



# Remedium

Gazeta bezpłatna

maj - czerwiec 2005

Pismo Studentów Wydziału Farmaceutycznego pod patronatem  
Zarządu Uczelnianego Samorządu Studenckiego AMG

5



Na dworze wiosna, czas zmian w pełni... Na naszej uczelni również. Mamy nowe władze a przede wszystkim Rektora, który specjalnie dla Was udzielił nam wywiadu.

Zachęcamy was do zmiany trybu życia na bardziej aktywny - wszak zima już się skończyła. Zapraszamy was do lektury felietonów o wegetarianizmie, operacji D.I.E.T.A., kolejnego artykułu z cyklu „Poznaj swoje Trójmiasto” czy reportażu z wycieczki w Gorce. Kilku rad jak bezpiecznie wrócić do domu udzielił Wam nasz kolega. Dla tych, którzy uwielbiają rozrywki logiczne, Pan profesor Piękoś przygotował artykuł o sofizmatach.

Michał Burdyński

## Spis treści

**Aktualności str. 3**  
**Wywiad z rektorem str. 4**  
**Sofizmat - klucz do przekabacenia str.6**  
**Świat zaklęty w słowach str. 6**  
**Farmacja 40 lat temu str. 8**  
**Na gorczańskich szlakach str. 9**  
**Operacja D.I.E.T.A. str. 10**  
**Wegetariańskie ścieżki str. 11**  
**Strony warte odwiedzenia str. 12**  
**Koła naukowe str. 12**  
**24 godziny medycyny str. 13**  
**Nie daj się napaść str. 15**  
**Dziś, tylko cokolwiek dalej str. 16**  
**Studenckie koło str.17**  
**Napoje energetyzujące str. 18**  
**Plan Medykaliów str. 19**

## Ciekawostki

Czy wiesz, że?

**734** różnych studentów/tek możesz spotkać na studiach dziennych na Wydziale Farmaceutycznym

**3555** godzin spędzasz (powinieneś spędzić;) na wykładach, ćwiczeniach, seminariach w czasie 5,5-letniego studiowania farmacji, daje to ponad 111 dni bez przerwy

**18** tyle różnych katedr i pracowni na wydziale odwiedzisz przez 5,5 lat studiów

**22** tyle kationów jesteś w stanie wykryć po chemii nieorganicznej

**330** tyle godzin trwa najdłuższy przedmiot na farmacji - technologia postaci leku

Skład redakcji: Michał Burdyński, Magda Czajkowska, Ania Sakwińska, Magda Chlewińska  
 Współpraca: Ania Kolator, Joanna Cisowska, Wojtek Barczak, Rafał Kruczkowski, Szymon Różeński, Marcin Kawaciński

Nakład 500 egzemplarzy.

Rysunek na okładce wykonała Magda Chlewińska.

## Humor :)

Na egzaminie:  
Wchodzi student na egzamin. Otwiera walizkę, wyciąga trzy flaszki wódki, stawia na stole. Wyciąga indeks i mówi do profesora:  
- Proszę TRZY pokwitować.  
A profesor na to:  
- Dwie biorę.

Przychodzi pacjent do apteki:  
- Poproszę coś na przeczyszczenie- ostatnio brałem LIŚĆ SEDESU i bardzo mi pomógł.

Dlaczego białe misie nie rozpuszczają się w benzynie?????????  
- bo są polame

Panika w szpitalu:  
- Panie doktorze, symulant z pokoju numer trzy przed chwilą umarł. -  
- Teraz to już naprawdę przesadza...

Przychodzi lekko podchmielony student do gabinetu profesora i pyta:  
- Panie profesorze, czy pozwolilby pan zdawać egzamin leciusiernko wstawionemu studentowi?

Profesor spojrział na studenta spod brwi, zastanowił się chwilę, przypomniał lata studenckiego życia i orzekł:  
-Hmmm... owszem.

Na co student otworzył drzwi i zawołał:  
-Chłopaki wnieście Stefana!



**.Co to jest: male, białe, okrągłe i pędzi?**  
- **Tabletka przeczyszczająca**

3 w nocy, dzwoni telefon u profesora:  
- Śpisz?  
- Śpię.  
- A my się, \*\*\*\*\* , uczymy!

## Aktualności

**5 kwietnia 2005** odbyły się wybory rektora AMG. Na 3-letnią kadencję rektorską (lata 2005-2008) został wybrany **Prof. dr hab. n. farm. Roman Kaliszan**.

19 kwietnia 2005 odbyły się wybory prorektorów. Na poszczególne stanowiska prorektorskie zostali wybrani:

Prorektor ds. Dydaktyki - **Prof. dr hab. Jana Marka Słomińskiego** (Katedra Pulmonologii i Alergologii AMG)

Prorektor ds. Nauki - **Prof. dr hab. Andrzeja Hellmanna** (Klinika Hematologii AMG)

Prorektor ds. Klinicznych - **Prof. dr hab. Zbigniewa Nowickiego** (Katedra Chorób Psychiczych AMG)

Prorektor ds. Rozwoju i Współpracy Międzynarodowej - **Prof. dr hab. Jacka Bigdę** (Dziekan MWB na kadencję 2002- 2005, Zakład Biologii Komórki AMG)

26 kwietnia 2005 odbyły się wybory dziekana wydz. farm. Na 3-letnią kadencję dziekańską wybrany został **Prof. dr hab. Marek Wesolowski**

Wybory prodziekanów wydz. farm. odbędą się 10 maja 2005.

**Już niedługo** (11-14 maja) MEDYKALIA. Serdecznie zapraszamy na wszystkie imprezy medykaliowe. Dla zainteresowanych na 19 stronie plan Medykaliów.

Niebawem w dwóch miejscach na terenie wydziału pojawiają się stojaki rowerowe. 2 stanowiska zostaną zamontowane przy głównym wejściu na wydział. Kolejne dwa staną w pobliżu studium wf-u.

**Zbliża się czas**, w którym kończy się część ćwiczeń i innych zajęć na wydziale. Coraz mniej czasu spędzamy na uczelni. W związku z tym zrezygnowaliśmy z majowych dyżurów. Nie zmienia to jednak faktu, że biuro jest otwarte codziennie, chociaż bez wątpienia krócej niż dotychczas. Jeśli macie wolną chwilę zapraszamy do biura USS. Na spragnionych Internetu czeka komputer.

**Wkrótce** na stronie [www.pharmazone.prv.pl](http://www.pharmazone.prv.pl) będzie można znaleźć między innymi opisy katedr i przede wszystkim ogromną ilość zdjęć - efekt kilkumiesięcznego biegania z aparatem po wydziale. Zachęcamy do odwiedzenia strony.

# Wywiad z rektorem

**Magda Czajkowska:** Wygrał Pan prof. konkurs na rektora AMG. Czy objęcie nowej funkcji sprawi, że będzie Pan rzadziej odwiedzał nasz wydział?

**Prof. Roman Kaliszan:** Niestety, chyba tak, bo jest to zajęcie pełnowymiarowe czasowo. Nie mogę pracować jako rektor na pół etatu. Podjęcie decyzji o kandydowaniu było dla mnie trudne, ponieważ wiedziałem, że będę musiał zawiesić działalność naukową, z której miałem sporą satysfakcję. Jednak nie chcę rezygnować z działalności dydaktycznej – nadal będę prowadził zajęcia z farmakokinetyki.

**Pan prof. ukończył nasz wydział. Każdy rok studiów farmaceutycznych charakteryzuje się jakimś ciężkim, trudnym do zaliczenia przedmiotem. Który przedmiot był dla Pana prof. najgorszy?**

**Prof. Roman Kaliszan:** Zacząłem studia w 1963 roku. Wtedy najtrudniejszym przedmiotem była chemia leków na III roku studiów z prof. Henrykiem Ellertem. Słynął on z niezwykłego przestrzegania wymogów formalnych i merytorycznych. Był bardzo sprawiedliwy, ale dużo wymagał – tak wiele, że mniej niż 50% zaliczało przedmiot, a wielu studentów repetowało. Dostałem wtedy 4, a byłem dość dobrym studentem z przeciętną powyżej 4,5.

**Pan prof. Dużo podróżuje – Edynburg, Montreal, Innsbruck. Czy jest jakieś państwo lub miasto, które Pan prof. wspomina szczególnie miło?**

**Prof. Roman Kaliszan:** Niewątpliwie Edynburg. Było to mój pierwszy długoterminowy wyjazd za granicę. W tym pięknym mieście byłem przez rok. Okazało się, że Szkoci są bardzo życzliwie nastawieni do Polaków. Miałem nawet przyjemność być przedstawionym gen. Maczkowi. Oprócz Edynburga, szczególnie miło wspominam Montreal w Kanadzie. Jest to jedyne miasto w Ameryce Północnej o europejskim charakterze. Jest bezpieczne, ale ma jedną wadę – mówi się w nim po francusku, a ten język nie jest moją mocną stroną.

