

egzemplarz bezpłatny

ISSN 1732-6494 nr 47, czerwiec 2011

mixer

magazyn studentów

Krakowskiej Akademii im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego



Spis treści

Od redakcji	3
- Profesjonalizm, wiedza i doświadczenie to jedyne panaceum na prywatyzację służby zdrowia	4
Życie na sygnale	5
Centrum Sportowe „Frycz”	6
Zdrowe media zdrowym duchem państwa	8
Szczęście ze strachu	10
Najpierw jeta, jeta, jeta, potem koniec, kropka, dieta!	12
Detoksykacja na ratunek	14
Organizm to na pewno zaakceptuje	15
(Rozpalony, kwitnący, uczulony i kojący)	15
One też mają prawo do szczęścia	16
Wszystko gra	17
Love lives forever	19
- Ludzie z pasją niezależnie od wykształcenia osiągają najwięcej... ..	20
eSPeJotka(7) Corrida (a. korrida), ale toreador	21
DYKTANDO	22
Obudź się na nowości!	23
Ratownik R2 na motocyklu	24

Dołącz do nas!

mixer_ka@interia.eu

REDAKCJA:

Redaktor naczelna:
Dorota Zdechlikiewicz

Zespół:
Jacek Cierniak
Andrzej Kurdziel
Marcin Majewski
Maciej Saskowski

Numer współtworzyli:
Wioletta Chrobak
Sylwia Juszkiewicz
Robert Maciejczyk
Monika Rakus
Marcin Ropka
Arkadiusz Stosur
Kinga Szydło
Wioletta Zając

Zdjęcia
Katarzyna Rożek

Okladka
Mateusz Janusz

Dtp i layout
Mateusz Janusz (hussars.pl)

Adres
mixer_ka@interia.eu

Druk
Drukarnia AARA

Nakład
1200 egzemplarzy

Opieka redaktorska
Maciej Malinowski
(Wydział Politologii i Komunikacji Społecznej)

Redakcja zastrzega sobie prawo do
redagowania tekstów oraz zmiany ich
tytułów. Redakcja nie zwraca tekstów
niezamówionych.

Jesteśmy
na facebooku

facebook

Mixer magazyn
studentów
Krakowskiej Akademii

Od redakcji:



Nadchodzą wakacje, czas wymarzonego, zasłużonego wypoczynku, złotych plaż i lazurowych wód. W ostatnim w tym roku akademickim numerze „Mixera” prezentujemy Wam Wydział Zdrowia i Nauk Medycznych Krakowskiej Akademii im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego. Warto w czasie beztróskiego leniuchowania poczytać o tym, jak działają ratownicy medyczni, jak służbę zdrowia postrzegają politolodzy i co zrobić, by nasze zdrowie było z nami jak najdłużej.

Wakacje to także dobry czas, by zastanowić się nad zmianą diety. Może wegetarianizm? Warzywa są przecież nieocenionym źródłem witamin... no, chyba że są to ogórki o smaku (e)coli.

Życzę wszystkim Czytelnikom „Mixera” milej lektury i udanego wypoczynku.

Dorota Zdechlikiewicz
redaktor naczelna

– Profesjonalizm, wiedza i doświadczenie to jedyne panaceum na prywatyzację służby zdrowia

– mówi **dr Grażyna Dębska**, dziekan Wydziału Zdrowia i Nauk Medycznych Krakowskiej Akademii im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego

Jak dużym zainteresowaniem cieszą się studia na Wydziale Zdrowia i Nauk Medycznych? Co oferujemy studentom?

- Wydział Zdrowia i Nauk Medycznych cieszy się ogromnym zainteresowaniem. Zgłaszają się do nas nie tylko maturzyści, ale również osoby, które mają już ukończone różne kierunki studiów i chcą zdobyć konkretny zawód. Studia pomostowe dofinansowane ze środków Unii Europejskiej to z kolei bardzo korzystna oferta dla pielęgniarek chcących podnieść swój poziom wykształcenia. To bardzo duża grupa studentów wydziału. Nasza oferta programowa jest dostosowana do potrzeb osób uzupełniających wykształcenie – w zależności od tego, jaki poziom studiów ukończyły. Realizowane są krótkie ścieżki kształcenia, co pozwala na pogodzenie pracy zawodowej z podnoszeniem kwalifikacji.

Bardzo istotne wydaje się to, że dyplom licencjata pielęgniarstwa uzyskany w Krakowskiej Akademii jest honorowany poza granicami kraju, bez konieczności nostryfikacji. Umożliwia to naszym absolwentom ubieganie się o pracę w krajach Unii Europejskiej. Program, który realizujemy dla kierunków pielęgniarstwa, obejmuje 4600 godzin kształcenia zawodowego i jest zgodny z bardzo restrykcyjnymi warunkami UE.

Zawód pielęgniarki to nie tylko konieczność zdobycia ogromnej wiedzy, ale i praktyczna nauka wykonywania zawodu. Co pod tym względem oferuje swoim studentom Krakowska Akademia?

- Połowa godzin dydaktycznych przeznaczona jest na kształcenie praktyczne. Mamy podpisanych wiele umów na realizowanie praktyk pielęgniarstwa. Wszystkie placówki, z którymi uczelnia współpracuje, są placówkami o ogromnym doświadczeniu klinicznym, zapewniającym naszym studentom rzeczywiste poznanie zawodu oraz nabycie praktycznych umiejętności. Kształcimy na poziomie



Wydział Zdrowia i Nauk Medycznych Akademii im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego, powołany do życia 23 stycznia 2008 r., rozpoczął kształcenie na kierunku pielęgniarstwo w marcu 2009 r., uruchamiając studia I st. niestacjonarne tzw. pomostowe przeznaczone dla pielęgniarek dyplomowanych, realizowane w ramach projektu systemowego „Kształcenie zawodowe pielęgniarek i położnych w ramach studiów pomostowych” współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego, w ramach priorytetu II działania 2.3, poddziałanie 2.3.2 po kl (program operacyjny – kapitał ludzki na lata 2007-2013).

