



W numerze :

Wywiad z dr. Wojciechem Kamyszem

Złoci Grecy

W cztery oczy

Ziemia planeta ludzi

Egipt w Polsce

Krewka dieta

Numer przygotowali :

Michał Burdyński (IIIF),

Magda Czajkowska (IIIF),

Magda Chlewińska (IIIF),

Anna Sakwińska (IIIF),

Michał Brzeziński (IVL),

Rafał Kruczkowski (IIIL).

Zapraszamy do odwiedzenia stron studentów AMG :

www.pharmazone.amg.gda.pl

strona studentów Wydziału Farmaceutycznego AMG

www.extranet.amg.gda.pl

Juwenalia już niedługo

Tegoroczne juwenalia rozpoczną się 13 maja 2006 r. (sobota) tradycyjną paradą studentów na Długim Targu i potrwać do 21 maja. Bardziej szczegółowy program zostanie zamieszczony w Extranecie i rozwieszony na Uczelni.

Wywiad z dr. Wojciechem Kamyszem

Dostał Pan Doktor nagrodę „Polityki” – to duże osiągnięcie!

Nagrodę otrzymałem za całokształt pracy naukowej związanej z poszukiwaniem nowych antybiotyków peptydowych. Nagroda ta jest pochodną mojej dotychczasowej pracy naukowej i następstwem opublikowania wyników badań w najlepszych zagranicznych czasopiśmie naukowych. Stypendium „Polityki” to bardzo prestiżowa nagroda, szczególnie, że o każde z przyznanych stypendiów w roku 2005 ubiegało się ponad 28 osób.

Studiował Pan Doktor na Wydziale Farmaceutycznym AMG, ale także na Politechnice Gdańskiej i Uniwersytecie Gdańskim, którą uczelnię najlepiej Pan wspomina?

Studiowałem po kilka lat na tych uczelniach i uważałem, że Uniwersytet dawał większą swobodę studiowania niż PG i AMG, i to dlatego on został moją macierzystą uczelnią. Ukończyłem tam studia chemiczne. Naukę na dwóch dodatkowych kierunkach (farmacji na AMG oraz biotechnologii na PG) po kilku latach przerwałem poświęcając się karierze naukowej na studium doktoranckim na UG. W 2003 roku obroniłem tam doktorat.

Kiedy studiowałem nie było możliwości wybierania przedmiotów fakultatywnych na Wydziale Farmaceutycznym, więc teraz ta ocena nie jest aż tak jednoznaczna i obecnie, być może, to właśnie bym kończył farmację. Od momentu wprowadzenia fakultetów na Wydziale Farmaceutycznym sytuacja znacząco się zmieniła.

Zmienił Pan ostatnio miejsce pracy zostając p.o. kierownika w Katedrze Chemii Nieorganicznej, czy zamierza Pan wprowadzić jakieś zmiany w działalności Katedry?

W sprawach dotyczących dydaktyki, to nie zamierzam dokonywać znaczących zmian. Postaram się poprawić warunki pracy zarówno studentom, jak i pracownikom naukowym na tyle, na ile pozwolą mi fundusze, którymi dysponuje Katedra. Jak wygląda zaplecze dydaktyczne studenci I roku doskonale wiedzą.

Zmieni się natomiast profil naukowy Katedry. Jeszcze na Uniwersytecie zajmowałem się chemią bionieorganiczną, m.in. oddziaływaniami między jonami metali i biomolekułami. Zamierzam przenieść tę tematykę na nowy grunt i kontynuować swoje badania. Dotychczasowe zagadnienia, którymi zajmowała się Katedra, będą jednak jeszcze przez jakiś czas kontynuowane.

Czy przy Katedrze funkcjonuje koło naukowe?

Po wielu latach w Katedrze odrodziło się Studenckie Koło Naukowe. Obecnie działa w nim 6 studentów, od trzeciego roku studiów wwyż. Mam nadzieję, że wkrótce efekty będą widoczne.

Czy nie żałuje Pan tego, że poświęcił się Pan nauce?

Trudne chwile przechodziłem 3 lata temu, kiedy nie mogłem znaleźć pracy. Doktorat miałem wtedy na ukończeniu, wiedziałem, co chcę w życiu zrobić i miałem pierwsze małe sukcesy, a jednak nie udało mi się uzyskać etatu w macierzystej uczelni. Po długich poszukiwaniach trafiłem do Katedry Chemii Fizycznej na Wydziale Farmaceutycznym. Pierwsze

kilka miesięcy pracowałem za darmo – jako wolontariusz, a od stycznia 2003 r. jako asystent.

