. Drugą grupą są przedmioty podstawowe. Obejmują one m.in. chemię ogólną i nieorganiczną, chemię analityczną, doraźną pomoc medyczną i botanikę farmaceutyczną. Na te przedmioty przeznaczone jest 1275 godzin. Najwięcej godzin dydaktycznych - 1905 - przypada oczywiście na całą gamę przedmiotów kierunkowych np. farmakognozę, chemię leków i toksykologię. Ostatnia, chociaż nie najmniejsza grupa obejmuje 450 godzin - to przedmioty do wyboru tzw. fakultety. Oferta fakultetów jest powiększana w miarę obejmowania zmianami kolejnych lat studiów.

Dyżury Uczelnianego Samorządu Studenckiego Wydział Farmaceutyczny

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
11:00 - 12:00 Magdalena Chlewińska 13.30 - 14.30 Magdalena Szewczuk	14.00 - 15.00 Anna Sakwińska 14.15 - 14.45 Marcin Kawaciński	10.00-11.00 Magdalena Czajkowska	10:00 -10:30 Krzysztof Baczyński 14.00-15.00 Aleksandra Łużyńska	11.00 - 12.00 Szymon Różeński 12.00-13.00 Krzysztof Sołohub 13.00 - 14.00 Michał Burdyński

Aktualności

Drzwi otwarte

17 - 18 marca na Wydziale Farmaceutycznym odbyły się "Drzwi otwarte" dla przyszłych studentów.

Czasopisma farmaceutyczne

Chcesz wiedzieć co się dzieje w farmacji? Możesz przyjść do biura samorządu (koło automatów) i pożyczyć czasopisma (Semestr, Przegląd Farmaceutyczny, Gazetę AMG i inne). Trzeba tylko wpisać się na listę.

Stojaki na rowery

Niedługo zrobi się trochę cieplej i część z Was z przyjemnością zmieni tramwaj, autobus czy samochód na rower. Przypominamy, że można zostawić rower na wydziale. Miejsce na rowery znajduje się pod łącznikiem i jest ogrodzone. Klucz jest dostępny w portierni. Należy pamiętać o okazaniu legitymacji lub jakiegogoś dokumentu tożsamości.

Kongres Młodej Farmacji

17 - 18 marca odbył się ogólnopolski Kongres Młodej Farmacji w Białymstoku. Naszą Młodą Farmację reprezentowała Emilia Florea.

Extranet

Nie chce się Wam stać pod gablotami i łączyć benedyktyńską pracą kopiować ogłoszenia? Zajrzyjcie więc do Extranetu - zamkniętej sieci AMG. Więcej informacji o Extranecie w artykule "Akademia XXI wieku".

Strona Pharmazone

Zapraszamy do odwiedzenia strony www.pharmazone.prv.pl, tworzonej przez studentów farmacji dla studentów farmacji. W menu forum studenckie, zdjęcia z imprez, kolejne wydania Remedium.

Komputery w biurze samorządu

Chcesz sprawdzić pocztę, poszukać czegoś w Internecie, a nie masz komputera. Przyjdź do biura samorządu (koło automatów), komputer czeka. Zapraszamy w godzinach dyżurów.

Wybory

16 lutego 2005 roku wybieraliśmy studenckich przedstawicieli do władz AMG. Do Rady Wydziału zostali wybrani: Anna Sakwińska, Krzysztof Sołohub, Arkadiusz Opara, natomiast do Kolegium Elektorów: Krzysztof Sołohub, Arkadiusz Opara, Filip Szychowski, Natalia Bierzyńska, Anna Sakwińska, Anna Okurowska, Błażej Kwiatkowski. W wyborach senatorów, które odbyły się podczas zebrania Kolegium Elektorów (22 lutego) senatorem z Wydziału Farmaceutycznego została Anna Sakwińska. Oprócz niej senatorami zostali Michał Brzeziński, Rafał Kruczkowski i Stanisław Adamski z Wydziału Lekarskiego.

Wywiad z profesorem J. Łukasiakiem

Wywiad z prof. Jerzym Łukasiakiem, kierownikiem Katedry Chemii Fizycznej z Pracownią Analizy Instrumentalnej

Magda Czajkowska: Pan profesor od 42 lat jest wykładowcą i cały czas ma Pan kontakt ze studentami. Czy zauważył Pan prof. jakieś różnice między pokoleniami studentów?

prof. Jerzy Łukasiak: Tak zauważyłem. Te zmiany polegają na tym, że znaczna część studentów uczestniczy w wykładach, angażuje się. Może nie zarzucają mnie pytaniami, ale to wynika z tego, że przedmiot odbiega w treści od zagadnień przyrodniczych i pewne rzeczy trzeba zrozumieć. Rzadko ściszą studentów, ponieważ mnie słuchają i jest to pozytywne zjawisko, bardzo mnie satysfakcjonujące.