**Został Pan prof. mistrzem powiatu gostyńskiego w szachach w 1962 roku.**

**Czy nadal Pan gra?**

**Prof. Roman Kaliszan:** Szachy były moja pasją z dzieciństwa. Wygrana w turnieju była dla mnie niespodzianką i zaszczytem, ponieważ nie uczyłem się gry w żadnym ośrodku czy klubie. Byłem samoukiem. Niestety profesjonalna gra w szachy wymaga czasu, więc trudno byłoby mi ją pogodzić z pracą. Z dyscyplin wymagających więcej wysiłku fizycznego - grałem w tenisa stołowego i nawet zająłem 3 miejsce podczas zawodów. Grałem również w piłkę nożną w klubie piłkarskim (wtedy była to klasa C), a później w lidze pracowniczej AMG, m.in. z prof. Piękosiem.

**Pan prof. znany jest ze swojego zainteresowania czarownicami. Skąd się ono wzięło?**

**Prof. Roman Kaliszan:** Jestem country boy - chłopak ze wsi. Gdy byłem mały nie mieliśmy radia czy telewizji. Ludzie spotykali się wieczorami, a kobiety opowiadały niesamowite historie. Przewijała się w nich problematyka czarów. Niestety przez te historie źle sypiałem, bo pracowała moja wyobraźnia. Mieszkałem w Wielkopolsce w okolicach Doruchowa. Miejscowość ta zasłynęła z ostatniego w Polsce legalnego procesu czarownic zakończonego egzekucją kilku kobiet. Do dziś przetrwały tam legendy o tych czarownicach. W mojej miejscowości (Mikorzyn) mieszkała starsza pani, która miała opinię czarownicy - sporządzała mieszanki ziołowe, maści. Wszyscy bardzo się jej bali. Byłem ministrantem i poszliśmy kiedyś do tej pani po kołędzie. Dała nam napój - to było wino - ksiądz nie był z tego zadowolony, a my długo baliśmy się czy nie była to



któraś z magicznych mikstur... Na I roku studiów w akademiku była moda na stolik - wirujący talerzyk, którym przywoływano duchy. Po pewnym czasie zabawa znudziła się nam, więc postanowiliśmy ją urozmaicić. Ubrałem się w prześcieradło, kolega werbował do pokoju pod jakimś pretekstem pojedynczego mieszkańca akademika. Każdy, kto wszedł do pokoju i zobaczy zjawę - uciekał. Tylko jedna osoba wróciła, żeby sprawdzić czy duch był prawdziwy. Nawet racjonalistom udziela się atmosfera czarów, ale dziś ten żart by nam się pewnie nie udał.

Niedługo będę miał wykład na temat skojarzeń z czarami w kontekście używania halucynogenów. Czarownice miały wrażenia o lataniu pod wpływem substancji z roślin z rodziny psiankowatych. Zaprawdę próby powtórzenia przepisów na maści na latanie w XIX wieku nie potwierdziły oczekiwanych efektów. Jednym ze składników, którego w tych próbach nie użyto, był tłuszcz z niemowląt. Czyżby to on miał magiczną moc?

**Siostra i dwaj bracia Pana prof. są lekarzami. Czy medyczne kierunki to tradycja w pańskiej rodzinie?**

**Prof. Roman Kaliszan:** Można tak powiedzieć. Także jeden z dwóch synów jest lekarzem (drugi jest mgr inż. mechanikiem). Farmaceutkami są dwie synowe, żona i dwie szwagierki. Na farmację trafiłem trochę wskutek braku dokładnego rozeznania. Po historiach z czarownicami chciałem odkrywać nowe leki. Moje marzenia szybko zostały rozwiane, bo wykrywanie leków to raczej przemysł, ale studia wydawały mi się ciekawe. Nie brałem pod uwagę medycyny, ponieważ we wczesnej młodości byłem zbyt wrażliwy - mdlałem na widok kiwi. W trakcie I roku wahalem się czy nie zamienić farmacji na chemię - wtedy praca farmaceuty nie była ceniona. Jednak zostałem i zdecydowałem się na podjęcie kariery naukowej, więc uzupełniłem studia na Wydziale Fizyki na UG. Po czasochłonnych studiach farmaceutycznych, fizyka nie kosztowała mnie wiele wysiłku. Na fizyce zrozumieć, to znaczy umieć, a u nas trzeba jeszcze nauczyć się na pamięć.

**Na uczelni piastuje Pan prof. kierownicze stanowisko, a jak jest w kuchni?**

**Prof. Roman Kaliszan:** Za granicą bywałem sam, więc trochę umiem gotować, ale nie jest to mistrzostwo. Na ogół zależało mi, żeby zjeść dużo i szybko. Mówi się, że „kto szybko je, szybko pracuje” - i coś w tym musi być. Przez to szybkie jedzenie na przyjęciach zawsze muszę uważać, żeby nie skończyć jeść zanim współbiednicy dobrze jedzenia jeszcze nie rozpoczną.

**Zbliżają się święta majowe. Czy w związku z tym planuje Pan prof. wyjazd na majówkę?**

**Prof. Roman Kaliszan:** Raczej nie. Muszę być obecny służbowo podczas składania wieńców, a poza tym muszę jechać do Torunia. Mam 3 wnuków - dwóch w Chwaszczynie i jednego na Morenie, więc będzie to okazja do odwiedzin i kontaktów rodzinnych. Jeśli mam wolny czas, to dużo czytam. Jest to głównie literatura piękna. Aktualnie czytam „Zwrotnik Raka” Henry’ego Millera, a niedawno skończyłem „Mistrza i Małgorzatę” Bulhakowa. Lubię dobrą literaturę, rzadko biorę do rąk sensację typu „Kod Leonarda da Vinci”. To przeczytałem, ale jako naukowiec nie przyjmuję założeń autora. Jego hipotezy są zbyt swobodnie, aby mnie fascynował.

**Dziękuję bardzo za wywiad.**

Magdalena Czajkowska

# Sofizmat - klucz do przekabacenia

Dawno, dawno temu, w kolebce filozofów, wyodrębnił się klan sofistów – wędrownych nauczycieli przygotowujących wybranych obywateli do służby publicznej. Ruch ten charakteryzował się krytycznym podejściem do uznanych wartości i ustalonego porządku społecznego. Jego celem nie było bynajmniej dochodzenie do prawdy, lecz przeciwnie – posługiwanie się nieuczciwą argumentacją, używając trudnych do wykrycia nieścisłości w celu udowodnienia fałszywej tezy. Innymi słowy, celem poszukiwań sofistów było maksymalne przybliżenie kłamstwa do prawdy. Narzędziem pozwalającym osiągnąć takie zbliżenie był tzw. sofizmat (*gr. sophismatos = wybieg*) – czyli rozumowanie na pozór poprawne, w którym popełniono błąd logiczny, trudny nieraz do wykrycia, nadający pozory prawdziwości fałszywemu twierdzeniu. Z nimy szkolnej przykładem sofizmu może być taki oto wierszyk:

*Im więcej się uczymy, tym więcej wiemy.*

*Im więcej wiemy, tym więcej zapominamy.*

*Im więcej zapominamy, tym mniej wiemy.*

*Im mniej wiemy, tym mniej zapominamy.*

*Im mniej zapominamy, tym więcej wiemy.*

Jest rzeczą oczywistą, że kierunek filozoficzny mający w pogardzie prawdę i jej głosiciele z góry skazany jest na niebyt. I tak było w Grecji w wieku IV przed Chr., kiedy to sofisci popadli w skrajny relatywizm i jałową erytykę (sztukę prowadzenia sporów i dyskusji).

Niespodziewanie jednak – jak feniks z popiołów – odrodził się sofizmat w czasach nam współczesnych i zadomowił na dobre w polityce. Skutki jego oddziaływania odczuwamy na co dzień.

Wyszukiwanie sofizmatów w otaczającej nas rzeczywistości może być zajęciem tyleż ciekawym, co pożytecznym.

prof. Ryszard Piękoś

## Świat zaklęty w słowach

„Bruno Schulz należy do tych wielkich pisarzy, którzy potrafią zaklinać świat w słowa.” /John Updike, fragment wstępu do amerykańskiego wydania

„The Street of Crocodiles”, przytoczony za „Literaturą na świecie” 1980, nr 8/

Myslę, że wiele osób spośród tych, które miały przyjemność spotkania się z twórczością Brunona Schulza zgodzi się z tymi słowami. Są też z pewnością czytelnicy, którym nie odpowiada sposób odbioru i interpretacji świata prezentowany przez Schulza. Jednak i Oni nie mogą odmówić temu pisarzowi niezwykłej umiejętności wyrażania swoich myśli w sposób niecodziennie piękny.

Skromny geniusz Bruno Schulz urodził się w 1892 roku, a zginął dokładnie 50 lat później - w 1942 roku. W czasie swojego niedługiego życia ukończył gimnazjum w rodzinnym Drohobyczu, później studiował architekturę na Politechnice Lwowskiej, by ostatecznie znaleźć się na Akademii Sztuk Pięknych we Wiedniu, gdzie zajmował się malarstwem. Po studiach malarskich wrócił do Drohobycza, aby przez kilkanaście lat pracować jako nauczyciel rysunku. Ostatni rok życia spędził w żydowskim getcie. I tam właśnie zginął zastrzelony przez gestapowca. Twórczości Brunona Schulza jest oryginalnym



zjawiskiem w literaturze światowej. Motywy autobiograficzne i realia życia Żydów polskich w małych galicyjskich miasteczkach są w niej osnową groteskowo - fantastycznych wizji łączących poetykę snu z symboliką podświadomości stronnice utworów Schulza zaludnione są słowami - kipiącymi, groźnymi i zdumiewającymi.