Obecnie studia pomostowe, zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 11 maja 2004 r. (z późn. zm.), odbywają się na czterech ścieżkach:

- ▶ ścieżka A dwa semestry – dla absolwentów pięcioletnich liceów medycznych;
- ▶ ścieżka C trzy semestry – dla absolwentów dwuletnich medycznych szkół zawodowych;
- ▶ ścieżka D dwa semestry – dla absolwentów dwupółletnich medycznych szkół zawodowych;
- ▶ ścieżka E dwa semestry – dla absolwentów trzyletnich medycznych szkół zawodowych.

Na Wydziale Zdrowia i Nauk Medycznych w roku akademickiego 2010/2011 uruchomiono studia I st. na kierunku:

- fizjoterapia w trybie stacjonarnym i niestacjonarnym;
- ratownictwo w trybie stacjonarnym;
- kosmetologia w trybie stacjonarnym;

Ponadto kontynuowane są kierunki studiów:

- pielęgniarstwo w trybie stacjonarnym i niestacjonarnym;
- pielęgniarstwo w trybie niestacjonarnym („pomostowe”);
- kosmetologia w trybie niestacjonarnym;
- ratownictwo medyczne w trybie niestacjonarnym.

Pełniącą obowiązki dziekana jest dr Grażyna Dębska, a prodziekanem prof. nadzw. dr hab. n. med. Mikołaj Spodaryk.

umożliwiającym naszym absolwentom wejście do czołówki profesjonalnej kadry. To rzecz jasna przekłada się na realne możliwości zdobycia pracy.

Pani doktor, pielęgniarka musi umieć sobie poradzić także wtedy, gdy medycyna jest już bezsilna: w stanach terminalnych, w sytuacjach kiedy odchodzi pacjent, kiedy trzeba zmierzyć się z rozpaczą bliskich. Czy do tego można kogoś przygotować? Jak nauczyć studenta radzenia sobie w takich przypadkach?

- Tego nie da się zrobić *ex cathedra*. Nie ma możliwości nauczania adeptów pielęgniarstwa, jak mają sobie dać radę w tak stresujących i trudnych sytuacjach. Tego uczymy poprzez praktyki na oddziałach opieki paliatywnej, gdzie w momentach nieuchronnych pożegnań obok studenta zawsze jest naczelnik zawodu. Przez takie przeżycia trzeba przejść osobiście. Sztuką jest nabycie takiego doświadczenia, które pozwala z jednej strony się nie wypalić, nie dać stresowi, a z drugiej pozostać wrażliwym na cierpienie, na ból.

Czy postulowana prywatyzacja polskiej służby zdrowia jest dla studentów WZiNM dobrą wiadomością?

- Na razie nie wiadomo, jak będzie realizowana prywatyzacja służby zdrowia. Pewne jest jedynie to, że nieuchronnie nastąpi. Teraz znajdujemy się w okresie niepewności i dużego niepokoju, jednak wydaje mi się, że tak poważne zmiany strukturalne wymuszają na szpitalach sięganie po najlepszych specjalistów. Zadowolony pracownik to zadowolony pacjent, a zadowolony pacjent to większe wpływy finansowe dla placówki. Konkurencja w tym przypadku powinna wyjść na dobre zarówno pacjentowi, jak i personelowi. Profesjonalizm, wiedza i doświadczenie to jedyne panaceum na prywatyzację służby zdrowia. Ponieważ kształcimy studentów na bardzo wysokim, europejskim poziomie, informacje o prywatyzacji szpitali powinny więc cieszyć przyszłych absolwentów Wydziału Zdrowia i Nauk Medycznych Krakowskiej Akademii.

Rozmawiała
Dorota Zdechlikiewicz

Życie na sygnale

Nie każdy może zostać ratownikiem medycznym. To piękny, ale niezwykle wymagający zawód, w którym łączy się niebywałą odporność psychiczną z wrażliwością – mówi prof. Mikołaj Spodaryk, prodziekan Wydziału Zdrowia i Nauk Medycznych Krakowskiej Akademii im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego

Panie profesorze, profesjonalne ratownictwo medyczne to coś nowego w polskiej służbie zdrowia. Czym się różni dzisiejszy ratownik medyczny od tego, który jeździł karetką przed wielu laty?

- Dawniej istniało stanowisko sanitariusza lub noszowego. To były osoby po krótkim przeszkoleniu, pełniące funkcje pomocnicze dla lekarza pogotowia i dla pielęgniarki. Obecnie zawód ratownika medycznego to nowa, odrębna profesja. Na całym świecie funkcjonują zespoły tzw. paramedical, czyli grupy ratowników mających za zadanie udzielanie pomocy osobom w stanie zagrożenia życia. W tej chwili w karetkach zazwyczaj nie ma lekarza, chyba że jest to karetka specjalistyczna. Jego miejsce zajęli ratownicy medyczni wyszkoleni do niesienia pomocy i ratowania życia. Kształcimy właśnie takich ludzi do pracy w zespołach paramedical.

Zawód ratownika medycznego to w całej gamie profesji medycznych grupa chyba najbardziej wymagająca. Czy ratownicy się specjalizują, czy muszą umieć wszystko – od pediatrii poprzez internę, traumatologię, neurologię, anestezjologię itd.?

- Ponieważ ratownik medyczny nigdy nie wie, jak będzie wyglądała sytuacja w miejscu, do którego został wezwany, nie istnieją w tym zawodzie specjalizacje. Nasi studenci właśnie tak są przygotowywani do wykonywania zawodu – ich zadaniem pozostaje przywrócenie lub utrzymanie funkcji życiowych poszkodowanego, niezależnie od tego, czy chodzi o dziecko, osobę starszą, kobietę w ciąży czy też jakkolwiek inną osobę, której życie jest zagrożone. Ratownik medyczny musi mieć zatem wiedzę pozwalającą mu na rozpoznanie zagrożenia, zastosowanie odpowiednich środków i w efekcie uratowanie życia pacjenta. Trzeba również pamiętać o tym, że nie tylko poszkodowani są różni. Różne są także warunki, w jakich ratownik musi podjąć działanie, czasem są to warunki dynamicznie się zmieniające. Dobrze wykształcony ratownik umie rozpoznać sytuację zagrożenia i dostosować do niej swoją pracę. Nasi ab-





solwenci zdobywają uniwersalne wykształcenie, które powoduje, że ich skuteczność w działaniu okazuje się bardzo wysoka. Istotnym elementem kształcenia ratowników jest także nauka dbania o własne bezpieczeństwo. To niezwykle ważne, bo ranny albo martwy ratownik przestaje być ratownikiem. Ich zdrowie jest więc szansą dla poszkodowanych.