W ciągu ostatnich dwóch lat zdobyłem wszystkie prestiżowe nagrody naukowe przyznawane w Polsce, m.in. dwa razy Nagrodę Fundacji na rzecz Nauki Polskiej, stypendium „Polityki”, nagrodę Zakładów Farmaceutycznych Polpharma i nagrody przyznawane przez Akademię Medyczną w Gdańsku – nagrodę rektora AMG oraz wyróżnienie, jakim jest stypendium habilitacyjne. Uważam, że własną pracą można osiągnąć bardzo wiele. Trzeba tylko wierzyć w siebie, bardzo dużo i uczciwie pracować oraz twardo iść do przodu.

Czy w ciągu 24 godzin jest jeszcze czas na relaks? Jeśli tak, to co Pan Doktor najchętniej w wolnych chwilach robi?

Generalnie brakuje mi wolnego czasu. Pomimo że w pracy jestem średnio 8-10 godzin, ciągle mam jakieś zaległości. Wolny czas, jeśli się pojawi, spędzam z rodziną. Mam dwoje małych dzieci i to z nimi spędzam wolne chwile. Do niedawna działałem czynnie w Ochotniczej Straży Pożarnej. Mam na swoim koncie ponad 100 akcji ratowniczo-gaśniczych. Na studiach przez pięć lat udzielałem się też w Zespole Pieśni i Tańca „Jantar” oraz przez dwa lata trenowałem piłkę ręczną w AZS UG.

Nowe obowiązki i rozpoczęta habilitacja powodują, że nie mam zbyt wiele wolnego czasu i musiałem zrezygnować z mojej działalności w straży, a nie było to łatwe.

Jest Pan Doktor znany z bezpośredniego podejścia do studentów – ma Pan z nimi dobry kontakt. Czy tak będzie nadal? Również po objęciu Katedry?

Powołanie mnie na p.o. kierownika Katedry Chemii Nieorganicznej było dla mnie dużym zaskoczeniem, ogromnym wyróżnieniem, ale jednocześnie spowodowało, że musiałem od początku organizować sobie stanowisko pracy.

Wracając do kontaktów ze studentami. Co innego dobre kontakty, a co innego egzekwowanie wiedzy. Tu muszę uspokoić studentów. Nie jestem zwolennikiem „kucia” i ciągle z tym zjawiskiem walczyć robiąc selekcję tego, co student musi zapamiętać, a co zrozumieć. Na pamięć trzeba się uczyć farmakologii a nie chemii... Być może dobre kontakty ze studentami są spowodowane faktem, że mam ukończony nauczycielski kurs pedagogiczny i praktykę w szkole, a tam za brak efektów w nauczaniu przeważnie odpowiedzialny jest nauczyciel, bo to on, np. źle tłumaczył lub niedostatecznie wyegzekwował wiedzę. Na uczelniach wyższych odpowiedzialność zrzucają na studentów (zdarza się, że niestety). Nawet, jeśli egzamin lub zaliczenie obiele ponad pół roku, niektórzy twierdzą, że „studenci się nie uczą”.

Prowadzi Pan Doktor również zajęcia ze studentami Wydziału Chemii UG, czy są jakieś różnice między studentami AMG i UG?

Na Uniwersytecie prowadzę zajęcia fakultatywne. Nie narzekam na brak studentów, co roku mam ich ponad setkę. Generalnie nie widzę różnic pomiędzy studentami UG i AMG. Są to ludzie już po pewnej selekcji i bardzo przyjemnie jest prowadzić z nimi zajęcia. Studenci Akademii Medycznej są bardziej zdyscyplinowani.



Ciągle zaliczenia, kolokwia i repetytoria na AMG powodują, że studenci farmacji pracują przez cały rok jednakowo ciężko. Na Uniwersytecie zdarzają się czasami okresy, kiedy można poświęcić się innym zajęciom, szczególnie na wyższych latach. Studenci pracują, odbywają staże w zakładach pracy lub szkołach, czy działają w organizacjach studenckich. Sesje egzaminacyjne na obu uczelniach przebiegają praktycznie tak samo.

Wydaje się, że cały czas jest Pan pochłonięty pracą. Czy rodzina się nie buntuje?

Tak, rodzina na tym cierpi. Od pewnego czasu staram się już nie spędzać tyle czasu w laboratorium co za czasów kawalerskich. W odstawkę poszły weekendowe wypadki na uczelnię, wtedy jednak najwięcej mogłem zrobić. W zeszłym roku udało mi się w to miejsce wcisnąć studia podyplomowe z zarządzania, które ukończyłem w tym roku. Nie myślałem, że tak szybko mogą się przydać.