Korzystając z wielkiego przywileju, który pozwala mi zaprezentować to co sama lubię zapraszam do lektury fragmentów „Sanatorium Pod Klepsydrą”.

A.S.

„Podróż trwała długo. Na tej bocznej, zapomnianej linii, na której tylko raz na tydzień kursuje pociąg - jechało zaledwie parę pasażerów. Nigdy nie widziałem tych wagonów archaicznego typu, dawno wycofanych na innych liniach, obszernych jak pokoje, ciemnych i pełnych zakamarków. Te korytarze załamujące się pod różnymi kątami, te przedziały puste, labiryntowe i zimne miały w sobie coś dziwnie opuszczonego, coś niemal przerażającego. Przenosiłem się z wagonu do wagonu w poszukiwaniu jakiegoś przytulnego kąta. Wszędzie wiało, zimne przeciągi torowały sobie drogę przez te wnętrza, przewiercały na wskroś cały pociąg. Tu i ówdzie siedzieli ludzie z węzełkami na podłodze, nie śmiejąc zająć pustych kanap nadmiernie wysokich. Zresztą te cedrowe, wypukłe siedzenia zimne były jak lód i lepkie od starości. Na pustych stacjach nie wsiadał ani jeden pasażer. Bez gwizdu, bez sapania pociąg ruszał powoli i jakby w zamyśleniu w dalszą drogę.

Przez jakiś czas towarzyszył mi człowiek w podartym mundurze kolejowca, milczący, pogrążony w myślach. Przyciskał chustkę do spuchniętej, obolalej twarzy. Potem i ten gdzieś przepadł, wysiadł niepostrzeżenie na którymś przystanku. Zostało po nim wyciśnięte miejsce w słomie, zalegająca podłoga, i czarna, zniszczona walizka, którą zapomniał.

Brodząc w słomie i odpadkach, szedłem chwiejnym krokiem od wagonu do wagonu. Drzwi przedziałów chwiały się w przeciągu, na przestrzał otwarte. Nigdzie ani jednego pasażera. Wreszcie spotkałem konduktora w czarnym mundurze służby kolejowej tej linii. Owijał szyję grubą chustką, pakował swoje manatki, latarkę, książkę urzędową. - Dojeżdżamy, panie - rzekł, spojrzawszy na mnie całkiem białymi oczyma. Pociąg powoli stawał, bez sapania, bez stukotu, jak gdyby życie powoli zeń uchodziło wraz z ostatnim tchnieniem pary. Stanęliśmy. Cisza i pustka, żadnego budynku stacyjnego. Pokazał mi jeszcze, wysiadając, kierunek, w którym leżało Sanatorium. Z walizką w ręku poszedłem białym wąskim gościńcem, uchodzącym niebawem w ciemny gąszcz parku.”

„Na korytarzu było całkiem ciemno. Wrażenie solennej ciszy potęgowała jeszcze nikielna lampa gazowa, płonąca niebieskawym płomykiem na zakręcie. W tym labiryncie drzwi, framug i zakamarków trudno mi było przypomnieć sobie wejście do restauracji. Wyjdę na miasto - pomyślałem z nagłym postanowieniem. Zjem gdzieś na mieście. Znajdę tam chyba jakąś dobrą cukiernię.

Owiało mnie za bramą ciężkie, wilgotne i słodkie powietrze tego szczególnego klimatu. Chroniczna szarość aury zeszała jeszcze o kilka odcieni głębiej. Był to jakby dzień widziany przez kir żalobny.

Nie mogłem nasycić oczu aksamitną, soczystą czarnością najciemniejszych partyj, gamą zgaszonych szarości pluszowych popiołów, przebiegającą pasażami stłumionych tonów, złamanych dławikiem klawiszy - ten nokturn pejzażu. Obfite i faldziste powietrze obłopotало mi twarz miękką płachtą. Miało w sobie mdlą słodycz odstalej deszczówki.

Znowu ten powracający sam w siebie szum czarnych lasów, głuche akordy, wzburzające przestworza już poza skalą słyszalności! Byłem na tylnym dziedzińcu Sanatorium.”

„Tak żyje się w tym mieście i czas upływa. Większą część dnia przesypia się, i to nie tylko w

łóżku. Nie, nie jest się zbyt wybrednym na tym punkcie. W każdym miejscu i o każdej porze dnia gotów jest człowiek uciąć sobie tutaj smaczną dzimkę. Z głową opartą o stolik w restauracji, w dorożce, a nawet na stojąckę po drodze, w sieni jakiegoś domu, do której wpada się na chwilę, ażeby ulec na moment nieodpartej potrzebie snu.

Budząc się, zamroczeni jeszcze i chwiejni, ciągniemy dalej przerwana rozmowę, kontynuujemy uciążliwą drogę, toczyliśmy naprzód zawiłą sprawę bez początku i końca. Skutkiem tego gubią się kędyś po drodze mimochodem całe interwały czasu, tracimy kontrolę nad ciągłością dnia i w końcu przestajemy na nią nalegać, rezygnujemy bez żalu ze szkieletu nieprzerwanej chronologii, do której baczego nadzorowania przywykliśmy ongiś z nałogu i z troskliwej dyscypliny codziennej. Dawno poświęciliśmy tę nieustanną gotowość do złożenia rachunku z przebytego czasu, tę skrupulatność w wyliczaniu się co do grosza z zużytych godzin - dumę i ambicję naszej ekonomiki. Z tych kardynalnych cnót, w których nie znaleźliśmy ongiś wahania ani uchybienia - kapitulowaliśmy dawno.”

## Farmacja 40 lat temu

**Szymon Różeński:** Jest Pani absolwentką naszego Wydziału. W którym roku i na jakiej katedrze pisała Pani pracę magisterską? Czego ona dotyczyła?

**Pani Małgorzata:** Swoją pracę magisterską pisałam na Katedrze Chemii Organicznej w 1965 roku. Szefem Katedry był wówczas prof. Józef Sawlewicz. Moja praca dotyczyła cyjanoetylowania benzimidazotyonu. Reakcja ta była długotrwała - zachodziła przez 16 godzin. Bez przerwy trzeba było nadzorować odpowiednią temperaturę środowiska. Czyniłam to na zmianę z koleżanką, która pisała podobną pracę.

**Czy często wspomina Pani lata studiów?**

**Pani Małgorzata:** Zdarza mi się często powracać do tamtych lat. Często zastanawiałam się jak potoczyło się życie innych studentów z mojego roku. Jestem pełna podziwu dla osób, które zostały na uczelni w celu dalszego kształcenia, bo o ile mi wiadomo takie przypadki istniały.

**Czy były jakieś szczególne wydarzenia, które utkwiły Pani w pamięci?**

**Pani Małgorzata:** Tak, w pamięci utkwiło mi jedno szczególne wydarzenie z II roku. Podczas ćwiczeń chemii organicznej jedna z naszych koleżanek uległa poparzeniu przez palące się opary benzenu. Została ona natychmiast ugaszona przez asystentów, lecz nie obyło się bez przyjazdu karetki i wielu blizn na pamiątkę tego zdarzenia.

**Co w ogóle spowodowało, że wybrała pani taki, a nie inny kierunek?**

**Pani Małgorzata:** Szczerze powiedziawszy był to przypadek. Od początku chciałam być lekarzem dziecięcym. Jednak, gdy uświadomiłam sobie jak duża ilość czasu upłynęłaby, gdybym zdobyła upragniony zawód, zrezygnowałam z tego marzenia. Została więc farmacja. Dodam jeszcze, że w tamtym okresie było o wiele mniej chętnych niż obecnie na ten kierunek. Mało tego władze uczelni musiały ogłosić dodatkowy egzamin w wrześniu, aby zapełnić wolne miejsca.

**Jakie przedmioty zaliczyłyby Pani do swoich ulubionych?**

**Pani Małgorzata:** Jestem osobą, która lubi przyrodę i wszystko, co się z nią wiąże. Interesuje mnie związki zawarte w roślinach i ich działanie na organizm człowieka. Dlatego też do moich ulubionych przedmiotów należała botanika i farmakognozja. Zresztą moje umiłowanie do roślinności tkwi we mnie do dziś. Mam własny ogródek, w którym spędzam wiele wolnego czasu.

**Wspominała Pani o swoim sposobie na spędzanie wolnego czasu, a jak wyglądało to w czasie studiów?**

**Pani Małgorzata:** Najbardziej popularną i rozpowszechnioną wśród studentów rozrywką było kino. Pamiętam jak nieraz rezygnowaliśmy z przedpołudniowych wykładów, aby obejrzeć dobry film. Wówczas prawdziwym hitem był film „Przemięło z wiatrem”.

Mieszkałam w akademiku przy ulicy Marksa (obecnej ul. Hallera), dlatego też mieliśmy całkiem blisko do plaży w Brzeźnie, gdzie spędzaliśmy dużo czasu podczas słonecznych dni. Z kolei, gdy chcieliśmy obejrzeć jakiś film w akademiku musieliśmy godzinę wcześniej zajmować krzesła w sali telewizyjnej, z powodu dużej ilości chętnych. Dodam, że były to czasy, gdy telewizor nie był jeszcze ogólnodostępny, a film na czarnobiałym ekranie był wielkim wydarzeniem.