Czy można przygotować studentów ratownictwa na to, że nie zawsze da się pomóc, że czasem trzeba stanąć oko w oko ze śmiercią pacjenta i później z tą traumą żyć i pracować?

- To jest zawsze trudne. Ratownik medyczny musi być człowiekiem o niebywalej wręcz odporności psychicznej, połączonej z wrażliwością. Nasi studenci doskonale wiedzą, jaki zawód wybrali, ale to, czy są w stanie działać w stanie skrajnych emocji, stresu i zagrożenia, to w dużej mierze zależy od tego, czy są pewni swojej wiedzy i umiejętności. Świadomość, że dokładnie wiem, co należy zrobić, jest podstawą sprawnego działania i odnoszenia sukcesów



w tym niełatwym zawodzie. To właśnie zapewniamy naszym studentom m.in. poprzez pracę na konkretnych scenariuszach, świetnym sprzęcie oraz przez kontakt z zespołami pogotowia ratunkowego i odbywanie praktyki w szpitalnych oddziałach ratunkowych. Nasi studenci uczestniczą ponadto w prawdziwych patrolach ratowniczych wspólnie z fundacją R². Niektórzy z nich są zresztą wolontariuszami w fundacji. Inną rzeczą jest natomiast umiejętność radzenia sobie ze świadomością, że nie udało się kogoś uratować. To już kwestia indywidualnych doświadczeń. System szkolenia bywa jednocześnie systemem weryfikacji – mogę wykonywać ten zawód albo nie mogę.

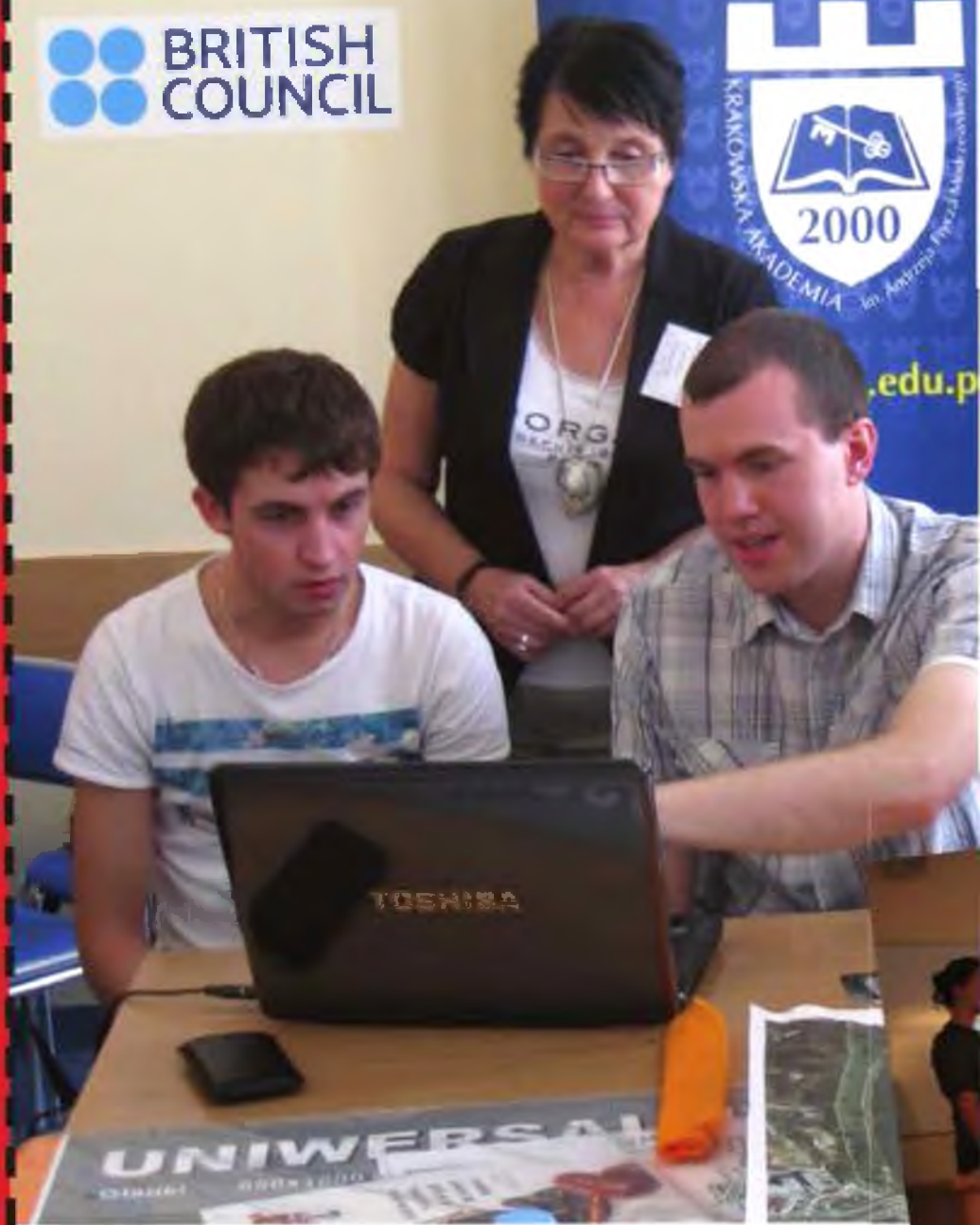
Jak wygląda rynek pracy dla absolwentów naszej uczelni z dyplomem licencjata?