Dziękujemy za rozmowę.

Wywiad przeprowadzili Michał Burdyński i Magda Czajkowska

Wywiad autoryzowany

Złoci Grecy

Starożytni Grecy byli bardzo przywiązani do wyrażen z przymiotnikiem **złoty**. Niektóre z nich przetrwały do naszych czasów, tak jak Akropol, inne zniknęły w odmętach czasu. Chciałbym przybliżyć Wam niektóre z nich:

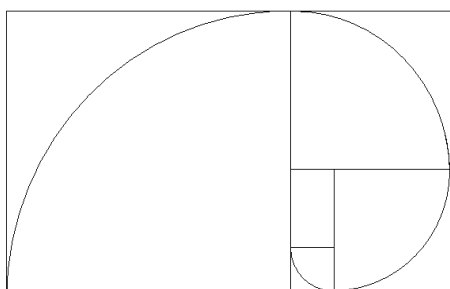
Złoty pięciokąt posługiwali się Pitagorejczycy, nazwali go gwiazdą pitagorską. Znakiem tym pozdrawiali się, służył on im również jako znak rozpoznawczy.

Jeżeli kartkę papieru podzielimy w taki sposób jak na rysunku, a w powstałych kwadratach poprowadzimy łuki, tak aby można je było połączyć w jedną spiralę, to otrzymaną spiralę nazywamy **złotą spiralą**.

Złota proporcja jest bardzo często wykorzystywana w sztuce. Kształt Partenonu, świątyni na Akropolu jest złotym prostokątem. Natomiast w posągu Apolla Belwederskiego, pępek dzieli postać na dwie części w złotej proporcji.

Z bardziej współczesnych nam zastosowań wyrażenia z przymiotnikiem **złoty** można odnieść do katedry w Troyes. Korpus budowli daje się wpisać w **złoty prostokąt**. Natomiast absyda jest fragmentem dziesięciokąta foremnego uznawanego za idealną figurę – podobnie jak pięciokąt foremny.

Jeszcze innym złożeniem, w którym wykorzystano przymiotnik **złoty**, jest złota liczba, czyli połowa z różnicy pierwiastka z pięciu i jedynki. **Złota liczba** obecnie wykorzystuje się przy produkcji kartek papieru formatu A. Stosunek szerokości kartki do jej długości jest w przybliżeniu **złotą liczbą**. Również proporcje książek, typowych fotografii, a nawet ekranu kinowego są zbliżone do niej.



Rys. Złota spirala

Michał Burdyński

W cztery oczy

Spocone czoło, zimne ręce, drżący głos, mętlik w głowie i wiertło w brzuchu. To oznaki dobrze nam znanego wpływu układu sympatycznego – często spowodowane przez stres, stresu, który fundujemy sobie na własne życzenie. Czy można sobie z tym poradzić, kiedy stajemy przed drzwiami do gabinetu profesora, by odpowiedzieć na jego pytania w zerowej czy wrześnieowej kampanii? Kiedy staramy się o zdobycie ważnej dla nas pracy, by mieć „kilka groszy” na własne wydatki? Czy w jakiegokolwiek innej sytuacji wymagającej od nas wystąpienia przed mniejszym czy większym gremium? Odpowiedź sama nasuwa się na myśl. Oczywiście, że TAK. Jest kilka bardzo prostych sposobów wymagających trochę zaangażowania, skupienia i treningu. Jeśli masz ochotę je poznać i po przemyśleniu i krytycznej ocenie wykorzystać, zapraszam.

Podstawową i trywialną wręcz sprawą pomocną nam w przygotowaniach do „publicznego” wystąpienia jest dobra **znajomość części merytorycznej**. Każdy z nas zdaje sobie jednak sprawę, że to wcale nie takie łatwe – student zawsze ma na głowie za dużo materiału, a egzaminów jest co najmniej o 100% za dużo, tym bardziej, kiedy koledzy z

piętra wyżej organizują jakże oczekiwaną od wieków debatę na temat wyższości Świąt Bożego Narodzenia nad Świętami Wielkiej Nocy... Dlatego też o tej dziedzinie mówić dziś nie będziemy – pozostawiam ją sumieniu czytelnika. Co jednak możemy zrobić przed wyjściem na spotkanie:

Odpowiedni strój – mimo że często musimy „wbijać się” w oficjalne i wykrochmalone kubraczki, to warto postarać się, by koszula była dopasowana do reszty stroju, a buty, poza tym, że ładne, były też wygodne... no tak... i może nie przygotowujemy tego na ostatnią chwilę...