Pan profesor gra w golfa. Czy jeszcze jakieś dyscypliny sportowe Pana interesują?

prof. J. Ł.: Nie przesadzałbym z golfem. Jestem, jeszcze wczesnym amatorem, więc jest to dopiero zabawa. W tym sporcie najsympatyczniejszy jest sam spacer. Kardiolog z Akademii Medycznej doradził mi spacer i pływanie, więc korzystam z jego rad, a golf mi to ułatwia, ale nie mam jeszcze specyficznych osiągnięć w tej dyscyplinie.

Czy zdrowszy tryb życia, jaki Pan profesor prowadzi, przekłada się również na kuchnię? Jakie są ulubione potrawy Pana prof.?

prof. J. Ł.: Staralem się nie popełniać kulinarnych błędów moich rodziców. Skorzystałem z dobrych rad lekarzy i dietetyków i zmieniłem tradycyjną, polską kuchnię na zdrowszą. Dieta warzywno – owocowa spowodował utratę masy ciała i cały czas staram się utrzymywać limit wagi. Preferuję kuchnię warzywno – owocową z rybami i gotowanym mięsem. Ulubionych potraw jest wiele, ale na pierwszym miejscu są surówki, które przygotowuję wspólnie z żoną.

Niektóre katedry proponują studentom koła naukowe, jako możliwość dalszego rozwoju. Czy na Katedrze Chemii Fizycznej również jest koło naukowe?

prof. J. Ł.: Tak, mamy koło naukowe. Ma ono dobre osiągnięcia. Opiekunem jest dr Wojciech Kamysz. Grupa liczy 8 studentów. W tamtym roku był jeden projekt finansowany, a tym roku został złożony drugi. Członkowie koła i dyplomanci uczestniczyli w dwóch konferencjach naukowych m. in. w Poroninie i w zjeździe Polskiego Towarzystwa Farmaceutycznego. Wyślemy również grupę na Festyn Promocji Zdrowia organizowany przez Uczelniany Samorząd Studencki. Do koła naukowego może zgłosić się każdy, kto interesuje się zagadnieniami, którymi zajmuje się nasza katedra. Więcej informacji na temat koła można znaleźć na stronie internetowej wydziału.

Co w wolnych chwilach (jeśli takie się zdarzają) Pan profesor lubi robić?

prof. J. Ł.: Lubię się nudzić. Nie chcę, żeby to zabrzmiało górnolotnie, ale w takich chwilach poważnie zastanawiam się nad swoją przyszłością.

Rozśpiewana Akademia

Okazuje się, że w środowisku lekarskim skrót AMG nie oznacza jedynie - Akademia Medyczna w Gdańsku, ale można go spokojnie przetłumaczyć Akademia Medyczna - Muzyczna w Gdańsku. Przekonałam się o tym, gdy po raz pierwszy przysłałam na próbę naszego akademickiego chóru. Rozśpiewani i roześmiani medycy pod batutą dyrygenta Jerzego Szarańskiego. Bardzo pozytywny widok, szczególnie po męczącym dniu na uczelni.

Jestem właśnie na próbie, 18.30-czwartek (10.03.05). Na początku rozśpiewka. Rozglądam się dookoła i próbuję policzyć ludzi. Jest nas chyba około pięćdziesięciu, w różnym wieku. Można by powiedzieć, że rozrzut wieku chórzystów rozkłada się według krzywej Gaussa. Sporo uczących się, pracujących, są też emeryci. Wiek jest nieważny - wszyscy rozśpiewani. Najmłodszy jest Patryczek, 17 lat. Najstarszych nie pytałam, mimo że na chórze do wszystkich mówi się „na ty”. Stosunki pomiędzy chórzystami są bardzo partnerskie, lecz mimo to jest pewna hierarchia i podziały - na solistów, zarząd chóru, starych weteranów, zwykłych chórzystów i świeżych kandydatów. Ci ostatni muszą przejść okres próbny pod czujnym okiem dyrygenta. Mają chyba najwięcej roboty, bo wszystkiego muszą się uczyć od początku - od nadrobienia materiału po zaadaptowanie się do wszystkich reguł.

Za mną siedzi Gosia - sprawdza obecność. Odnotowane jest każde spóźnienie, 4 małe spóźnienia = 1 nieobecność. Między innymi na podstawie tej listy dokonywana jest selekcja w sprawie różnych wyjazdów. Z reguły są to tournée zagraniczne, raz w roku. Na nich poza ciężką pracą (codziennie nawet po 2, 3 koncerty) jest dużo zabawy i śmiechu, np. chrzest kandydatów na członków chóru. Mamy także obozy kondycyjne - czyli wyjazdy na weekendy, gdzie intensywnie ćwiczymy cały materiał, np. przed nagrywaniem płyty - jak to

było w ubiegłym roku.

Wchodzi dyrygent - Witam! „My funny Valentine”. Parę dźwięków i już wszyscy śpiewają. Teraz jesteśmy na etapie musicali. Śpiewamy, np. „Sumertime”, „Memory”, „My fairy lady”, „Moon river”... Rok temu były żywiłowe gospele i spirytualsy w połączeniu z drobną choreografią ułożoną przez Marysię - studentkę Akademii Muzycznej (tej oryginalnej ;)). Dawniej - muzyka cerkiewna, kołody.