- Rynek pracy dla ratowników medycznych jest taki sam jak dla innych zawodów. Najlepsi absolwenci, świetnie wyszkoleni, profesjonalnie przygotowani do wykonywania swojego zawodu znajdują miejsca pracy zarówno w karetkach pogotowia, jak i na szpitalnych oddziałach ratunkowych, ale także w jednostkach TOPR, GOPR czy WOPR oraz w jednostkach straży pożarnej. Nasi studenci mają rewelacyjne zaplecze do nabywania wiedzy i praktyki i jestem przekonany, że z roku na rok owo zaplecze będzie coraz lepsze.

Rozmawiała
Dorota Zdechlikiewicz

**KRAKOWSKA AKADEMIA**

im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego



W ramach „Future City Game” studenci gospodarki przestrzennej KA szukali pomysłów urządzenia terenu kampusu i terenów bezpośrednio z nim sąsiadujących, tak by stały się one jeszcze bardziej atrakcyjne.

Centrum Sportowe „Frycz”

Mijam bud. A kampusu Krakowskiej Akademii im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego i kieruję się tam, gdzie kiedyś był parking. Teraz znajduje się tutaj nowoczesny, czterokondygnacyjny budynek.

Wchodzę na I piętro i widzę ogromne pomieszczenie. To fitnessklub. Wspinam się po schodach i mijam usytuowany na drugim poziomie klub pełen studentów. Wreszcie dotarłem na samą górę. Dalbym głowę, że teraz czuję zapach morza. Rozglądam się po restauracji, ale okazuje się, że to jeszcze nie to, czego szukam.

Mijam więc zatłoczone stoliki i kieruję się dalej, na południe. Na obu końcach okrągłego, przepięknego budynku znajdują się dwa skrzydła, w których architekt owej futurystycznej konstrukcji umieścił basen o wymiarach olimpijskich. Czuję, że tym razem jestem już naprawdę blisko...



Moim oczom ukazują się setki małych, połączonych ze sobą luster, które w komplecie tworzą niesamowitą instalację solarną, zapewniającą całej przestrzeni energię. W końcu dosięga mnie zapach świeżego powietrza. Wychodzę na dach i patrzę w granatowe niebo. Pod stopami czuję zroszoną deszczem trawę. Jestem na miejscu... w ogrodzie.

Dokładnie tak mógłby wyglądać jeden z dni spędzonych przeze mnie na uczelni, gdyby jej aranżacją w przyszłości zajęła się „Grupa fioletowych”, czyli studentów III roku gospodarki przestrzennej Krakowskiej Akademii, zwycięzców warsztatów pn. „Future City Game”. Nie było jury, prawo głosu mieli wszyscy studenci uczestniczący w warsztatach, wszyscy z tego prawa skorzystali, głosowanie było tajne. Po prezentacji wszystkich pomysłów, a przed głosowaniem, wypowiadali się zaproszeni eksperci, odnosząc się w komentarzach raczej do wszystkich propozycji naraz niż do któregoś konkretnego projektu. Przedstawili oni koncepcję realną, a zarazem niezwykle poruszającą wyobraźnię, kombinację wiedzy, kreatywności i wizjonerstwa.

„Future City Game” są częścią projektu „Creative Cities” („Kreatywne Miasta”) opracowanego przez British Council i przeprowadzanego dotąd w wielu miastach na świecie. Jego ideą jest rewitalizacja przestrzeni publicznej miast i dzielnic oraz pobudzanie aktywności obywatelskiej.

Metodologia „Future City Game” została wykorzystana w Polsce po raz pierwszy w październiku 2008 roku w Łodzi, gdzie we współpracy z Urzędem Miasta oraz Agencją Łódź Integrated Restoration Institute opracowano program pod nazwą „Ulica Piotrkowska – przyjazna, atrakcyjna, twórcza i bezpieczna przestrzeń publiczna”.

Do tej pory na całym świecie odbyło się ponad 200 „Gier Miejskich” w blisko 70 miastach, m.in. w Oslo, Canberze, Bogocie i Glasgow. W Polsce uczestnicy warsztatów spotykali się dotychczas w Warszawie, Łodzi, Krakowie, Gdańsku i Poznaniu.

„Future City Game” to niezwykła propozycja dla młodych ludzi, którzy w skomercjalizowanym, zdominowanym przez biznesplan światie mogą zaproponować swoje wyjątkowo świeże spojrzenie na otaczający nas świat. To także świetna okazja, by skonfrontować własne koncepcje projektu z opiniami ekspertów z dziedzin powiązanych bezpośrednio z tą tematyką. Na koniec warsztatów każdy ze studentów otrzymał certyfikat wystawiony przez British Council, potwierdzający udział w projekcie. Zawsze warto to dołączyć do portfolio...

Marcin Majewski

Krakowska Akademia im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego była organizatorem kolejnej edycji „Future City Game” w ramach projektu British Council „Creative Cities” („Kreatywne Miasta”). Hasłem gry było: „Akcja: KAAFm dla studentów i Krakowa. Koncepcja urządzenia terenu kampusu”. Warsztaty odbyły się na początku czerwca br. Wzięli w nich udział studenci III roku kierunku gospodarka przestrzenna. Warsztaty zostały zorganizowane jako rozszerzenie zajęć z przedmiotu *Fizjonomia miast i regionów* wykładanego przez dr Małgorzatę Kaczmarską. Prowadzeniem warsztatów zajmuje się tzw. mistrz gry, posiadający licencję British Council, podczas naszych warsztatów była nim pani mgr Dorota Pomadowska. Ekspertami byli: prof. nadzw. dr hab. inż. arch. Elżbieta Kaczmarska i dr inż. Marcin Jonak.

35 uczestników warsztatów szukało takich pomysłów urządzenia terenu kampusu i terenów bezpośrednio z nim sąsiadujących, by stały się one jeszcze bardziej atrakcyjne dla studentów, a równocześnie były źródłem inspiracji dla mieszkańców Krakowa.