Nasze nastawienie – jeśli nawet jesteśmy przygotowani, możemy stać się ofiarą tremy. Wystarczyłoby przecież powtórzyć dzień wcześniej przed lustrem lub przeciwzyć wraz z kolegą kilka pytań i odpowiedzi, tak by nauczyć się logicznego schematu udzielania odpowiedzi.

Chwila relaksu – zakotwicz sobie w pamięci miłe i przyjemne dla ciebie wrażenie, relaksującą sytuację. Musisz ją sobie wyobrazić w całości wraz z towarzyszącym obrazem, dźwiękiem czy uczuciami, a następnie połącz te wrażenia z prostym gestem (np. złapanie się za ucho). Tak długo powtarzaj tę czynność, aż wykonanie samego gestu będzie przypominało ci tę relaksującą sytuację. Taki gest możesz przecież niezauważalnie wykonać przed wejściem do pokoju Wielkiego Brata.

Relaks ramion – wyprostuj sylwetkę, opuść ramiona i weź kilka wolnych i głębokich wdechów, a w mgnieniu oka zniknie całe napięcie.

Przygotowanie materiałów – tam gdzie to możliwe, przygotuj na dobrym papierze i w ładnej szacie graficznej wszystkie potrzebne ci dokumenty (cv, list motywacyjny, listy polecające) zawsze w co najmniej 3 egzemplarzach (dla ciebie, rozmówcy i na zapas). Warto wydać te 10 – 15 zł, a wyglądać profesjonalnie.

W czasie „wystąpienia publicznego” powinniśmy pamiętać o kilku elementarnych zasadach.

1. Uśmiech na twarzy – wiele badań wykazuje, że reakcję naszych odbiorców są odbiciem naszego stanu, tego jak się zachowujemy, jak mówimy, siedzimy, stoimy...

2. Pauzy – pozwalaj sobie w czasie wypowiedzi na krótkie 5 sek. pauzy. Pozwolą one na zebranie myśli przed udzieleniem odpowiedzi.

3. Mimo najgorszych obaw – staraj się nawiązać kontakt wzrokowy za swoimi rozmówcami czy rozmówcą, to dodaje pewności i jest potwierdzeniem twojego dobrego przygotowania.

4. Uważaj na swoje dłonie – nie zaciskaj ich kurczowo na ramionach krzesła, kartce papieru. Postaraj się, by dłonie były odzwierciedleniem tego, co mówisz.

5. Staraj się mówić powoli i wyraźnie – to znacznie ułatwia zrozumienie ciebie i twoich myśli.

6. Jeśli nie jesteś czegoś pewien, masz niejasność, co do zadanego pytania – spróbuj grzecznie dopytać się o szczegóły lub poproś o wyjaśnienie.

7. Wysłuchaj w pierw dokładnie innych, dopiero potem pomyśl nad odpowiedzią. To zapobiegnie wielu błędom.

8. 9. 10.....

Jak zauważyłeś, Drogi Czytelniku, wiele jest sposobów i manewrów, by to co mówimy, współdziałało z tym, jak to mówimy i poza naszym merytorycznym przygotowaniem (zawsze na bdb) pomogło nam, a nie przeszkodziło w osiągnięciu sukcesu.

Zawsze jest jednak pytanie: jak je wszystkie opanować na raz? Tu z pomocą przychodzi jeszcze jedna metoda – „21-dniowa przygoda”. Postaraj się wybrać jedną z opisanych technik i świadomie stosować ją przez okres trzech tygodni. Jeśli po tym czasie nie wejdziesz ci ona w krew, to na pewno będziesz dużo bardziej świadomy jej mocy.

Czekam na wasze konstruktywne krytyki.

Michał Brzeziński
starszy trener IFMSA – Poland

Egipt w Polsce

Okazuje się, że nie trzeba wyjeżdżać do Egiptu, aby poznać klimat tego kraju. Nie jest to jednak antyreklama biur podróży.

W tym roku „Młoda Farmacja” po raz pierwszy zorganizowała wymianę studentów. Nasza oferta okazała się szczególnie atrakcyjna dla Egipcjan. Do Polski przyjechało ponad 40 osób, z których aż sześć odwiedziło Gdańsk, najwidoczniej uznali, że czas na chłodniejszy klimat.