Godzina 20.00. Dyrygent przerywa grę – „Przerwa!” Podchodzę do koleżanek i robię mały sprawdzian: - „Kto i kiedy założył chór?”

Edyta (przyszła farmaceutka) na to:

- „Dehydrogenaza bursztynianowa odszczepia wodór i robi się fumaran.”

Chyba jest jeszcze pod wrażeniem dzisiejszych ćwiczeń z biochemii. To właśnie na przerwie każdy wymienia się swoimi przeżyciami, opowiada coś śmiesznego. Tematów jest dużo, bo środowisko jest bardzo różnicowane - studenci z AMG, UG, jeden z PG, lekarze, hydraulik, logopeda i wielu innych.

- „Przyjazna atmosfera, dobra muzyka i po prostu zawiązują się przyjaźnie” - mówi Michalina, studentka II roku położnictwa na AMG. Na chórze jest także jej tata, nasz główny fotograf wyjazdowy.

Koniec przerwy i wracamy do pracy. Tak do 21.00, każdy poniedziałek i czwartek.

Poza dużym wysiłkiem lubimy świętować. Co roku obchodzimy wspólną wigilię, bal przebierańców, kuligi. Pewnym rodzajem święta są także koncerty. Dla mnie najpoważniejszy był w styczniu - z okazji imprezy „Akademia Medyczna Przyjaciółom”. Co roku gromadzi on całą „śmietankę” Akademii - rektora, dziekanów, profesorów, wykładowców. W tym roku głównym gościem była Jolanta Kwaśniewska. Ale kameralne kon-

ry podobnie jak ogórki są ujemnym źródłem kalorii tzn. organizm zużywa więcej energii na trawienie pomidorów, niż jest dostarczane do organizmu po ich zjedzeniu co może być niezwykle cenną informacją dla będących na diecie pań i panów.
W tym miejscu jeszcze jedna, niezwykle ważna uwaga - wszystkie przytoczone wyżej korzystne działania są właściwością jedynie surowych bądź też gotowanych na parze warzyw i próżno ich szukać w przecierach, ketchupie czy popularnej pomidorowej!!
Dlatego zostawiam to pod rozważę czy rzeczywiście pomidorom w naszej diecie powinniśmy powiedzieć „Adios”, czy może lepiej „Buenos dias” ?

Ralphe

Kawa czy herbata?

Z punktu widzenia naszego, jakże cennego, zdrowia odpowiedź jest jednoznaczna - HERBATA. Jak dowodzą badania herbata ma bardzo korzystne działanie w profilaktyce przeciwzakrzepowej układu sercowo-krażeniowego. Przeciwdziała ona zlepianiu się płytek krwi (trombocytów) odpowiedzialnych za tworzenie skrzepów oraz zapobiega ich odkładaniu w tętnicach. Za owe dobroczynne właściwości herbaty odpowiada *tanina* - barwnik zawarty w każdej herbacie, zarówno w „czarnej” jak i zielonej. Warto podkreślić, że odmiana taniny zawarta w zielonej herbacie ma dodatkowe właściwości - chroni przed udarami mózgu, stymuluje przemianę materii przyspieszając odchudzanie oraz ma działanie anty-oksydacyjne czyli eliminuje niezwykle szkodliwe dla naszego organizmu wolne rodniki. Wszystkich entuzjastów herbaty ostrzegam jednak, iż tanina niczym Dr Jeckyl i Pan Hyde ma dwa oblicza i przy całym, wymienionym wyżej korzystnym działaniu powoduje także efekty niepożądane, a wręcz szkodliwe zmniejszając wchłanianie żelaza w jelitach co może być przyczyną niedokrwistości (anemii).

Wszystkim stojącym przed tytułowym, porannym dylematem gorąco polecam aby rano budził ich aromat świeżo parzonej angielskiej herbaty a nie czarnej jak smoła kolumbijskiej kawy ale jak ze wszystkim tak i z herbatą nie należy przesadzać...

Ralphe



Strony warte odwiedzenia

Usiądź wygodnie i kliknij..

<http://www.boombasticradio.com/> <http://www.shoutcast.com/>

<http://www.wefunkradio.com/> Na tych stronach usłyszysz różne style muzyczne z całego świata, np. funk, jazz, soul, hip-hop, latin, afro, world, reggae, deepbeats i inne.

Słuchając przyjemnej muzyki, zglębiasz kolejny skrypt, a jeśli jesteś studentem pierwszego roku koniecznie zajrzyj na stronę:

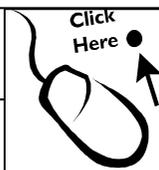
<http://biology.pl/biologia/stud.html> Znajdziesz na niej wirtualną „Ścianę Placzu”, Atlas Preparatów Mikroskopowych oraz Internetowy Atlas Roślin Leczniczych.