Zwyciężyła „GRUPA FIOLETOWYCH”, czyli **Paulina Luczyńska, Katarzyna Mietla, Magdalena Pytko, Jakub Rompel, Aleksander Róg i Wojciech Zboch**. Postanowili się oni zająć problemem braku wystarczającej infrastruktury sportowo-rekreacyjnej na terenie Zabłocia.

Koncepcja zatytułowana *Centrum Sportowe „Frycz”* zakłada budowę czterokondygnacyjnego, wielofunkcyjnego, okrągłego budynku z dwoma skrzydłami i dużym parkingiem. Na parterze budynku mieściłaby się obsługa całego kompleksu, na pierwszym piętrze centrum fitness, na drugim – klub studencki, a na samej górze restauracja.

W jednym ze skrzydeł budynku zaplanowano powstanie basenu o wymiarach olimpijskich, a w drugim – hali sportowej, a na jej dachu ogrodów. Basen byłby doświetlony od południa, a w całym kompleksie sportowym zainstalowano by instalacje solarne. Pomiędzy skrzydłami budynku znalazłoby się miejsce na duży parking.

Według autorów pomysłu największą zaletą obiektu jest prostota i w związku z tym jak najniższe koszty realizacji całego przedsięwzięcia. Centrum służyłoby zarówno studentom, jak i mieszkańcom Zabłocia.

Politycy muszą pamiętać o tym, że blokowanie swobodnych wypowiedzi prędzej czy później obraca się przeciwko władzy poprzez utratę zaufania w oczach społeczeństwa

Zdrowe media z zdrowym duchem państwa

Wszyscy znamy powiedzenie w zdrowym ciele zdrowy duch. Obrazuje ono bardzo prostą zależność występującą pomiędzy dobrym zdrowiem fizycznym i pozytywnym samopoczuciem. Na własnej skórze niejednokrotnie doświadczaliśmy sytuacji, kiedy to podupadając na zdrowiu fizycznym, prawie od razu mieliśmy gorsze samopoczucie lub czuliśmy nawet przygnębienie. I na odwrót: jeśli czujemy się dobrze, cały świat jawi nam się w bardziej pozytywnych barwach.

Popularne przysłowie przywołałem po to, by je nieco sparafrazować i... odwrócić. Chodzi mi bowiem o to, że w zdrowym, demokratycznym ciele państwa powinien drzeć zdrowy duch debaty publicznej i wymiany myśli. Sądzę, że bez większej przesady da się postawić tezę, że o prawidłowym funkcjonowaniu normalnego organizmu społecznego decyduje w znacznej mierze pozytywna atmosfera zbudowana na przekonaniu, iż my wszyscy jako obywatele, ale przede wszystkim nasi bardziej wymowni przedstawiciele, to znaczy dziennikarze, mają prawo poruszyć każdy, nawet najbardziej niewygodny temat społecznego zainteresowania. Uważam wręcz, że w przypadku organizmu społecznego to właśnie zdrowy duch, czyli przekonanie, iż możemy publicznie dyskutować o nurtujących nas sprawach, wpływa dodatnio na zaufanie, jakim obdarzamy aparat państwa, a tym samym na sprawne jego funkcjonowanie.

Aby nie być gołosłownym, odwołam się do dwóch skrajnych przykładów. Z jednej strony Białoruś, gdzie każdy przejaw wolności słowa bywa zdecydowanie tłumiony, a tematy debaty publicznej są wręcz reglamentowane i jednostronnie kreowane przez aparat władzy, tworzy obraz państwa mało wiarygodnego. Państwa chorego, z którym nie bardzo chcemy mieć do czynienia, ponieważ nigdy nie wiemy, co naprawdę kryje się pod lukrowaną fasadą namalowaną nam przez służbę media.

Na drugim biegunie obserwujemy USA, gdzie nie istnieje żaden temat, wygodny lub niewygodny dla władzy, którego by nie roztrząsały i nie dyskutowały wszelkie media. Prasa, radio i telewizja nie boją się podjąć żadnego tematu, który by choć przez sekundę był społecznie ważny. Dzięki tej prawidłowości konotujemy USA jako państwo otwarte i przejrzyste, w którym reguły funkcjonowania są jasne i dla wszystkich czytelne.

Nic dodać, nic ująć... tak właśnie zdrowy duch mediów wpływa na zdrowe ciało demokratycznego państwa. Z tej perspektywy oczywiście

się staje chęć pielęgnacji i dbałość o zdrowego ducha demokratycznego ciała, czyli o zdrowe media. Każdej władzy powinno zatem zależeć nie tylko na pozytywnych relacjach z dziennikarzami, ale również stworzeniu im jak najlepszych warunków do pracy.

Wiemy z historii i nie tylko, że wprowadzanie rozmaitych form cenzury zawsze wytwarza niebezpieczną atmosferę podejrzeń i przypuszczeń, iż jednak coś tu próbuje się przed nami ukryć. Politycy muszą pamiętać o tym, że blokowanie swobodnej wypowiedzi prędzej czy później obraca się przeciwko władzy poprzez utratę zaufania w oczach społeczeństwa.

W ostatnich latach staliśmy się dodatkowo bogatsi o jeszcze jedno bardzo potężne medium, czyli internet. Przyniósł nam on niebywale możliwości dotarcia do niezwykle szerokiej grupy odbiorców. Pozwala na zabranie głosu i wyrażenie opinii dosłownie każdemu, ale powoduje jednocześnie pewne zagrożenie przez to, że tysiące ludzi poczuło się tą możliwością wręcz zobowiązane do komentowania tego i owego.

To prawda, że aby coś publicznie mówić lub pisać, trzeba najpierw mieć coś ciekawego do zaprezentowania. Internet jest natomiast miejscem, gdzie pojawia się niezliczona liczba osobników niemających często nic do powiedzenia, ale korzystających z możliwości, jakich dostarcza nowoczesna technika, i prezentujących światu swoje prymitywne pomysły i poglądy.