**Czym się Pani obecnie zajmuje?**



**Pani Małgorzata:** Prowadzę własną aptekę w małym miasteczku.

**Wielu z nas jest ciekawych jak potoczy się nasza znajomość z ludźmi z roku. Czy utrzymuje Pani jakiś kontakt ze znajomymi z uczelni?**

**Pani Małgorzata:** W pierwszych dwudziestu latach po ukończeniu studiów odbywały się zjazdy absolwentów w odstępach, co 5 lat. Widywaliśmy się po latach, rozmawialiśmy ze sobą godzinami zapominając o rzeczywistości. Wszyscy byliśmy ciekawi jak każdemu ułożyło się w życiu. Obecnie mam jedynie kontakt z koleżanką z Pasłęka, z którą widuje się regularnie od 40 lat. Muszę powiedzieć, że z czasem kontakty te się urywają. W tym roku jest jubileusz 40-lecia ukończenia Akademii Medycznej w Gdańsku przez mój rocznik. Jestem bardzo ciekawa czy z okazji zorganizowany z tej okazji następny zjazd.

**Czego życzyłyby Pani przyszłym farmaceutom?**

Przede wszystkim dożo samozaparcia w walce o etyczność zawodu, oraz systematyczności w dalszej nauce.

**Dziękuję za wywiad.**

Łaciaty

## Na gorcezańskich szlakach

*„Gorce bardzo kochałem, a na Lubaniu wiele razy byłem” – Jan Paweł II*

Tuż po Świętach Wielkanocnych kiluosobowa ekipa z Klubu Turystycznego naszej Uczelni wybrała się na wypad w Gorce. To pasmo górskie w sam raz na parę dni wędrowania, sprzyjające narciarzom, pokazało się nam z najlepszej strony.

Słoneczna pogoda i leżący na stokach śnieg odbijający promienie słoneczne sprawiły, iż efekty na naszych twarzach były takie, jakbyśmy przebywali gdzieś na południu Europy. Naprawdę – świetna opalenizna. A co do śniegu - tu trzeba było uważać. W ciągu dnia od promieni słonecznych śnieg stawał się coraz bardziej miękki, a grubość pokrywy sięgała do 1,5 metra. Czasami po prostu brodziliśmy w tym białym puchu.

W czasie wędrowki zaliczyliśmy najwyższy szczyt Gorców – Turbacz (1310 m n.p.m.). Tam znajduje się duże schronisko oferujące ponad sto miejsc noclegowych. Szczyt zdobyliśmy idąc od Rabki Zdrój, mijając po drodze Bacówkę na Maciejowej i schronisko na Starych Wierchach. A widoki z okna schroniska – po prostu olśniewające.

Wędrując szlakami z Turbacza w głębokim śniegu w przepięknej scenarii zimowego parku gorceńskiego doszliśmy do Ochotnicy Dolnej – wsi przyciągającej urodą zalesionych górskich zboczy. To także doskonałe miejsce na nocleg.

Z Ochotnicy wyruszyliśmy na Lubań (1211 m), który nigdy nie miał szczęścia do schronisk. Próbowano już dwa razy i zawsze kończyło się pożarem. Mieszkańcy okolicznych wiosek mówią, że na Lubaniu grasuje zło i nic tu się nie uda. Coś w tym chyba jest, bo schodząc ze szczytu tak zboczyliśmy ze szlaku, że mieliśmy sporo do nadrobienia. Obecnie na szczycie znajduje się baza namiotowa czynna w sezonie letnim. Z Lubania rozciąga się wspaniały widok na wyrastające z Podhala pasmo ośnieżonych Tatr. Warto zaznaczyć, że ponad 50 lat temu wędrował tędy Karol Wojtyła, zarówno latem jak i zimą. Dla upamiętnienia wędrowek tego niezwykłego turysty postawiono krzyż i napis na cokole „Gorce bardzo kochałem, a na Lubaniu wiele razy byłem”.

Z Lubania schodzi się do Krościenka, a stamtąd odchodzą szlaki w kierunku Pienin.

I znowu można podziwiać panoramę ośnieżonych Tatr. Przechodząc przez Pieniny dochodzi się do Niedzicy – miejscowości, w której znajduje się zamek, wzniesiony ok. 1310 roku. Po zwiedzaniu zamku można było uznać wyprawę za zakończoną i przede wszystkim udaną.

Gorce to góry o niewielkim nasileniu ruchu turystycznego. W hałasie tego świata pomagają nam odnaleźć spokój i są nauczycielem ciszy.

Wojtek Barczak

# Operacja D.I.E.T.A.



Wraz z coraz większą liczbą słonecznych dni, poczuciem wszechogarniającej wiosny i zmianą garderoby na bardziej zwiewną, a mniej „swetrzastą”, rozpoczyna się jeszcze jeden równie popularny proceder - oglądając w lustrze nasze „wiosenne ja” spostrzegamy, iż niestety konsekwencją zimy jest nie tylko rozpaczliwa tęsknota za cieplejszymi dniami ale również kilka dodatkowych kilogramów naszego kochanego ciała J. W tym miejscu wielu z nas zaczyna niezwykle radykalne i najczęściej chaotyczne „zmagania dietetyczne”. Niestety wszystkie diety cud lub inne rewelacyjne pomysły na szybkie odchudzanie okazują się być nieskuteczne, a jedyne co nam po tym wszystkim pozostaje to ogólne pogorszenie stanu zdrowia, odwodnienie, albo co gorsza efekt jojo!!! Dlatego też wszystkich zacietrzewionych w walce z kilogramami pragnę wesprzeć kilkoma cennymi radami, aby cały proces odchudzania uczynić nieco bardziej poukładanym, bezpieczniejszym a przede wszystkim skuteczniejszym.

Oto dekalog odchudzania:

**Każda dieta eliminacyjna jest szkodliwa dla naszego organizmu** (czyli taka, która zakłada spożywanie w ramach diety tylko określonych pokarmów jak np. tylko owoce w diecie fruktanariańskiej czy tłuszcze w tzw. diecie optymalnej). Jedyne co w każdej diecie powinniśmy ograniczać to liczbę przyjmowanych kalorii.

**Koniec z opychaniem** - pamiętajmy że odchudzanie polega rzeczywiście na zmniejszeniu ilości przyjmowanych pokarmów (przede wszystkim słodczy) i bez dyscypliny w tej kwestii nigdy nie osiągniemy pożądanego efektu.

**Skuteczne odchudzanie to nie tylko dieta ale również zwiększenie aktywności fizycznej**

**Na początku diety stosuj mechanizm 6+1** (6 dni diety i 1 dzień większej swobody w menu. Nie oznacza to że po 6 dniach głodówki możemy się rzucić na 10 tabliczek czekolady, ale ekstra deser w niedzielne popołudnie jako nagroda za 6 dni wytrwałości często pomaga nam wytrwać w postanowieniu na kolejne 6 dni).

**Żadnych głodówek** - nie są ani skuteczne, ani zdrowe a powodują jedynie nasilenie efektu „jojo” w przypadku przerwania diety. To właśnie radykalne głodówki są również przyczyną szybkiego spadku nastroju w 2-3 dniu odchudzania, gdzie najczęściej dochodzi do porzucenia diety. Stopniowe ograniczanie ilości pokarmów minimalizuje ten proces i pozwala skuteczniej wytrwać w diecie.

**Spożywając posiłki zadbaj aby na talerzu był układ pół na pół** - czyli pół talerza należy do warzyw a pół do ukochanego mięska. Starajcie się również nie łączyć węglowodanów z tłuszczami w jednym posiłku czyli np. jeść potrawy mięsne tylko z warzywami bez ziemniaków czy ryżu.

**Mało a często** - mimo iż tok naszych studiów nie pomaga w regularnym odżywianiu starajmy się jeść co najmniej 5 posiłków w ciągu dnia (3 większe i 2 mniejsze).

**Ostatni posiłek spożywaj najpóźniej na 4 godziny przed snem.**

**Nie łączcie nauki z jedzeniem** - starajcie się nie robić przerw między nauką a nauką na małe co nieco. Najłatwiej ten cel osiągnąć przypisując dany posiłek do konkretnej, w miarę możliwości godziny, np. obiad zawsze między 13 a 15 a kolacja między 17 a 19. Czas między jednym a drugim posiłkiem, aby zapamiętać na chwilę o jedzeniu, można właśnie wypełnić nauką (tu dodatkowy plus- nie tylko szczupła sylwetka ale też i niezła średnia!!!).

**Pijcie dużo wody niegazowanej** - częstą konsekwencją diety i ciężkich ćwiczeń jest odwodnienie, bardzo szkodliwe dla naszego zdrowia. Picie 3-4 litrów wody dziennie, także i w trakcie posiłków, po pierwsze zminimalizuje ten efekt a po drugie nieco zmniejsza uczucie głodu.

Tyle teorii, teraz jedyne co pozostaje to powyższe uwagi wprowadzić w czyn i co najważniejsze wytrwać w ich realizacji. Życząc sukcesów żegnam się słowami pisarza Archibalda Cronina, które mam nadzieje staną się hasłem przewodnim waszej walki:

„Jedz mniej! Bramy raju są wąskie.”