Opis wyprawy przez Syberię może zachęcić do myślenia o wakacjach:)

Jak przebiegała podróż, galeria zdjęć, rady i linki znajdziecie na stronie: <http://www.jplak.ps.pl/index.htm>

nm

A jeśli wystarczy Ci czasu zapraszamy jeszcze na nowatorską i intrygującą stronę naszych uczelnianych kolegów www.basniowyswiat.prv.pl



Chyba każdy młody człowiek ma swojego idola, osobę, którą podziwia. Kogo Pan profesor w młodości naśladował?

prof. J. Ł.: Jestem pokoleniem wojennym, więc kiedy byłem licealistą i studentem, to nie miałem czasu na uczestnictwo w życiu kulturalnym i poszukiwanie swojego idola. Nie było do niego takiego dostępu, jaki jest dzisiaj. Człowiekiem, który w sposób istotny wpłynął na moje życie był śp. dr Czesław Marcinkowski, nauczyciel chemii z mojego liceum z Zambrowie. Ułatwił mi zrozumienie wielu problemów. Taką osobą był również nauczyciel fizyki pan Jankowski, który imponował mi swoją perfekcyjnością. Od tamtej pory lubię fizykę, która jest bardzo logiczna. W mojej karierze zawodowej, kiedy przechodziłem przez kolejne szczeble kariery zawodowej, spotkałem wielu wybitnych ludzi i myślę, że ich obecność powodowała, że to, co robiłem, traktowałem zawsze bardzo poważnie.

Kiedy za oknami jest tak zimno, lubimy wracać myślami do wakacyjnych dni. Gdzie Pan profesor spędził swój urlop, wakacje, które najbardziej utkwily Panu w pamięci?

prof. J. Ł.: Lubię turystykę, ale może nie do końca spełnię oczekiwania czytelników, ponieważ moja turystyka to takie małe wędrowanie. Lubię odwiedzać gospodarstwa agroturystyczne - czuję się w nich znakomicie. Szczególnie lubię te na Wybrzeżu. Wspominam je z sympatią, ponieważ są to miejsca, w których gość jest traktowany w sposób szczególny, spotyka się z ciepłym przyjęciem. Podczas moich wyjazdów próbuję regionalnych potraw oraz spędzam czas na łonie przyrody.

Zbliżają się święta Wielkiej Nocy. Jak Pan profesor zamierza je spędzić?

prof. J. Ł.: Na święta wyjeżdżam z żoną do gospodarstw agroturystycznych. W tym roku zostaliśmy zaproszeni przez znajomych na wieś. Myślę, że będą to święta szczególne, ze święceniem potraw pod kapliczką na skraju wsi. Będzie to również czas rozmów i spotkań z najbliższymi.

Czy ciężko jest pogodzić karierę zawodową z życiem osobistym?

prof. J. Ł.: Nie spodziewałem się, że moja przygoda z pracą dydaktyczną i naukową potrwa tak długo. Lubię atmosferę sali wykładowej, na której spędzam sympatyczne chwile. W ogóle atmosfera sali wykładowej dla mnie to jakaś magia. Niestety trzeba pogodzić się z nielimitowanym czasem pracy, więc życie osobiste czasami na tym cierpi, ale nie żałuję ani chwili poświęconej na pracę. Na szczęście moja żona to rozumie, ponieważ sama przez wiele lat pracowała na uczelni. Bardzo mnie wspiera i pomaga w trudnych chwilach.

Dziękuję bardzo za rozmowę.

Magda Czajkowska

Wywiad autoryzowany

Pasja życia

„Każda niezwykła dusza posiada posiada domieszczę szaleństwa”

/Arystoteles/



Londyn, Borinage, Etten, Haga, Nuenen, Paryż, Arles, Saint-Rémy, Auvers.

Nie są to przystanki w jednej z wycieczek proponowanych przez biura podróży. Nie są to także przypadkowo wybrane nazwy miast i miejscowości europejskich. Wszystkie te miejsca z mapy Europy mają przynajmniej jedną wspólną cechę. Przez pewien czas żyła w nich „niezwykła dusza”.

Niedawno po raz drugi przeczytałam książkę Irvinga Stone'a „Pasja życia”. Jest to napisana z prawdziwie malarską pasją biografia Vincenta van Gogha. Dzięki niej możemy towarzyszyć temu niepowtarzalnemu mistrzowi postimpresjonizmu we wszystkich etapach jego barwnego życia. Warto chociaż na chwilę zajrzeć do Londynu, żeby przekonać się jak mocno wpłynęło na Wincenta uczucie bezlitośnie wyśmiane i odrzucone przez młodą dziewczynę. Warto też na sekundę wpaść do Saint-Rémy, aby dowiedzieć się dlaczego spędził parę miesięcy w szpitalu psychiatrycznym. Jeśli znajdziecie wolną chwilę to sięgnijcie po „Pasję życia” Irvinga Stone'a. Oprócz wiadomości dotyczących biografii van Gogha pozwoli Wam ona poznać atmosferę panującą w świecie artystycznym Londynu i Paryża w okresie impresjonizmu i postimpresjonizmu. Spotkacie wybuchowego Paula Gauguina i

Henri Toulouse-Lautrec'a, przemierzającego uliczki Montmartru, w kierunku Moulin Rouge, aby tam utrwalić na płótnach paryskie kurtyzany i nocne życie miasta.