No cóż, możemy powiedzieć, że to *signum temporis*. Musimy się z tym pogodzić i nauczyć filtrować z zalewu informacji te najbardziej sensowne i interesujące. Warto też mieć na względzie to, że w internecie nie zawsze trafimy na przekaz subtelny i stosowny, że nierzadko będzie się on nie nadawał do publicznej debaty i powszechnego roztrząsania. Zawsze natomiast zamykanie ust nawet najbardziej rozbrykanym studentom kończy się kompromitacją i nadwergężeniem autorytetu władzy. Mam na myśli oczywiście akcję, jaką wykonała ABW po to, aby usunąć antyprezydencką stronę internetową. Strona, owszem, mało błyskotliwa, niewarta jakiegokolwiek szczególnej uwagi, a jednak dzisiaj chętnie przywoływana przez wszystkich tych, którzy chcą dowieść, że władza w III Rzeczypospolitej ma zamordystyczne zapędy.

W Polsce rządzący często do wróbla strzelają z armaty. Powoduje to efekt nieco komiczny i zgoła odwrotny od zamierzonego. Widać, jeszcze wciąż trzeba naszym politykom przypominać o tym, że o zdrowym ciele decyduje zdrowy duch...

Jacek Cierniak

Pigułki, fiolki czy proszki szczęścia to, oczywiście, nic nowego. Czym innym, jeśli nie „szczęściem na zamówienie”, są opium, kokaina lub heroina? Wszystkie one przyciągały od wieków obietnicą spełnienia. Po chwili uniesienia magia musiała ustąpić prozie życia. Narkotyki były jak plaster przyklepiony na brudną ranę. Po oderwaniu rana nadal ropiała, a nakładanie nowych warstw tylko pogłębiało rozpacz.

Leki nowej generacji są czymś innym. Przełom widoczny jest już na poziomie czysto medycznym. Viagra odblokowuje tętnice, powodując przyspieszenie obiegu krwi w penisie, a co za tym idzie – erekcję. Xenical

cal jest pierwszym lekiem na otyłość, którego działanie nie polega na przyspieszaniu przemiany materii lub blokowaniu apetytu: zapobiega po prostu wchłanianiu przez komórki części tłuszczu ze spożywanych pokarmów.

Seroxat zwiększa z kolei produkcję hormonu zwanego serotoniną, którego niedobór podobno powoduje nieśmiałość.

Tabletki atakują głębokie, fizjologiczne przyczyny naszych bolączek. Wszystko, czego nam teraz potrzeba do szczęścia, to porządny proszek na kaca, pastylka pozwalająca palić 40 papierosów dziennie bez ryzyka zachorowania na raka i może jeszcze krople gwarantujące nieustanną radość z wykonywanej pracy. Nie traćmy nadziei – w chwili gdy piszę te słowa, amerykańscy naukowcy pracują.

Pracują – ma się rozumieć – dla dobra chorych. Na impotencję cierpi teoretycznie co dziesiąty mężczyzna. Piszę „teoretycznie”, bo wiarygodnych statystyk na ten temat brakuje. Mężczyźni mówią zaskakująco dużo na temat własnej jurności. Sądząc po runie na viagłę, impotencja, a przynajmniej brak zadowolenia z własnej erekcji, może być udziałem znacznie większej części męskiej populacji niż jednej dziesiątej.

Wreszcie nadeszło wybawienie. Koniec męczarni! Dla niego viagra, dla niej xenical, dla oboga lek na nieśmiałość – seroxat. On nie musi się martwić o nic poza drobnymi dolegliwościami w postaci zawału serca albo ślepoty. Ona może upychać się kremówkami i czekoladą, patrząc radosnie na cofającą się wskazówkę wagi. Oboje mogą również bez skrępowania opowiadać o swoim udanym pożyciu znajomym w pracy. Kto wie, może czeka ich nawet występ przed spragnioną podobnego szczęścia widownią telewizyjną...

Szczęście ze strachu

Otyłość na świecie to poważny problem medyczny. W ciągu ostatnich dziesięciu lat liczba ludzi traktowanych jako „klinicznie otyłych” wzrosła z ok. 200 mln do prawie 300 mln osób. Ryzyko zachorowania na chorobę wieńcową jest u nich czterokrotnie wyższe niż u innych, ryzyko cukrzycy zwiększa się u otyłych czterdziestokrotnie, rak jelita grubego występuje u nich pięć razy częściej niż u osób szczupłych. Xenical, którego stosowanie może zaowocować obniżeniem poziomu tłuszczu w organizmie o 10 proc. w ciągu kilku miesięcy, daje osobom klinicznie otyłym szansę dłuższego i lepszego życia.

Podobnie seroxat. Fobia społeczna (lęk społeczny) dotyczy 2-3 proc. populacji ogólnej (dane za: Rybakowski J. *Współczesne poglądy na patogenezę i leczenie zaburzeń lękowych*. Przewodnik Lekarza 2001). W najgorszych wypadkach przejawia się to strachem przed wyjściem z domu. Lżejsze objawy to strach przed rozmową przez telefon, występami publicznymi, korzystaniem z publicznej toalety, przymierzaniem ubrań w sklepie, a nawet wypisywaniem publicznie czeku. W każdej tej sytuacji choroba może się przejawiać atakiem paniki, zablokowaniem mowy lub palpitacjami. Producenci seroxatu są szczególnie krytyczni wobec prób zaszeregowania go w grupie „lekarstw rekreacyjnych”, uważając, że trywializuje się w ten sposób niezwykle ważny problem.

Wszystko by było w porządku, gdyby leki, o których mowa, rzeczywiście służyły chorým. Doświadczenie uczy, że tak nie jest. Lekarstwa trafiające na rynek – nawet jeśli teoretycznie przeznaczone są dla osób klinicznie chorych – testowane są przez ludzi zdrowych. Kiedyś prozak był lekiem na depresję, dziś podaje się go nie tylko 10 milionom Amerykanów, ale również psom, które ogarnął egzystencjalny smutek. Publiczne służby zdrowia ugną się zapewne pod presją farmakologicznego lobby, które staje się jedną z najpotężniejszych sił globalnej gospodarki. Ugną się zresztą nie tylko pod naciskiem firm żądnych pieniędzy, ale również zwykłych ludzi. Skoro w dżungli, w jakiej przyszło nam żyć, wymyślono coś, co może da-

wać przewagę nad innymi, to dlaczego nie skorzystać?