Nasza grupa: Aya, Amira, Salma, Amr, Sherif oraz Nada (nie spodobało się jej we Wrocławiu, więc przyjechała do nas) zamieszkała w D.S. nr 1. Byli ciekawi dosłownie wszystkiego. Co to jest to coś pod oknem? (przyp. red. kaloryfer) Jak to działa? itp. itd. Niesamowite, jak potrafili zachwycać się naszą przyrodą, na którą my już prawie nie zwracamy uwagi – przywykliśmy i przestała robić na nas wrażenie. Oni potrafili przez pół godziny podziwiać biedronkę.

Robili tysiące zdjęć. Najczęściej z klombami kwiatowymi, ale największą atrakcją było zdjęcie z parasolką w czasie deszczu. Nie mogli uwierzyć, że deszcz może tak długo padać, bo oni są przyzwyczajeni do dziesięciominutowych opadów.

Chłodny sierpień dał im się we znaki. Dla nas 15 °C to nic szczególne-

go, ale w Egipcie takie temperatury są zimą. Gdy słyszeli, jak zimno może być u nas, nie mogli uwierzyć. Zastanawiali się, jak można żyć w tak niskich temperaturach. Chyba Polska skojarzyła im się z Syberią.

Na brak rozrywek nie mogli narzekać. Na Starym Mieście odbywał się Jarmark Dominikański, więc bywaliśmy tam dość często. Aby nie zanudzić standardowym planem zwiedzania: Gdańsk – Sopot – Gdynia, staliśmy się wprowadzić pewne urozmaicenia. Stare Miasto zwiedzaliśmy nocą i muszę przyznać, że było pięknie... Egipcjanie również byli zachwyceni podświetlonymi budynkami i legendami opowiadanymi w takiej scenarii. Chyba każdy lubi słuchać bajek...

Odwiedziliśmy też Muzeum Polskiej Muzyki Rockowej, czyli „Rock Cafe”, ale nie zrobiło ono na nich takiego wrażenia, jak „Copacabana” przy sopockim molo. Jeszcze nigdy nie widziałam człowieka, który uśmiechałby się przez cztery godziny bez przerwy. Amr tak polubił ten lokal, że wracał tam jeszcze dwa razy. Dziewczynom spodobały się kawiarnie. Nastrojone wnętrza, zapach kawy, czekolady i cynamonu podbija serce każdego.

Gdynia to głównie Skwer Kościuszki i Akwarium, ale wszystkie rybki widzieli już albo w Morzu Śródziemnym, albo w Morzu Czerwonym – i to na żywo. Za to jakie wrażenie zrobił na nich nasz pocziwy winniczek... Chciałyśmy im jeszcze pokazać dziki na żywo – co przy akademickim nie jest niczym nadzwyczajnym, ale dziki zrobiły sobie wakacje i nie wyściubiły nosa z lasu.

Egipcjanie mieli także możliwość wyjazdu do Sztutowa, Malborka i na Westerplatte. Pobyt w Polsce zakończyli wycieczką do Warszawy, Krakowa i Zakopanego.

Kolejna wymiana doświadczeń odbyła się na płaszczyźnie kulinarnej. My smakowałyśmy makronu z tuńczykiem i oliwkami, a w zamian karmiłyśmy naszych gości pierogami. Bardziej od pierogów smakowały im pączki i gofry.

Egipcjanie przyjechali do nas na praktyki, a nie tylko po to, żeby się bawić. Amr miał zajęcia w Katedrze Technologii Środków Leczniczych, Amira i Salma w Bromatologii, a Aya i Sherif w Katedrze Chemii Analitycznej. Wszyscy spotkali się z ciepłym przyjęciem i opieką. Spodobał im się też plan zajęć.

Kiedy wieczorami (lub w środku nocy) wracaliśmy do akademika, wszyscy byli wykończeni, ale nikt nie spieszył się z pójściem spać. Rozmowy i gra w karty (okazuje się, że w kenta, oszusta itp. gra się chyba na całym świecie) przeciągały się do późnych godzin. Bardzo zżyliśmy się ze sobą. Tak więc zamiast opiekunek: Ani, Michasi i Magdy były Queen, Butterfly i Angel.

Po dwóch tygodniach, jakie spędziłam z nimi, zostały mi papirusy i pamiętki z Egiptu, mnóstwo ciepłych wspomnień i adresy mailowe. Kto wie... Może za rok odwiedzę moich podopiecznych, bo przecież z Polski do Egiptu nie jest tak daleko, a będzie coraz bliżej... Oni opowiadali nam, jak wygląda ich życie, a my próbowałyśmy pokazać, jak żyją młodzi Polacy. Egipcjanie są bardzo związani z rodzinami, więc nie mogli zrozumieć, jak mogłyśmy opuścić rodzinne domy i wyjechać na studia do innego miasta. Ta samodzielność była dla nich nie do pojęcia. Oni zwykle opuszczają rodziców w dniu ślubu.