Może uda się Wam znaleźć w tej książce to, co ja w niej znalazłam - entuzjazm i twórczą energię, której czasami bardzo brakuje. Ta książka, jak rzadko która, sprawiła, że zwróciłam uwagę na to, jak mało jest w naszym życiu zapалу i pasji. Z jaką rutyną i niezadowoleniem wykonujemy codzienne czynności.

Na koniec chciałabym przytoczyć fragment bardzo lubianej przeze mnie książki Paulo Coelho „Pielgrzym” - „Zawsze widzimy tę najlepszą z dróg wybieramy jednak tę, do której przywykliśmy”. W „Pasji życia” możemy spotkać wielu ludzi, którzy potrafili dostrzec tę najlepszą dla siebie drogę i nie bali się nią podążać.

Niezależnie od tego ile kontrowersji budzi do dzisiaj życie Vincenta dla mnie pozostanie on wspaniałym człowiekiem, który miał ogromną odwagę, aby czynić to, co uznał za słusne. Dzięki temu wyraził w pełni samego siebie.

Zazdroszczę mu... i zachęcam do lektury.

A.S.

„Oczekiwanie”

Powoli...

Nie czytajcie tych słów jednym tchem. Znajdziecie skrawek czasu, aby ze spokojem spojrzeć na teksty, które znalazłam w tomiku utworów poety i prozaika Ryszarda Filbrandta.

Utworów tego pisarza na pewno nie znajdziecie w żadnej bibliotece. Jest on znany tylko wąskie-

pozbędziemy się paskudnego zapachu, ale i zyska na tym nasz organizm, gdy dostarczymy mu dodatkową porcję ruchu i witamin.

Ciężka nauka i wiele egzaminów wiążą się z ogromnym napięciem. Trzeba uważać, aby jedynym sposobem radzenia sobie ze stresem nie stał się papieros. Ludzie młodzi mają niestety mniejszą motywację do walki z nałogiem. Prawdopodobnie powodem tego są mniej dotkliwe (jeszcze) jego skutki. Jednak z czasem, coraz trudniej oderwać się od papierosów.

Palacze wiedzą, że sami decydują o swoim życiu o tym, jak ono wyglądało do tej pory i czego mogą się spodziewać, jeżeli nie rzucą palenia. Palenie, albo zdrowie - wybór należy do Ciebie.

Dodam, że przyszłość palacza nie jest najjaśniejsza. Zwężają się oskrzela. Zmniejsza się pojemność płuc. Głos brzmi jak betoniarka mieszająca żużel. Ubrania i włosy, przesiąknięte dymem, śmierdzą. Zwiększa się podatność na infekcje układu oddechowego. Wzrasta ryzyko zawału serca i wylewu, nie wspominając już o groźnych różnego typu nowotworach. Ponadto można nabawić się nerwicy (na skutek narzekań partnera, który bezskutecznie próbuje walczyć z Twoim nałogiem).

Dobra wiadomość jest taka, że być może sąd przyzna Ci po latach (niekoniecznie wysokie) odszkodowanie od koncernu tytoniowego i wtedy będzie Cię stać na najdroższe fajki na świecie:) Gratulacje!

Dlatego zadaj sobie jedno naprawdę ważne pytanie: „czy w ogóle chcę przestać palić?” Jeśli odpowiedź okaże się twierdząca - do dzieła. Dużym atutem będzie wewnętrzna motywacja, niezbędna, żeby uzyskać dobre rezultaty. Można też podwoić swoje szanse, używając środków wspomagających, np. gum, plastrów, tabletek z nikotyną oraz inhalatorów nikotynowo-miętowych. Ważne jest również to, abyś nie stawiał sobie na początku zbyt wysoko poprzeczki. Wielu ludzi chce uwolnić się jednocześnie nie tylko od palenia, ale jeszcze alkoholu i picia kawy. Dlatego na dobry początek radzę zacząć od jednego, konkretnego postanowienia i mocno się go trzymać. Weź też pod uwagę to, że po roku oszczędzania na papierosach będziesz miał tyle pieniędzy, że wystarczy Ci na fajne wakacje.)

Życzę wytrwałości.

Łaciaty

Adios pomidore?!

Wszyscy znamy dobroczynny wpływ wielu warzyw i owoców na nasze zdrowie chwalać m.in. cytryny za bogate złoża wit. C czy orzechy będące źródłem magnezu. Jak się jednak okazuje bardzo korzystne, choć nieco mniej uznane, działanie mają pomidory, szczególnie dla osób z chorobami układu sercowo - naczyniowego, których jedną z przyczyn jest zbyt wysoki poziom cholesterolu we krwi (np. miażdżycy).

Wszystko to dzięki *pektynom* - wielocukrom występującym w błonach pomidorów. Przypisuje się im działanie obniżające poziom tzw. „złego cholesterolu” - LDL we krwi, a zarazem podwyższające stężenie tego „dobrego” - HDL, co zmniejsza ryzyko odkładania się blaszek miażdżycowych w naszych tętnicach. Dodatkowe badania prowadzone na Uniwersytecie Medycznym w Houston w USA wskazują iż pektyny mogą także skutecznie hamować rozwój raka prostaty u mężczyzn.