Przenosząc problem na polski grunt, warto przypomnieć, że niedawno rodzime ministerstwo zdrowia rozważało możliwość subsydiowania viagry przez państwo. Pełnomocnik rządu ds. rodziny powiedział, że viagra przyczyni się do zwiększenia przyrostu naturalnego, z czego, zdaniem rzecznika, należy się cieszyć.

Widać, u nas ministerstwo uważa, że podatnik nie będzie miał nic przeciwko finansowaniu wzwołu sąsiada. Nie wiem, czy chce mi się płacić za viagrę, xenical, seroxat i co tam jeszcze wymyślą amerykańscy naukowcy. Coraz bardziej godzę się jednak z myślą, że nie będę miał wyboru. Firmy farmakologiczne przeznaczają obecnie setki milionów dolarów na badania kolejnych „pigulek szczęścia”: lekarstw na łysienie,



zmniejszanie obwodu talii, obniżenie poziomu cholesterolu bez zmiany trybu życia, spowolnienie procesu starzenia, zapobieganie utracie pamięci. Co więcej, łatwo daje się zauważyć zwrot w priorytetach badawczych firm farmaceutycznych. Do niedawna koncentrowały się one na poszukiwaniach leków na choroby śmiertelne lub poważnie zagrażające życiu. Dziś większość środków przeznaczona jest na zwalczanie dolegliwości, które można by zakwalifikować jako mniej lub bardziej irytujące.

Co jednak pocniemy, gdy nowy wspinały świat farmakologów okaże się fikcją? Gdy na przykład wyjdzie na jaw, że żaden z leków rekreacyjnych nie działa samoczynnie? Ci, którzy uważają xenical za zaproszenie na bezkarną orgię jedzenia i picia, mogą się srodze zawieść. Środek ten nie wpływa na apetyt i może zadziałać na stałe wyłącznie w połączeniu z dietą.

W zdecydowanej większości ludzi grubi są grubi, bo za dużo je-

dzą albo za dużo jedli w przeszłości. Jedyną pewną metodą wyszczuplenia jest zmniejszenie dawki wchłanianego pożywienia. Jeśli człowiek nie potrafi tego zrobić bez xenicalu, to nie ma medycznych dowodów, że uda mu się to za pomocą xenicalu. Podobnie nawet perfekcyjna erekcja nie zastąpi miłości, czułości i fantazji w łóżku. Ćwiczenia gimnastyczne, choćby i na sprawnych narządach, pozostają niczym innym, tylko właśnie – ćwiczeniami gimnastycznymi.

Fakt, że lekarstwa, o których mowa, są tak popularne, odkrywa smutną prawdę. Wskazuje, że źródło groźby zniewolenia człowieka, o której pisał Orwell, tkwi w nas samych. Najbardziej przerażającym rysem współczesnej rzeczywistości pozostaje to, o czym opowiedział Peter Weir w swoim filmie *Truman Show*: „problem polega nie na tym, że Wielki Brat na nas patrzy, tylko na tym, że nie mamy nic przeciwko temu”. Nikt nie każe nam oglądać telewizji, podobnie jak nikt nie każe nam się szprycować prozakiem, viagrą i dziesiątkami innych „magicznych pigulek”. Sami sięgamy po pilota, sami chodzimy do apteczki w poszukiwaniu szczęścia.

Ideal perfekcyjnego ciała z przylepionym do jego ust uśmiechem opętał nas do tego stopnia, że w dążeniu do niego gotowi jesteśmy – w dosłownym znaczeniu – poświęcić życie. Freud pewnie przewraca się w grobie. Napracował się biedak, żeby wyzwolić człowieka z poczucia winy i nawrócić go na samoakceptację, a tu nic. Przyglądamy się ze strachem swoim zbyt małym penisom i zbyt bujnym biodrom, marząc w skrytości: „gdyby jedno było większe, a drugie mniejsze...”

Nie przeszkadza nam, że poszukiwanie szczęścia w chemii z aspiracji metafizycznej, czym było jeszcze 40 lat temu, zmieniło się w prostą pogoń za poklaskiem tłumu. To, że pogoń ta stała się udziałem zdecydowanej większości ludzi na Zachodzie, nie zmienia faktu, iż jest ona przejawem zubożającego podejścia do życia. Co najwyżej może spowodować depresję, z której – jak wiadomo – skutecznie leczy... prozak.

Maciej Saskowski

Każdy wie, że owoce i warzywa są zdrowe, a i tak najchętniej jadamy fast foody, chipsy i smażone kotlety...

Najpierw jeta, jeta, jeta, potem koniec, kropka, dieta!*

Zdrowie – niedocenione przez tych, którzy je posiadają, upragnione przez cierpiących. Dane nam tylko raz. Szanowane lub nie, odpłaca się przez długie lata. Od nas zależy, jak o sobie dbamy. Każdy przecież wie, że najważniejsza jest właściwa dieta i ruch (sport). Każdy wie, że owoce i warzywa są zdrowe, a i tak najchętniej jadamy fast foody, chipsy i smażone kotlety.

Ponad 90 procent osób zapytanych o to, co jest dla nich w życiu najważniejsze, odpowiada: zdrowie, czas i pieniądze. Gwarancją szczęścia w szczególności jest zdrowie. Życzymy go sobie przy wszelkich okazjach, pozdrawiamy się wzajemnie i przekazujemy pozdrowienia dla innych.