Ralph

# Wegetariańskie ścieżki



Wegetarianizm w popularnym rozumieniu tego słowa, to sposób odżywiania wykluczający z diety mięso. Motywowany jest on zarówno względami głównie humanitarnymi, ale i zdrowotnymi. Zagłębiając się w literaturze wegetariańskiej zauważymy, że ta orientacja żywieniowa "niejedno ma imię" i jak dotąd można wyróżnić co najmniej kilka zasadniczych sposobów odżywiania się bezmięsnego.

Każdy z nich postuluje całkiem odmienne sposoby żywienia.

Wśród tych wegetariańskich ścieżek można wymienić:

## **Laktoowegetarianizm**

Laktoowegetarianizm jest najłagodniejszą odmianą wegetarianizmu, dopuszcza bowiem spożywanie mleka i jego przetworów oraz jajek.

## **Laktowegetarianizm**

Laktowegetarianie dopuszczają spożywanie mleka i jego przetworów, wykluczając z diety jajka.

## **Owowegetarianizm**

Owowegetarianie w przeciwieństwie do laktowegetarian dopuszczają spożywanie jajek, rezygnując natomiast z mleka i jego przetworów.

## **Weganizm**

Weganizm reprezentuje stanowisko wegetariańskie w wersji bardziej radykalnej i konsekwentnej niż laktoowegetarianizm, laktowegetarianizm czy owowegetarianizm, głosząc potrzebę odżywiania wyłącznie roślinnego, z wyeliminowaniem nie tylko mięsa, ale i wszystkich pokarmów pochodzenia zwierzęcego, jak np. mleko i jego przetwory oraz jajka, w przekonaniu, że raczej trudno oddzielić handel krowim mlekiem od handlu krowim mięsem, a handel jajkami od handlu drobiem. Potrzeba humanizacji stosunku ludzi do zwierząt nie kończy się jednak dla wegan na sprawach jedzenia. Zgodnie ze swoim konsekwentnym humanitaryzmem weganie postulują zastępowanie produktów pochodzenia zwierzęcego, takich jak np. futra czy środki do produkcji kosmetyków, preparowanymi odpowiednio surowcami roślinnymi i chemicznymi.

Istnieją i inne, dalsze następstwa stosowania diety wegańskiej, uwzględnione zresztą w jej założeniach. Należy do nich, m. in., oszczędzanie wartościowych dla ludzi pokarmów przeznaczonych na paszę, a ponadto zmniejszenie zakresu użytkowania obszarów rolnych pod uprawy paszowe. Prowadzi to również do oszczędności innych zasobów, np. wody, której wielkie ilości pochłaniają hodowle. Weganizm jest więc nie tylko sposobem odżywiania, jest również sposobem na lepsze życie.

Wrażliwość wegan na niedolę zwierząt z reguły nie znajduje zrozumienia w najbliższym otoczeniu, co powoduje ich psychiczną izolację. Weganizm nie łączy się z żadnym wyznaniem religijnym ani ideologią społeczną, filozoficzną czy polityczną, szuka jedynie kontaktu z ludźmi, którzy również chcą współdziałać w kierunku moralnego postępu ludzkości.

## **Witarianizm**

Jeszcze bardziej radykalną formą wegetarianizmu jest witarianizm. Wyklucza on z diety wszelkie potrawy gotowane lub w jakiś inny sposób przetworzone, zalecając tylko pokarmy "żywe", tzn. te, które można zjadać w stanie surowym, a więc owoce i warzywa. Witarianie wychodzą z założenia, że to, czego nie da się zjeść na surowo, można bez żalu skreślić z jadłospisu, bo widocznie nie nadaje się na ludzki pokarm i nie jest wskazane dla zdrowia.

## **Frutarianizm**

Frutarianizm tym różni się od witarianizmu, że kładzie większy nacisk na jądanie owoców, pomijając warzywa. O tym, że owoce są pokarmem odpowiednim dla człowieka, świadczy nie tylko przystosowanie jego przewodu pokarmowego, ale także budowa całego ciała. Wyprostowany tułów, który umożliwia sięganie po wysoko rosnące owoce, chwytliwe palce służące do zdejmowania ich z drzewa oraz wrażliwość węchu, smaku i taki rodzaj reakcji na barwy i kształty, dla których

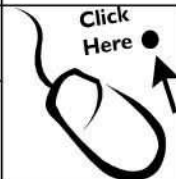
zapach, smak, kolor i cały wygląd owoców jest przyjemny, nęcący, zachęcający do tego, aby się do nich zbliżyć i jeść - tak przynajmniej uważają frutarianie.

Co warto jednak podkreślić powyższy artykuł ma jedynie cel poglądowy i nie jest wyrazem ani moich przekonań ani też zaleceniem dietetycznym!! Będąc światłym studentem Akademii Medycznej warto jednak wiedzieć że wegetarianizm wegetarianizmowi nie równy...

Ralph



## Strony warte odwiedzenia



Bez zbędnych słów... oto strony poświęcone Janowi Pawłowi II:

[www.papa.friko.pl](http://www.papa.friko.pl)

[www.papiez.ksiazki.pl](http://www.papiez.ksiazki.pl)

<http://kondolencje.gadu-gadu.pl>

Przetłumaczenie tekstu z języka angielskiego na język niemiecki, czy na odwrót, nie będzie już sprawiać trudności)

[www.google.com/language\\_tools?hl=en](http://www.google.com/language_tools?hl=en)

[www.worldlingo.com/en/products\\_services/worldlingo\\_translator.html](http://www.worldlingo.com/en/products_services/worldlingo_translator.html)

Na stronach nie ma niestety opcji tłumaczenia z języka polskiego czy na język polski.

Inne dostępne języki: francuski, włoski, hiszpański.

[www.trojmiasto.pl](http://www.trojmiasto.pl)

Podanie tej strony to czysta formalność :) Znajdziecie tam aktualności, informacje o imprezach, rozkłady jazdy SKM i ZKM, repertuary kin, teatrów, mapę Trójmiasta, adresy sklepów, klubów i wiele innych.

Oto strona Lodger'a: [www.lodger.tv](http://www.lodger.tv)

Na stronie tego finlandzkiego zespołu można posłuchać ich utworów, zobaczyć teledyski (polecam) i zagrać w grę.

nm

## Koła naukowe

Czasem, kiedy nie wiesz co zrobić z czasem wolnym, pomyśl nad uczestnictwem w kole naukowym. Daje ono nie tylko satysfakcję z spędzenia czasu nad czymś pożytecznym, ale pozwala na uzupełnienie swojej wiedzy i poszerzenie horyzontów. Pamiętaj, że po zostaniu członkiem koła otwierają się zupełnie nowe możliwości: konferencje i zjazdy naukowe, wyjazdy na wycieczki...

Na wydziale działają trzy, zarejestrowane w Studenckim Towarzystwie Naukowym, koła naukowe. Jest to o tyle ważne, że członkostwo w kole, które jest zarejestrowane w STN-ie, jest odnotowywane w nowym suplemencie do dyplomu. Przynależność do takiego koła jest również punktowana przy rekrutacji na studia doktoranckie.

### Studenckie Koło Naukowe przy Katedrze Chemii Fizycznej

Działa od 2003 roku przy katedrze Chemii Fizycznej. Ma na razie 11 członków, a jego opiekunem jest dr Wojciech Kamysz. Koło to zajmuje się poszukiwaniem nowych związków o właściwościach przeciwdrobnoustrojowych, ich badaniem oraz opracowywaniem nowych metod rozdziału związków organicznych. Członkiem tego koła może zostać każdy student Wydziału Farmaceutycznego

od II roku w wzwyż. Warunkiem przystąpienia jest średnia z ocen wynosząca co najmniej 3,5. Każdy nowy członek przechodzi 3 miesięczny okres próbny. Praca w kole polega na wygłaszaniu krótkich referatów na spotkaniach koła oraz pracy w laboratorium. Koło to rozwija się prężnie, w 2004 roku otrzymało studencki grant naukowy, a w tym roku złożyło wniosek o następny.

Kontakt: [skn\\_chemfiz@amg.gda.pl](mailto:skn_chemfiz@amg.gda.pl), [www: www.amg.gda.pl/~skn\\_chemfiz/](http://www.amg.gda.pl/~skn_chemfiz/)

Koło Naukowe „Farmacja Przemysłowa – ISPE Polska” przy katedrze Farmacji Stosowanej Koło to jest częścią International Society for Pharmaceutical Engineering, między narodowej organizacji która zizesa ludzi związanych z przemysłem medycznym i farmaceutycznym. Na AMG działa do maja 2001 roku. Członkami są studenci IV, V i VI roku (obecnie 55 osób). Opiekunami tego koła są prof. Małgorzata Sznitowska i mgr Marcin Placzek. Członkiem może zostać student od III roku wzwyż, po dwóch pierwszych spotkaniach wypełnia deklarację członkowską i zostaje pełnoprawnym członkiem. Spotykają się oni co najmniej raz w miesiącu; Często organizowane są spotkania z przedstawicielami przemysłu farmaceutycznego. Do zadań członków koła należy opracowywanie i tłumaczenie artykułów z czasopism związanych z farmacją przemysłową, a następnie przedstawienie ich streszczeń na spotkaniach. Ważną częścią działalności koła są wyjazdy do firm farmaceutycznych.