Jeżeli jednak owe zalety wydają się zbyt mało przekonujące dodam jeszcze że pomido-

zostanie również wyposażony w narzędzie, które może wyprzeć z naszej uczelni giełdy. Profesorowie będą mogli zamieszczać w ekstranecie pytania w formie interaktywnych testów. Takie testy mają wspomagać proces dydaktyczny. Jak się wie, czego się nie wie, to się wie czego się

uczyć. Wtedy zostanie już tylko krok do studiów online, tylko ćwiczenia praktyczne nie dadzą się przetworzyć w formę elektroniczną, ale to chyba dobrze.

Arek Opara

Klub Turystyczny AMG

Zaczął się kolejny semestr na naszej uczelni. Po dość krótkiej przerwie zimowej wróciliśmy do zajęć – wykładów i ćwiczeń. Kończy się już zima i zbliża się piękna pora roku sprzyjająca spacerom, wędrowkom, wycieczkom. Co prawda studenci farmacji na brak zajęć nie narzekają, ale warto dotlenić przemęczony mózg, zwłaszcza po długotrwałym wysiłku umysłowym do kolokwium. Ale jak i gdzie to zrobić? Już odpowiadam – najlepiej z Klubem Turystycznym działającym przy Akademii.

Klub Turystyczny zrzesza ludzi studiujących na AMG zainteresowanych tematyką pieszych wędrowek, wycieczek górskich, wycieczek do konkretnych miejsc, etc. Członkami Koła są studenci wszystkich lat studiów Wydziału Farmaceutycznego i Lekarskiego. Jest to więc doskonała okazja do poznania koleżanek i kolegów z innych lat.

Dotychczas odbyły się wędrowki po okolicach Trójmiasta - Wyspa Sobieszewska, Trójmiejski Park Krajobrazowy, Rezerwat Beka oraz wycieczka w Bieszczady i spływ kajakowy. Onegdaj zorganizowano też wycieczkę do Turcji

Zapraszam Was do zgłębiania wiedzy na temat okolic Gdańska, bo przecież jest to miasto, z którym będziecie jeszcze związani przez jakiś czas. Zapewniam, że po takich spacerkach człowiek jest pełen zapału do dalszych działań. Może zamiast siedzieć godzinami przed kompem, weź znajomych i chodź z nami zdobywaj świat. Nie zapomnij tylko wziąć odpowiedniego ubranka na tę okazję.

Garść informacji o naszej działalności znajdziecie na stronie internetowej: www.studenci.amg.gda.pl >Klub Turystyczny
Wojtek Barczak

Rzuć palenie

Gdy wstajesz rano boli cię głowa, męczą kaszel? Nie potrafisz wejść na czwarte piętro bez zadyszki, a Twoich zębów nie chce rozjaśnić żadna pasta wybielająca? Jest na to sposób - zrób to dla siebie i Twoich bliskich - **RZUĆ PALENIE.**

Wielu z nas jest rozchwianych emocjonalnie. Wielu nie nauczyło się radzić sobie z trudnymi sytuacjami. Wzorce, którymi zarzucają nas media, są nieosiągalne. Ludzie przez to czują się często nieważni i usiłują

zrobić wszystko, żeby poczuć się lepiej. To właśnie jest moment, kiedy sięgają po używkę, żeby się znieczulić. Jeśli środek działa szybko i skutecznie, sięga się po niego coraz częściej. Prędzej czy później okazuje się, że bez niego nie da się żyć.

Ale zastanówmy się czy rzeczywiście musimy wpadać w tak niezdrowy nałóg? Przecież lepiej i przede wszystkim zdrowiej jest uprawiać sport lub zamiast paczki papierosów kupić sok pomarańczowy. Nie tylko

mu gronu odbiorców, ponieważ Jego książki wychodzą w bardzo małych nakładach. Wydania niektórych z nich nie przekraczają kilkuset egzemplarzy. Miałam przyjemność spotkać się z twórczością Ryszarda Filbrandta jedynie dzięki temu, że urodziliśmy się i mieszkamy w tym samym mieście - w Malborku. Przez wiele lat tworzył On jedynie „do szuflady”. W 1990 roku za namową przyjaciół wydał mały zbiorek mini opowiadań „Klocki dla dorosłych”. Od tego momentu częściej mamy możliwość przyglądania się jego twórczości.

Zapraszam...

Z tomu miniatur literackich „Wspinaczki” „Oczekiwanie”

W poczekalni kina panował tłok. Ludzie, uformowani w kilkusobowe grupki, pieczołowicie wyrzucali z siebie sterty słów. Obite cienką, subtelną warstwą tajemnicy drzwi sali kinowej były jeszcze zamknięte. Oczekiwanie.