Kiedy weszliśmy do Empiku, Amr znalazł przewodnik po Egipcie i wyruszyliśmy w podróż do Gizy i Kairu... Przez dwie godziny słuchałyśmy jak zakłętę opowieści o architekturze, historii Egiptu oraz o tym, co dzieje się tam teraz. Współczesny Egipt to nie tylko piramidy i turystyka. Państwo rozwija się bardzo dynamicznie. Islam często kojarzy się nam z twardą i wymagającą religią. Dziewczyny, które poznałam były muzulmankami, ale ich sposób myślenia był bardzo europejski. Były otwarte na świat i wydarzenia. Rozmawiały z nami o ich religii i nie były to fanatyczne monologi, ale prawdziwe dyskusje, pełne krytycznych uwag (i to padających nie z naszych ust).

Religia nadal jest dla nich bardzo ważna (Salma cały czas miała włosy przykryte chustą), ale jej dominacja powoli się zaciera. Studiuja, chcą się rozwijać, zrobić karierę w branży farmaceutycznej. Marzą też o pięknym domu i cudownej rodzinie. My mamy podobne plany... romantyczne idee łączą młodych ludzi chyba na całym świecie.

Magda Czajkowska

Ziemia – planeta ludzi

„Wiecznie trzeba budzić w człowieku to co w nim jest jego wielkością i nawracać go na jego własną wielkość.”

Są to słowa sławnego francuskiego pisarza Antoine'a de Saint-Exupéry'ego. On sam rozumiał je i wypełniał doskonale. Ten wielki humanista XX wieku całe swoje życie związał z lotnictwem. Urodził się w 1900 roku w Lyonie w rodzinie hrabiowskiej. Kiedy miał 12 lat po raz pierwszy leciał samolotem. W czasie studiów opatentował kilkanaście usprawnień i rozwiązań technicznych, dotyczących budowy silników samolotowych i pilotażu. W 1921 roku został powołany do służby wojskowej, którą odbył w lotnictwie. W wieku 21 lat otrzymał dyplom pilota cywilnego, rok później – pilota wojskowego. Po ciężkim wypadku musiał przejść do rezerwy. W 1925 roku zaczął pisać i publikować pierwsze opowiadania związane z

lotnictwem. Później odbywał też regularne kursy pocztowe w Ameryce Południowej. Badał możliwość założenia nowych linii lotniczych. Był reporterem w Hiszpanii w czasie wojny domowej. Pracując jako pilot miał około 100 wypadków. W wieku 43 lat na własną usilną prośbę został powołany do służby lotniczej. Przekroczył już wówczas lotniczą granicę wieku i cierpiał na niedowład lewej ręki. Latał nad terenami wojskowymi. 31 lipca 1944 roku zginął w drodze powrotnej do bazy. Prawdopodobnie został zestrzelony przez Niemców i spadł do morza. Pozostawił po sobie niezwykle ważną dla twórczości XX wieku spuściznę literacką, wśród nich: *Począta na południe*, *Nocny lot*, *Ziemia – planeta ludzi*, *Mały księżyc*, *Twierdza*.

Doświadczenia pilota wywarły bezpośredni wpływ na twórczość Antoine'a de Saint-Exupéry'ego. Jest ona w dużej mierze zdominowana przez osobiste doznania autora. W swoich opowieściach o pilotach nawiązywał do odwiecznych ideałów humanizmu, odnajdując w nowocześniejszej technice sprzymierzeńca w kulturowaniu podstawowych wartości ludzkich: wierności, przyjaźni, miłości, męstwa, solidarności. Osem niewielkich opowiadań to rodzaj reportażu literackiego, opisującego pilotów, navigatorów nowej epoki ludzkości. W trudnych warunkach, w jakich przychodzi im działać, rodzi się hart ducha i wiara w zwycięstwo. Najbardziej dramatyczna z tych relacji, *W sercu pustyni*, nawiązuje do przeżycia pilota, który zmuszony został do lądowania wśród piasków i cudem uniknął śmierci. W innym *Samolot i planeta* opisuje jedną z nocy spędzonych na pustyni...

Obudziwszy się zobaczyłem jedynie okrągłe akwarium nocnego nieba, leżałem bowiem na samym szczycie wzgórza, z rozkrzyżowanymi ramionami, na wprost tego zbiornika pełnego gwiazd. Nie zdając sobie sprawy z jej głębi, dostałem jednak zawrotu głowy nie widząc żadnego korzenia, nie widząc dachu czy gałęzi pomiędzy mną a tą otchłanią, jak pływak, który już odbił się od brzegu i spada w wodę.