Kontakt: [ispe@amg.gda.pl](mailto:ispe@amg.gda.pl) [www: www.amg.gda.pl/~ispe](http://www.amg.gda.pl/~ispe) Gablota koła znajduje się naprzeciwko biura USS (koło automatów)

#### **Koło Naukowe przy katedrze Biofarmacji i Farmakodynamiki**

Koło to zajmuje się badaniami z wykorzystaniem nowych metod chromatograficznych do oznaczania oraz sprawdzania działania leku na organizm żywy. Członkiem może zostać student od IV roku w wzwyż. Praca w kole polega na przygotowaniu teoretycznym oraz pracy laboratoryjnej dotyczącej zagadnień wymienionych wcześniej. Koło to liczy sobie 9 członków, opiekunami są mgr Michał Markuszewski i mgr Tomasz Bączek.

Kontakt: [markusz@amg.gda.pl](mailto:markusz@amg.gda.pl).

Michał Burdyński

## **24 godziny medycyny**

Prawda ta może się wydać niektórym gorzka, jednak nie oszukujemy się... Mimo że my - przyszli farmaceuci - jesteśmy niewątpliwie solą tej ziemi, dzielić ją jesteśmy zmuszeni z... wydziałem lekarskim... Żeby jednak nikt nie śmiał posądzić nas o wrodzone uprzedzenia - zamieszczamy z nieklamaną przyjemnością felieton naszej (i Waszej) „lekarskiej” koleżanki, który przybliży Wam może realia, w jakich „dorastają” przyszłe panie i panowie doktorowie... Miłej lektury...)

My, studenci AM, lata młodości spędzamy na studiowaniu medycyny. Jest to zajęcie szalenie wyczerpujące ze względu na imprezy i brak czasu na naukę między zajęciami, a ciągłym balowaniem, jak wiemy jest to bardzo stresujące.

Zwykle poranki zaczynamy od gimnastyki powiek. Raz prawa, raz lewa powieka, a teraz wyłączamy budzik! Przed pójściem spać trzeba go będzie znowu złożyć w całość, żeby było czym rzucić o ścianę  
n a s t ę p n e g o   r a n k a .



Po zdecydowanym pchnięciu budzikiem, zdecydowanie udajemy się do łazienki, gdzie w lustrze ukazuje się ktoś, kogo jeszcze nie widzieliśmy... nigdy wcześniej!  
Po rekonstrukcji wyglądu idziemy na śniadanko! Postać półpłynna, zawieszista – kawa! Ubrani, najedzeni, obladowani książkami i zeszytami udajemy się w kierunku CBM. Snujemy się całą drogę, by pokonać strasznie strome schody, dojść do szatni, gdzie przy odrobinie szczęścia zastaniemy przemiłe panie, które od czasu do czasu rzucają w Nas numerkiem albo kurtką, oczywiście w zależności od humoru możemy zostać również poczęstowani dosadnym komentarzem na temat Naszego zachowania, ale to tylko c z a s a m i .  
Bez kurtek z plecakiem czy torbą biegniemy na wykład, bo nagle okazało się, że wszyscy są już na sali – wykład zaczął się wcześniej?? Bezszelестnie trzaskając drzwiami, skrzypiąc podłogą wchodzimy na salę, oczywiście nie Naszą!! Wycofujemy się nie zwracając na Siebie uwagi, gdy znowu trzaśniemy d r z w i a m i .  
Nareszcie właściwa sala! Po Naszym wejściu smoka musimy zająć miejsce i z przykrością stwierdzamy, że wolne są tylko z przodu! Niepostrzeżenie, tupiąc i kaszląc, udajemy się na miejsce. Oczywiście trzeba się ze wszystkimi przywitać, zamienić parę zdań z serii: 'jak leci?' albo 'co u Ciebie?'. I tak mija 15, 20, 30 minut wykładu. W międzyczasie zostaniemy posądzeni o „nietrzymanie mowy”, wybuchniemy śmiechem i pójdziemy na p r z e r w ę .  
Koniec, druga część wykładu, a My dopiero dostajemy odpowiedzi na wcześniej zadane pytania. Rozmawiamy, gadamy, plotkujemy aż tu nagle... koniec wykładu. Jak koniec to koniec, ale tak właściwie to o czym był wykład...?? Nie ważne, będzie następny, może zrobimy nawet jakieś notatki!! Teraz idziemy na chmurę!! Mmmm... Gdyby

nie ten mróz, ręce odpadają z zimna, ale co tam! Obserwujemy, paląc papierosa, przyrodę i podjeżdżający antygwoździowy, zielony wehikul.

Oczywiście wysiadającemu wszyscy razem, głośno mówimy: „dzień dobry”, dokładnie tak jak w szkole podstawowej! Jesteśmy przecież bardzo dobrze wychowani, kulturalni itp. Wyregulowaliśmy przepływ powietrza w płucach, to idziemy na zajęcia prosektoryjne! Wychodzimy z windy i widzimy znany wszystkim widok: uśmiechnięty, jak zawsze, człowieczek w sztormiaku i gumiakach. Gdyby nie zawartość wózka, który jest przed nim, powiedzielibyśmy, że idzie na ryby. Wchodzimy na salę, gdzie prowadzący zajęcia spojrzy na nas przepastnie błękitnymi oczyma i zapyta: „jesteście tego pewni?”. Po 2 godzinach aromaterapii wychodzimy zrelaksowani i odprężeni, by udać się na następne zajęcia. Wychodzimy i schodzimy po schodkach do malusich sal przy dużych salach i przez kolejne 2h udajemy, że rozumiemy to, co się do Nas mówi i co mówimy My referując o rozwoju jakiś tam błon! W trakcie tych zajętek słyszymy jakieś dziwne odgłosy, które okazują się być okrzykami szczęścia i radości pustych z o l ą d k ó w .  
Zakończywszy wymądrzanie idziemy na żer! Kto pierwszy w bufecie ten lepszy! Kolejka! Kończy się na automacie w holu i luropodobnej kawie towarzyszącej batonikowi. No tak, czas na impresjonizm szkiełek oglądanych przez mikroskop. Następne 2 godziny gramy w totka losując preparaciki do oglądania, a tak właściwie, to kiedy ta kumulacja?? Mega hassające ciała, mega kario coś tam... i k o n i e c ! !  
Jeszcze tylko przestrojenie oczu na mniejsze powiększenie i czas na papieroska! Odpelzamy do domu, robimy nalot na lodówkę i już tylko słodkie chwile zapomnienia przed Nami, czyli kolejna impreza. Od jutra się uczymy! Tak, jutro nie umiera nigdy!

Joanna Cisowska

# Nie daj się napaść

Napady na samotnych ludzi, najczęściej połączone z obrabowaniem, a niejednokrotnie i z pobiciem – to forma przestępstw coraz częściej występująca w naszych miastach. Dlatego też musisz być gotów na nieoczekiwane spotkanie z napastnikiem. Mało, kto z nas wraca w nocy z zakrapianej imprezy? Kumpie już dawno wymiękli, zostali w domu spici do nieprzytomności, a Ty zdecydowałeś się na powrót. Albo inaczej, byłeś jedyną osobą na tyle trzeźwą, żeby trafić do swojego miejsca zamieszkania. Wiadomo, że najbezpieczniejszym wyjściem byłoby pozostanie na miejscu imprezy do rana. Lecz co zrobić, gdy wybrałeś inne rozwiązanie? Wiadomo – dostać się w jak najszybszy sposób do domu. Ale jak to zrobić, żeby bezpiecznie położyć się spać we własnym łóżku?

Przede wszystkim unikaj wyludnionych miejsc, przystanków autobusowych i pustych autobusów. Jeżeli już musisz jechać pustym środkiem transportu komunikacji miejskiej siadaj blisko kierowcy. Pod żadnym pozorem nie przyjmuj od nieznamych propozycji podwiezienia i powstrzymaj pokusę skrócenia sobie drogi do domu, zwłaszcza przez parki, ciemne bramy i podwórka. Idąc nocą bądź zawsze czujny, staraj się obserwować otoczenie, zwracaj uwagę na wszystko, co dzieje się dookoła. Nawet, jeżeli boisz się takiego spacerku nie daj poznać tego po sobie - idź szybkim, ale równym i zdecydowanym krokiem. Jednak najlepiej żebyś w takiej sytuacji wziął jednak taksówkę. To nic, że z powodu braku pieniędzy pod koniec miesiąca będziesz musiał jeść chleb z kełchupem czy ryż z wodą. Twoje bezpieczeństwo jest tu najważniejsze.

Jednak nie zawsze wszystko przebiega zgodnie z planem. Ostatnio wiele się słyszy o rozróbach i napadach na lłe rabunkowym. I na taką ewentualność musisz się przygotować.