Otoczony zewsząd obcymi twarzami, miałem dość czasu, aby wyregulować do ostateczności ostrość spojrzenia. W zakamarkach w pełni jeszcze niedojrzałej, zaledwie kilkunastoletniej świadomości, odczuwałem wysokoprocentową dewaluację wartości Słowa. Drażniła mnie ta pracująca na wysokich obrotach fabryka Hałasu, której końcowym produktem były lekkie, filiigranowe, o wyszukanych wzorach dźwięki, zawierające często w sobie pseudointelektualną papkę, albo po prostu... pustkę. Na dodatek, te jedyne w swoim rodzaju katarynki, dla podkreślenia swojej rangi (społecznej?) wypuszczały z siebie kłęby perfumowanego dymu. Snobistyczne kominy! Chociaż... muszę przyznać, że dzięki tym właśnie papierosom, dzięki modnie skrojonym ubraniom... w poczekalni panował szczególny nastrój.

Samotnymi oczami, w których mieszały się zazdrość i lęk, szukałem w tym pulsującym tłumie Człowieka. *Hej, słyszycie mnie?! Jestem tutaj!*

Wciskając się coraz mocniej w chłodny i zupełnie mi obcy kat poczekalni, z niecierpliwością czekałem na otwarcie zaczarowanych drzwi Sali kinowej. Czekałem na dwugodzinną Wolność, na narkotyczny zastrzyk, po którym - chociaż na krótko - bym się pozbył lęku Istnienia. Ooo... nareszcie!

Ze zbioru wierszy „Nieistnienie w istnieniu” „Utopia”

być poza Czasem
uciec spod Jego szponów śmiertelnych
w odmętach głoszonych prawd
znaleźć pulsujące jądro Bytu
brnąć przez zdarzeń mrowiska
nie zgubić po drodze Siebie
każdemu człowiekowi wręczyć
puchar pokoju



Poznaj swoje Trójmiasto



„Chępić się można każdą rzeczą, jeżeli jest ona wszystkim, co mamy.
Możliwe, że im mniej mamy, tym więcej musimy się chępić.”

John Steinbeck „Na wschód od Edenu”

Nadchodzi koniec tygodnia...sobota...niedziela...

Nasze myśli przedstawiają się na odbiór innych fal. Pojawiają się długo oczekiwane „bałagany sobotnio-niedzielne/ bałagany tytoniowochmielne/ bałagany, bałagany błogie/ gdy niczego nie muszę, a mogę...”. Kiedy nadrobimy już wszystkie zaległości towarzyskie i odpoczniemy po dłuugich nocnych rozmowach przychodzi niedzielne popołudnie. Zbawiennie

działa wtedy spokój, który pozwoli zregenerować siły przed kolejnym tygodniem zmagania. Jeśli potrzebujecie wytchnienia to jest takie miejsce, gdzie czeka na Was cisza. Jeśli chcielibyście porównywać je z norweskimi fiordami lub z wybrzeżem Kalabrii to mogłoby ono wydać się niewartą uwagi drobiną. Ale wystarczy, że dostrzeżecie urok tego miejsca i z szacunkiem przyjmiecie jego dary. Wtedy znacznie ono mówić do Was jasnym i prostym językiem jedynie o pięknie, nienawiści, miłości...

To opowieść, która z pewnością pozwoli Wam wypocząć.

To magiczne miejsce to rezerwat krajobrazowy „Kępa Redłowska”

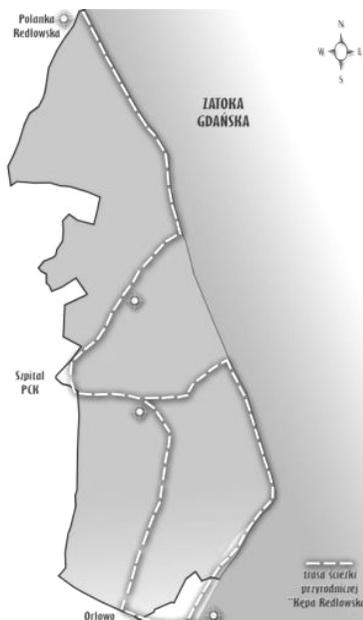
Został on powołany do życia 29 lipca 1939 roku i jest najstarszym tego typu obiektem przyrodniczym na terenie województwa pomorskiego. Teren rezerwatu podlega ochronie częściowej. Jego powierzchnia wynosi obecnie 120 ha. Zamiarem jego utworzenia była ochrona wszystkich elementów przyrody na tym terenie. Szczególnie chciano objąć ochroną stanowiska jarząbu szwedzkiego /sorbus intermedia/, podlegającego ochronie całkowitej, figurującego na „czerwonej liście” roślin zagrożonych w Polsce. Inne ważne walory przyrodnicze to naturalny i seminaturalny krajobraz nadmorskiej i polodowcowej wysoczyzny morenowej oraz pozostałości seminaturalnych zbiorowisk leśnych, reprezentowanych przez buczynę i dąbrowę.