A jednak nie spadłem. Od karku aż do pięt poczułem się przywiązany do ziemi. I doznałem wielkiego ukojenia powierając jej swój ciężar. Prawo ciężenia wydało mi się potężne jak miłość.

Czułem, jak ziemia podpira mnie w krzyżach, podtrzymuje i unosi w przestrzeni nocy. Przywarłem do tej gwiazdy siłą podobną tej, która na zakrętach wciska nas w pędzący wóz. I rozkoszowałem się tym przedziwnym podparciem, jego wytrzymałością i bezpieczeństwem, jakie wyczuwałem, opierając się całym ciałem o wygięty pokład mojego okrętu.

Miałem tak przemożną świadomość unoszenia się razem z ziemią, że nie zdziwiłbym się, gdybym usłyszał powstającą z jej głębin skargę materiałów zmuszanych do wysiłku – ten jęk starych żaglowców osiadających na płytkim dnie, to przeciągłe, ostre skrzywienie walczących z prądem łodzi. Ale cisza trwała w pokładach ziemi. To ciężenie przejawiało się w przywarciu moich ramion, harmonijne, nieprzerwane, równomierne na całą wieczność. Spocząłem w tej ojczyźnie, jak obciążone ołowiem ciała galerników na dnie mórz.

Zawsządm zagrożony i zagubiony w pustyni, nagi pomiędzy piaskiem a gwiazdami, oddalony tym nadmiarem milczenia od zasadniczej linii mojego życia, rozmyślałem nad moim położeniem. Wiedziałem, że na to, by do nich powrócić, będę potrzebował dni, tygodni, miesięcy – o ile mnie nie znajdzie żaden samolot i o ile nie zamordują mnie Maurowie.

Nic już nie posiadałem na tym świecie. Byłem śmiertelnikiem zabłąkanym pomiędzy piaskiem a gwiazdami, świadomym jedynie rozkoszy oddychania...

A jednak odkrywałem w sobie pełno marzeń...

Zjawiały się we mnie bezgłośnie, jak wody w źródle, tak że nie pojąłem od razu ogarniającej mnie słodyczy... nie były to początkowo dźwięki ani obrazy, ale raczej poczucie czyjeś obecności, bardzo bliskiej i już na wpół rozpoznanej przyjaźni. Potem dopiero rozumiałem i oddałem się z zamkniętymi oczyma czarodziejskim sztukom pamięci.

Filozofia i poezja *Ziemi- planety ludzi* kształtowała się w chwilach najtrudniejszych, gdy życie i śmierć ocierały się o siebie. Utwór ten jest pochwałą człowieka, apoteozą jego wolności.

Bardzo gorąco polecam!

Anna Sakwińska

Krewka dieta

Wraz z końcem lata po wycierńcającej, wiosennej walce o smukłą sylwetkę wielu z nas powraca do starych zwyczajów żywieniowych (patrz: codziennego szamania bez zbytniego skrępowania), inni jednak mając jeszcze świeżo w pamięci te litry potu wylane na siłowni doszli do wniosku, iż za nic nie chcą powrócić na wiosnę przyszłego roku i wdrażają dietę, może nieco mniej rygorystyczną, już teraz. Wybierającym spośród gąszczu porad żywieniowych najlepsze dla siebie rozwiązanie polecam uwadze jeszcze jeden istotny aspekt – a mianowicie dobór składników diety do... grupy krwi. Oto jakie pokarmy wg. zaleceń dietetyków powinniście przyjmować, a jakich unikać:

Rafał Kruczkowski

		GRUPA KRWI			
		AB	B	O	A
W S K A Z A N E	przyprawy	chrzan, czosnek, gorczyca, curry	chrzan, imbir, gorczyca, curry, pieprz cayenne	czosnek, curry, pieprz cayenne	czosnek, imbir, gorczyca, sos sojowy, musztarda
	tłuszcze	oliwa z oliwek	oliwa z oliwek	oliwa z oliwek	oliwa z oliwek
	zboża	mąka owsiana, ryż, żyto, chleb sojowy, chleb żytni	mąka owsiana, ryż, proso	neutralne albo niewskazane	kasza gryczana, ryż, mąka żytnia
	rośliny strączkowe	fasola czerwona, soczewica	fasola nerkowata	neutralne albo niewskazane	soja, soczewica, czarna fasola
	mięso	baranina, indyk, jagnięcina, królik	baranina, jagnięcina, królik, dziczyzna	wołowina, baranina, cielęcina, dziczyzna	kurczak, indyk
	ryby	dorsz, jesiotr, morszczuk, makrela, okoń pstrąg, szczupak, sardynka, tuńczyk	dorsz, flądra, halibut, makrela, okoń, szczupak, sardynka	dorsz, śledź, łosoś, makrela, okoń, szczupak, sardynka	dorsz, karp, łosoś, makrela, okoń, szczupak, sardynka
	nabiał	kefir, jogurt, kwaśna śmietanka, mleko kozie, mozzarella, serek wiejski	kefir, jogurt, mleko, mleko kozie, mozzarella, serek wiejski	neutralne albo niewskazane	niewskazany (ewentualnie kefir lub jogurt)
	bakalie	orzech włoskie, orzeszki ziemne		orzech włoski, pestki dyni	orzeszki ziemne, pestki dyni
	warzywa	bakłażan, brokuły, buraki czerwone, kalafior, ogórek, pietruszka, seler	bakłażan, brokuły, brukselka, buraki czerwone, kalafior, kapusta biała i czerwona marchew, pietruszka, papryka (wszystkie rodzaje)	boćwina, brokuły, cebula, chrzan, pietruszka, por, rzepa, szpinak, ziemniaki, czerwona papryka, dynia, kalarepa	boćwina, brokuły, cebula, marchew, pietruszka, por, rzepa, szpinak
	owoce	ananas, agrest, arbuz, cytryna, figi, grejpfrut, kiwi, winogrona, śliwki, wiśnie, żurawina	ananas, winogrona, banan, śliwki, żurawina	figi, śliwki	ananas, cytryna, figi, grejpfrut, śliwki, wiśnie
napoje	herbata zielona, kawa	herbata zielona	neutralne albo niewskazane	kawa, wino czerwone, herbata zielona	
Z A K A Z A N E	przyprawy	ocet biały, pieprz (każdy rodzaj), żelatyna	cynamon, pieprz czarny, biały, żelatyna	ocet, cynamon, wanilia, pieprz biały, pieprz czarny, keczup, majonez	ocet, pieprz (każdy rodzaj), keczup, majonez
	tłuszcze	olej słonecznikowy, olej kukurydziany	olej słonecznikowy	brak przeciwwskazań	masło, margaryna, oleje roślinne
	zboża	płatki kukurydziane, gryka, mąka kukurydziana	amarant, gryka, jęczmień, chleb żytni, chleb wieloziarnisty, pumpernikiel, pieczywo pszenne, płatki kukurydziane	pieczywo pszenne, płatki kukurydziane, chleb wieloziarnisty, pumpernikiel	pieczywo pszenne, chleb wieloziarnisty, pumpernikiel, maca
	rośliny strączkowe	fasola nerkowata	soczewica	soczewica, fasolka nerkowata	fasolka czerwona, fasolka nerkowata
	ryby	barakuda, bieluga, flądra, halibut, homar, krab, krewetka, łosoś wędzony, małże, ostrygi, ośmiornica, rak, sola, śledź marynowany, węgorz	barakuda, bieluga, homar, krab, krewetka, łosoś wędzony, ostrygi, ośmiornica, rak, węgorz	śledź marynowany, sum, kawior	flądra, halibut, morszczuk, sola, sum, śledź, węgorz
	bakalie	orzechy laskowe, mak, pestki dyni, pestki słonecznika, sezam	orzechy laskowe, orzeszki ziemne, pistacje, mak, pestki dyni, pestki słonecznika, sezam	orzechy laskowe, pistacje, orzeszki ziemne	orzechy laskowe, pistacje
	warzywa	kukurydza, pomidory, rzodkiewki, oliwki, papryka (każdy rodzaj), rabarbar	dynia, kukurydza, pomidory, rzodkiewki, oliwki, rabarbar	kapusta biała i czerwona, kukurydza, brukselka, kalafior, pieczarki, oliwki, ziemniaki	kapusta (każdy rodzaj), ziemniaki, papryka, pomidory, pieczarki, oliwki
	owoce	banan, granat, kokos, mango, pomarańcz	granaty, kokos	mandarynki, pomarańcze, melon, rabarbar, kokos,	banany, pomarańcze, mandarynki, rabarbar, kokos
	napoje	napoje gazowane, czarna herbata	napoje gazowane	napoje gazowane, herbata czarna, kawa, sok jabłkowy, sok pomarańczowy	piwo, napoje gazowane, herbata