Oczywiście na ma lepszej samoobrony niż unikanie zagrożeń. Dlatego też warto mieć mocne nogi, które nie zawiodą podczas ucieczki i gardło, które jest w stanie odstraszyć przeciwnika. Jeżeli już tak się zdarzy, że nie będzie nikogo w pobliżu (prawie nigdy nie ma) musisz sobie radzić w inny sposób. Nie oczekuj też wsparcia policji, której brakuje pieniędzy na benzynę do swoich samochodów. Nie ma sensu dekoncentrowanie się na szukaniu pomocy. Pamiętaj, że strach osłabia i robi z człowieka potencjalną ofiarę. Twoje nieodpowiednie zachowanie może zaostrzyć sytuację. W przypadku ataku analizuj czy jesteś w stanie odeprzeć atak i postaraj się zapamiętać jak najwięcej cech charakterystycznych napastników. Jeżeli już podjąłeś decyzję o obronie walką i chcesz mieć jakiegokolwiek szanse, z ofiary musisz stać się napastnikiem. Najtrudniejsze w tym wszystkim jest pozbycie się wszelkich blokad przed uderzeniem i skrzywdzeniem drugiego człowieka. To jest w pełni normalne. Lecz nie lękaj się. Ty albo on! Wybór jest chyba prosty. Jeżeli jest więcej napastników atakuj najsilniejszego z grupy. Musisz sam go zidentyfikować. Jeśli uda Ci się go powalić, by może reszta zrezygnuje. (Uwaga! W obecności swojej dziewczyny po prostu unikaj bójk. Jeżeli Tobie się coś stanie to pół biedy, ale gdy oberwie się Twojej sympatii nie wybaczysz sobie swojego chojractwa do końca życia).

Innym sposobem na odstraszenie przeciwnika jest udawanie zdesperowanego twardziela, wręcz świra. Krzycz na agresorów. Niech wiedzą, że nie będzie im z Tobą łatwo. Po co im zamieszanie i szarpanie, skoro mogą znaleźć łatwiejszą ofiarę.

Mam nadzieję, że nie będziesz musiał korzystać z tych rad, ale jeżeli dzięki temu artykułowi staniesz się, choć odrobinę ostrożniejszy, będzie to mój osobisty sukces.

Łaciaty

# „Dziś, tylko cokolwiek dalej”

„Przeszość jest to dziś tylko cokolwiek dalej”

*/ Cyprian Kamil Norwid- Przeszość/*

**Wybierając** się na spacer po gdańskiej starówce większość spacerowiczów kieruje swoje kroki w stronę ul. Długiej i Długiego Targu. Idąc tymi ulicami przeszłość jest obecna na każdym kroku - w kamiennych tabliczkach z nazwami ulic, w rzędach kamienic. Idąc powoli od ulicy Długiej w kierunku Długiego Targu przemierzamy ten sam szlak, Via Regia, którym już w średniowieczu kupcy przewozili swoje niezliczone towary. Idziemy tą samą drogą, którą z pewnością przebył Świętopełk, aby nadać w 1346 roku prawa miejskie Głównemu Miastu. Bez wątplenia także tą drogą 28 marca 1945 przysli polscy żołnierze, aby w geście zwycięstwa zatknąć, na dworze Artusa, białą - czerwoną flagę. Bliskość tak wielu śladów przeszłości może wzbudzać wdzięczność dla wszystkich dawnych i obecnych mieszkańców budujących i odbudowujących oblicze Gdańska. Dzięki ich pracy możemy do dzisiaj podziwiać większość pereł w koronie gdańskiej architektury.

W 1336 roku na styku niewiele wcześniej wytyczonych ulic Długiej i Długiego Targu, stanowiących główny ciąg komunikacyjny osady wzniesiono ceglano - drewniany ratusz. Jego powstanie należy wiązać z wizytą w grodzie gdańskim Władysława Łokietka, który zezwolił na wzniesienie budynku przeznaczonego do prowadzenia istotnych spraw miejskich. Po 1336 roku ratusz sukcesywnie powiększono i dobudowano do niego wieżę i przyozdobiono ją smukłym hełmem. Oglądając ratusz od strony Długiego Targu bardzo łatwo zauważyć wbudowany w ścianę zegar słoneczny. Urządzenie to ozdobiono herbem Gdańska oraz łacińską sentencją „Umbra sunt dies nostri” („Cieniem są nasze dni”) od połowy XVI wieku odmierza upływający czas. W 1945 roku Ratusz Staromiejski został tak dotkliwie zniszczony, że początkowo zrezygnowano z koncepcji jego odbudowy. Wielki upór miłośników zabytków i kultury umożliwił jednak jego udaną rekonstrukcję. Obecnie mieści się tutaj Muzeum Historii Miasta Gdańska. Największą atrakcją ratusza jest bogato zdobione wnętrze Sali Czerwonej. Latem ze szczytu wieży można oglądać panoramę zabytkowego Gdańska.

Tuż obok ratusza wznosi się przepiękna fasada Dworu Artura. Jego początki sięgają XIV wieku. Mit o królu Arturze i rycerzach okrągłego stołu odpowiadał bogatym mieszczańcom gdańskim, naśladowującym feudalne obyczaje rycerstwa. Dwór był przez nich kilkakrotnie przebudowywany dla nadania mu jak największej świetności. Stworzono w nim centrum życia towarzyskiego. Odbywały się w nim spotkania, biesiady, wesela, grano w nim sztuki teatralne. Obecny wygląd dworu, po usunięciu wojennych zniszczeń jest wiernym odtworzeniem ukształtowania fasady, jakie nadał jej w 1617 roku słynny architekt Abraham van den Blocke. Obecnie największą atrakcją dworu jest największy **piec kaflowy** Europy, wysokości 10,64 metrów, składający się z 520 bogato zdobionych kafli.

Nieopodal Dworu Artura możemy podziwiać kolejną perełkę - Złotą Kamienicę - najpiękniejszą renesansową kamienicę Gdańska. Została wzniesiona w 1609 roku przez Abrahama van den Blocke, ozdobiona rzeźbami przez mistrza Jana Voigta. Legenda głosi jednak, że wszystkie złote elementy fasady zostały przywiezione żaglowcem ze słonecznej Italii. Ta sama legenda mówi o tym, że jest to właściwie fasada skromniejsza, przeznaczona na tył domu. Podobno jeszcze wspalnialsza, przeznaczona na front kamienicy została pochłonięta przez burzliwe wody Adriatyku. Przyglądając się uważnie rzeźbom fasadowym możemy zauważyć podobizny wybitnych władców i polityków: Solona, Scypiona Afrykańskiego, cesarza Ottona i polskich monarchów: Władysława Jagiełły, Zygmunta III Wazy. Balustradę, zamykającą od góry frontową ścianę zdobią posągi Kle-

opatry, Edypa, Achillesa oraz Antygony. Nad całością króluje posąg bogini fortuny, której podczas powojennej rekonstrukcji nadano wizerunek sowieckiego kata Feliksa Dzierżyńskiego. Fragmenty fasady przedstawiają również wielkie bitwy starożytności. W 1945 roku kamienica spłonęła. Szczęśliwie jednak przetrwała większa część fasady, którą po wojnie zrekonstruowano.

Nad skarbami miasta czuwa przychylny Gdańskowi bóg mórz i nawigacji - Neptun. Fontanna Neptuna powstała za sprawą burmistrza, który odwiedzając na początku XVII wieku miasta włoskie uległ wielkiej fascynacji ich kulturą. W 1606 roku rozpoczęto przygotowanie do realizacji kosztownego i skomplikowanego od strony technicznej zamówienia. Czasza fontanny wraz ze zdobionym trzonem zaprojektował Abraham van den Blocke. Prace nad jego budową przerwano na czas wojny ze Szwecją. Uruchomiono ją w 1633 i ozdobiono krątą. Podczas ostatniej wojny fontannę przezornie zdemontowano. Dzięki temu bez większego uszczerbku przeszła przez oblężenie miasta w 1945 roku. Kamienna część przetrwała na Długim Targu, a Neptuna szczęśliwie odnaleziono w jakiejś szopie pod Gdańskiem. Ponownie uruchomiono ją w 1945 roku i obecnie jest wielką ozdobą Długiego Targu.

Prawie wszystkie obiekty Głównego i Starego Miasta mają długą i często ciekawą historię. Poznawanie tych historii jest bez wątpienia ogromną przyjemnością. Gorąco zachęcam każdego do korzystania z tej przyjemności.

A.S.

## Studenckie Koło

Studenckie Koło Naukowe działa prężnie od 27 października 2003 roku. Członkami Koła są studenci od drugiego roku wżwyż (obecnie 11 osób).

Dzięki ogromnemu zaangażowaniu członków Koła, pomimo tak krótkiego czasu, od jakiego działamy udało już nam się wiele osiągnąć. W 2004 roku zrealizowaliśmy finansowy grant studencki przyznany na badania naukowe. W 2005 roku wystąpiliśmy z wnioskiem o kolejny grant. Uczestniczymy także w większych projektach naukowych realizowanych w Katedrze Chemii Fizycznej, czego owocem są liczne doniesienia naukowe m. in. na Polskim Sympozjum Peptydowym w Łodzi w 2003 roku, Konferencji Wydziału Farmaceutycznego w grudniu 2003 roku, a także XIX Konferencji Naukowej Polskiego Towarzystwa Farmaceutycznego we wrześniu 2004 roku. Obecnie przygotowujemy się do udziału w Konferencji Studentów i Młodych Doktorów ISSC, Sympozjum Peptydowym we Wrocławiu oraz Festynie Promocji Zdrowia organizowanego w ramach imprezy Medykalia. Niedawno też Koło Chemii Fizycznej podjęło współpracę z Izłą Muzealną Farmacji PTFarm kierowaną przez prof. Feliksa Gajewskiego.