Jest także aktywny klif z zespołem procesów geomorfologicznych, który niewątpliwie podnosi walory rezerwatu. Pomimo objęcia tego miejsca ochroną nie udało się go całkowicie zabezpieczyć przez zniszczeniami. Niestety duży udział mieli w tym turyści. Jeśli chcemy wybrać się na spacer po rezerwacie mamy do dyspozycji ścieżkę przyrodniczą stworzoną przez studentów ochrony środowiska. Ścieżka rozpoczyna się na końcu bulwaru nadmorskiego Gdyni, a kończy na moło w Orłowie. Wzdłuż ścieżki rozmieszczone są bardzo dobrze przygotowane tablice informujące o faunie i florze rezerwatu.

„Kępa Redłowska” to jedno z miejsc w Trójmieście, które warto ująć w planach swoich pieszych wędrówek. Chwil spędzonych w tym rezerwacie na pewno nie będziecie żalować.

Więcej na temat rezerwatu dowiedzie się zaglądając na stronę www.keparedlowska.nmzq.pl

A.S.



Akademia XXI wieku

Od października zeszłego roku w Bibliotece Głównej obowiązuje system zamawiania książek drogą elektroniczną. Został on wprowadzony dla wygody i wzrostu wydajności, ale autorzy nie poradzili sobie z pędem do książek naszych studentów, którzy zawsze na początku roku wypożyczają, co się da i ile się da. Tego naturalnie żaden system nie przetrzyma, ale może kiedyś ktoś na to znajdzie sposób.

W tym roku zaszły na naszej uczelni poważne zmiany związane z wykorzystaniem Internetu i sieci informatycznej AMG. Serwery Akademii są teraz mocniejsze niż kiedykolwiek i mogą obsługiwać dużo większy ruch niż wcześniej, a jest to związane z dodaniem nowych funkcji dostępnych dla studentów i pracowników Akademii. Na razie nie ma w planach wprowadzenia nauczania przez Internet, tak jak już się to na świecie odbywa (no może nie na kierunkach medycznych).

W zeszłym roku zostały dodane także dwie funkcje, które od początku tego roku są powszechnie dostępne. Są to Ekstranet i powszechna poczta e-mail w domenie amg.gda.pl.

Każdy student i pracownik ma założoną skrzynkę pocztową na serwerze Akademii podobnie jak każdy student i pracownik naukowy ma własny przypisany tylko do niego profil ekstranetowy. Loginem jest numer indeksu studenta lub w przypadku pracownika imię i nazwisko (lub coś innego - zależy od ustaleń z administratorem). Aby uzyskać informacje o domyślnym hasle nadanym przez administratora konieczne jest przejście do strony logowania do ekstranetu. Ikona dostępu do ekstranetu znajduje się w prawym górnym rogu strony głównej Akademii (www.amg.gda.pl). W osobnym oknie otwiera się strona logowania. Dla tych, którzy robią to pierwszy raz jest tekst po prawej stronie z linkiem Twoje Konto. Po kliknięciu wpisuje się nr indeksu i nr PESEL. Potem wyświetla

się hasło, które należy użyć do zalogowania, a następnie zmienić po pierwszym zalogowaniu zarówno do konta pocztowego i osobno do profilu ekstranetowego.

Powszechnie konta pocztowe mają ułatwić komunikację na Akademii. Wkrótce dziekanat, opiekun czy starosta roku będzie mógł informować studentów drogą e-maili, bo każdy student ma przecież konto. Wymiana informacji będzie też mogła sprawniej zachodzić między pracownikami a pracownikami, oraz pomiędzy studentami a pracownikami naukowymi, bowiem każdy pracownik ma mieć swoje konto i jego adres student będzie mógł znaleźć w ekstranecie. Adresy e-mail zaczynające się od nr indeksu nie są najszcześniejszym pomysłem do kontaktowania się ze znajomymi, dlatego wkrótce mają być uruchomione tzw. aliasy, to znaczy osoba, która dostanie od nas maila nie zobaczy brzydkiego adresu nr.ind@amg.gda.pl, tylko imię.nazwisko@amg.gda.pl.

Ekstranet jest zamkniętym obszarem Internetu szyfrowanym takimi samymi zabezpieczeniami jak są szyfrowane transakcje z bankami. Każdy student i pracownik naukowy ma własny profil (nie można nikomu zdradzić swojego hasła = taki proceder będzie ŚCIGANY i TĘPIONY nieprawdą jest to, że Internet zapewnia anonimowość). Dostęp do ekstranetu ma około 7 tys. osób i mogą to być tylko swoi, więc wszystkie brudy będą widoczne tylko dla swoich. Ekstranet ma pełnić funkcje informacyjne i dydaktyczne. Każdy pracownik, którego dane znajdują się w bazie danych będzie do odszukania.

Opiekunowie i starości lat mogą zamieszczać ogłoszenia dla studentów, podobnie jak katedry, ale te mogą jeszcze dodatkowo zamieszczać materiały dydaktyczne. W interesie studentów jest upominanie się o zamieszczanie jak największej ilości informacji. Przekazywanie drobiazgów i szczegółów tą drogą, a nie na wykładzie, może ułatwić życie i studentom i profesorom. Ekstranet