Członkowie Koła uczestniczą w projektowaniu badań, przygotowują krótkie prezentacje na wcześniej zadane tematy. Oprócz tego członkowie Koła prowadzą na bieżąco aktualizowaną stronę internetową Koła (adres: [www.amg.gda.pl/~skn\\_chemfiz](http://www.amg.gda.pl/~skn_chemfiz)). Nasze główne zainteresowania naukowe to min. poszukiwanie i badanie nowych związków o właściwościach przeciwdrobnoustrojowych, opracowanie nowych metod rozdziału związków organicznych. Niektóre nasze prace zostały już opublikowane bądź zaprezentowane na konferencjach naukowych. Ze względu na ograniczoną wielkość laboratorium, którym dysponujemy oraz potrzebę ogromnego zaangażowania ze strony członków i czasochłonność tego typu pracy jest nas tak niewielu. Mimo to przyjmujemy 2 do 3 osób rocznie, które spełniają wymogi zapisane w naszym regulaminie dostępnym na stronie internetowej.

Opiekunem Koła jest dr Wojciech Kamysz – adiunkt w Katedrze Chemii Fizycznej, a przewodniczącym student IV roku farmacji Piotr Nadolski.

Marcin Kawaciński

# Napoje energetyzujące

Studia, nauka, sesja, imprezy, praca – trzeba skądś mieć na to wszystko siłę. Z pomocą przychodzą nam producenci napojów energetyzujących. W ostatnich latach spożycie tych napojów znacznie wzrosło. Za pobudzające działanie odpowiedzialne są: kofeina, tauryna i witaminy z grupy B, a także bardzo ostatnio modna guaranina, substancja uzyskana z południowo-amerykańskiej rośliny - guarany - zawierającej od 2,5 do 5% kofeiny. Jedna szklanka takiego napoju dostarcza 80 mg kofeiny. Pamiętajmy, że nie powinno się przyjmować więcej niż 300 mg kofeiny dziennie, ponieważ może to spowodować niepożądane efekty, takie jak bóle i zawroty głowy, znaczny wzrost ciśnienia krwi, przyspieszenie akcji serca i bezsenność. Tauryna zmniejsza także wydzielanie serotoniny i przeciwdziała procesom utleniania zachodzącym w mięśniach po wysiłku. Dzięki temu szybciej się one regenerują i są gotowe do dalszej pracy, a organizm mniej odczuwa zmęczenie. Z kolei witaminy z grupy B utrzymują sprawność układu nerwowego, poprawiają pamięć i koncentrację. Trzeba jednak dodać, że pobudzające działanie tych substancji jest krótkotrwałe i dość szybko wraca uczucie zmęczenia i znużenia.

Niektórzy sądzą, że napoje te są źródłem energii, która jest szybko przyswajana przez organizm. Nie jest to do końca prawdą, bowiem w ich składzie nie ma takiej ilości glukozy, żeby mogła zdecydowanie wpływać na funkcjonowanie organizmu. Ponadto nie wszyscy mogą spożywać takie napoje. Jeżeli nasz organizm jest wrażliwy na kofeinę, a więc nie potrzebuje aż tak dużych jej ilości do "rozaśnienia umysłu", warto wtedy wypić zamiast energizera niezbyt mocną kawę. Trzeba jednak pamiętać, że tak jak we wszystkim, i tu należy zachować umiar.

Dla osób intensywnie uprawiających sport polecam napoje izotonizujące. Uzupełniają one niedobór wody, utraconych podczas treningu elektrolitów i witamin znacznie lepiej niż woda czy soki owocowe. Zarówno woda jak i soki owocowe nie są dobrym rozwiązaniem na uzupełnienie płynów ustrojowych. Jakikolwiek zaniedbania związane z gospodarką wodno-elektrolitową organizmu mogą być bardzo niebezpieczne i w szybkim czasie doprowadzić do poważnego spadku wydolności. Dlatego tak dużą wagę przykładają się w różnego rodzaju sportach do prawidłowej podaży odpowiedniej jakości płynów izotonicznych. Napoje izotonizujące mają takie samo stężenie jak płyny ustrojowe. Izotoniki dostarczają też energii z odpowiednio zestawionych węglowodanów. Pamiętajmy jednak, że one nie pobudzają, a jedynie zapewniają równowagę elektrolitową i energetyczną.

Napoje energetyzujące często stosują kierowcy, ludzie pracujący w nocy. Naukowcy nieustannie izolują nowe substancje, zwiększając wartość biologiczną i przyswajalność składników oraz ulepszają receptury.

Zbliża się sesja letnia – czas wytężonej pracy umysłowej. Po zdanych egzaminach część z nas pójdzie do aptek lub firm na praktyki – tam też czeka niemały wysiłek umysłowy i fizyczny. Z pewnością przyda się coś na wzmocnienie organizmu, ale pamiętajmy, że nie można traktować tych napojów jako element diety.

Wojtek Barczak



## ZAPROSZENIE!!!

Jeśli nie wiesz czym jest GOIA (lub chcesz o niej wiedzieć więcej)

### PRZYJDŹ KONIECZNIE

17 maja 2005 (wtorek), godz. 16.00

sala wykładowa nr 2 (wydz. farm.)

Spotkanie z wiceprezesem Gdańskiej Okręgowej Izby Aptekarskiej panem dr Pawłem Chrzanem

Spotkanie to przeznaczone jest dla wszystkich studentów farmacji: dla tych, którzy wiedzą już trochę o Izbie Aptekarskiej, a przede wszystkim dla tych, którzy wiedzą o niej mało lub zupełnie nic. Będzie to okazja, aby już teraz zapoznać się z działalnością organizacji, do której każdy z nas będzie musiał należeć. W planie spotkania przewidziana jest prezentacja Izby przez dr Pawła Chrzana. Będzie również możliwość zadawania pytań dotyczących jej działalności.

Serdecznie zapraszamy!!!

Organizator: Uczelniany Samorząd Studencki

Wszelkie pytania dotyczące spotkania proszę kierować pod adres [sakwina@o2.pl](mailto:sakwina@o2.pl)

## Plan Medykaliów



środa 11 maja 22<sup>00</sup> - pokaz filmów: festiwal najlepszych kreskówek wszechczasów - campus AMG

czwartek 12 maja 13.00 - uroczyste otwarcie 13 Międzynarodowej Konferencji Naukowej dla Studentów i Młodych Lekarzy - sala prof.

Mozołowskiego, CBM; 16.00 - wykład: Zachowania seksualne studentów medycyny - dr med. Hubert Wichowicz, lek. Wiesław Cubała, Karol

Grabowski - sala prof. Mozołowskiego CBM; 20<sup>00</sup> - wieczór Varietes - występy

kabaretów: Towarzystwo Teorii Względnych Fakt Autentycznych, Hrabj, 22<sup>30</sup> - impreza klubowa Dj Bert (Boogie Mafia, Piekarnia, Warszawa) Dj Spin (Coffees & Toffees, Łódź)

Dj mira el toro (LowBudget 3miasto) Dj 2 rock (Music Forever 3miasto) Dj Sense (3miasto) - Medyk

piątek 13 maja 12.00 - IV otwarte igrzyska medyczne: „Wyścig Łóżek Szpitalnych”, bieg w fartuchach, rzut basenem w dal, turniej piłkarzyków, konkurs DJów, 17.00 - festyn cieciorowski; 20.00 - wykład z Anatomii Prof. Grzybiaka - klub Medyk; 21<sup>00</sup> - White Fartuch Party

sobota 14 maja 11.00-13.00 - mecz piłki nożnej studenci vs. władze uczelni; godz. 12.00 - 16.00

"Festyn Promocji Zdrowia" ul. Długa w Gdańsku (koło Neptuna) impreza popularyzująca prozdrowotne zachowania wśród mieszkańców Trójmiasta. Organizatorami są: Uczelniany Samorząd Studencki AMG, IFMSA - Poland, oddział Gdańsk Studenckie Koła Naukowe; 14.00 - Konferencja: "Kiedy krywdzone jest dziecko" - IFMSA;

godz. 15.00 - 24.00 KONCERT GŁÓWNY MEDYKALIÓW 2005

supporty: El Vehiculo, Fabryka ,Pawilon, Kofeina

gwiazdy:

Pogodno

zespół "Raz, Dwa, Trzy...."

miejsce: osiedle studenckie AMG

*„ Odchodzą Ci, którzy zbierali ułamki potłuczonego zwierciadła... ”*



*„ Każdy znajduje w życiu jakieś swoje Westerplatte. Jakis wymiar zadań, które musi podjąć i wypełnić. Jakas słuszną sprawę, o którą nie można nie walczyć. Jakis obowiązek, powinność, od której nie można się uchylić. Nie można zdezerterować. Wreszcie jakis porządek, prawd i wartości, które trzeba obronić i utrzymać tak jak Westerplatte w sobie i wokół siebie.”*

*Jan Paweł II (1987)*