Zdrowie obok pogody to ulubiony temat Polaków. Uwielbiamy rozprawiać o naszych przypadłościach (tu mnie boli, tam mnie boli), lubimy biadolić na służbę zdrowia, na nieskuteczne leki i niekompetentnych lekarzy. Niemal przy każdej rozmowie narzekamy na różnorakie bóle i schorzenia. Coraz więcej, spośród nas ma problemy z kręgosłupem, z nadwagą, ze stresem, depresją itd. Jednym słowem jest źle! Chore społeczeństwo. Pytanie, co zrobić, żeby było dobrze? Czy istnieje cudowny lek na całe to zło?

Żyjemy w czasach postępu i rozwoju cywilizacyjnego. Jako ludzkość

XXI wieku spełniamy swoje wizje i marzenia o poprawie bytu. Zmalała śmiertelność wśród dzieci, a dorośli dożywają długich lat. Jesteśmy piękni i uśmiechnięci. Dzięki wiedzy i nauce poznajemy siebie, konstruujemy wspałałe urządzenia, tworzymy lepszy świat. Niezwykłe umiejętności radzimy sobie z poddaną nam przyrodą dającą pożywienie. Ulepszamy, poprawiamy... W czym zatem tkwi problem?

Genetycznie zmodyfikowana żywność ma dostarczać więcej właściwości odżywczych, eliminując tym samym zagrożenia ze strony szkodników oraz bakterii. Ku uciesze oka fundujemy sobie śliczne warzywa i owoce (np. jabłka bez pestek), a także idealne, beztuszczowe mięso. Sama rozkosz podniebienia.

Żywność przestała być dla człowieka przyjazna tam, gdzie zaczęła się jego ingerencja. Nie jest bowiem właściwe zmieniać kod genetyczny rośliny bez zmiany kodu człowieka, który tymi roślinami odżywiał się od wieków. Nie jest humanitarne podkarmiać drób, trzodę i bydło antybiotykami oraz paszami na bazie chemicznych preparatów. Nie jest ludzkie hamować nadprodukcję żywności (szczególnie w Stanach Zjednoczonych i w Unii Europejskiej), gdy tysiące ludzi na świecie głoduje. Zdrowie pochodzi tylko z naturalnych źródeł, tak jak człowiek. Tylko czyste powietrze, nieskażona



ziemia i woda służy nam do normalnego funkcjonowania.

Jeśli jakkolwiek z zależnych czynników zostaje naruszony, organizm ludzki konsekwentnie odczuwa owo rozchwianie, zmierzając do choroby. GMO nie służy ludności, ale tylko jednostkom mającym swój finansowy interes. Niedożywieni i schorowani obywatele nie przysparzają pożytku i chwały krajom rozwiniętym (niedożywienie wynika z niskiej zawartości witamin i minerałów). Czyżbyśmy zmierzali do samodestrukcji?

Rozpędziliśmy się tak bardzo w naszym cywilizacyjnym pędzie do komfortu i wygody, że obecnie medycyna zaczyna się coraz bardziej oddalać od zdrowia niż nas do niego przybliżać. Co więcej, współczesna

medycyna ma się nijak do zdrowia, ponieważ, ośmielę się stwierdzić, zna się ona doskonale na chorobach, ale nie na zdrowiu!

Gdy czujemy się źle, szukamy pomocy. Kto jednak w szpitalu, przychodni bądź w gabinecie lekarskim potrafi wyliczyć więcej pomysłów na zapobieganie niż leczenie chorób? Jak wytłumaczyć torpedującą ingerencję lobby farmaceutycznego na wykształcenie lekarzy i pielęgniarzek? Dlaczego wybór leku ma podpowiadać przedstawiciel farmaceutyczny, a nie fachowa wiedza lekarska? Przecież wiara w pomoc medyczną nie wzięła się z żonglowania diagnozami! A tak się właśnie dzisiaj dzieje.

Doświadczyłam tego na własnej skórze. Przez kilka lat nieustannie zmagalam się z zapaleniem gardła i oskrzeli, przeszłam wiele badań, lecz nie domyślono się zwykłej alergii. W tamtym czasie najadłam się antybiotyków na całe życie (z jednego organizmu oczyszcza się około dziesięciu lat). Wszystko było przyczyną, lecz nie tą właściwą. Kiedy więc sama ją odkryłam, z zaawansowaną astmą, udałam się do mojej doktor rodzinnej. Ta przyjęła mnie na wizytę, tuż po wyjściu z gabinetu pracownika koncernu X, skazując dożywotnio na leki i inhalatory sterydowe (być może firmy zatrudniającej tegoż przedstawiciela).

Innym ciekawym przypadkiem były nie tyle moje problemy skórne, co dermatolog badający moją twarz z odległości 1,5 m, gdybający nad prostą dolegliwością. Zniecierpliwiona i dla własnego dobra, starałam się pomóc biedakowi w tej zgadywance. W końcu, zadowolony z siebie, polecił mi maść, której i tak nie wykupiłam... Efekty uboczne wydały mi się równie straszne jak sam pan doktor.

Zastanawiające jest to, do czego zmierza dzisiejszy postęp, skoro nie potrafimy wzajemnie sobie pomóc. Gdzie nasze wyczucie i zrozumienie najprostszych spraw? Gdzie się podział nasz instynkt (pies nie tknie mięsa na grilla z supermarketu)? Jak za-

brać rozpędzony mechanizm karmienia się lekami zamiast witaminami? Jak zmienić świat?

Po prostu – od siebie! Od własnego stołu, od swoich nawyków (czytaj: co kupujesz). Myśl, co gotujesz. Zastanawiaj się, skąd pochodzi to,



co na
talerzu.

Ja i moja rodzina małymi krokami działamy, bo nikt za nas tego nie zrobi, bo nikt nie kocha nas tak, jak kochamy się sami. Zastępuję ziemniaki do kotleta pyszną sałatką, zamiast coli piję wodę, a na deser spacer. Naucz się tego i naucz swoje dzieci, bo umrzeć najlepiej jest na starość („na coś trzeba”) niż na jeden z nowotworów. Rusz się i działaj, zanim zaczniesz boleć...

Wioletta Zając

*tytuł pochodzi z wiersza Ludwika Jerzego Kerna „Dieta”

Wyzbycie się homotoksyn z organizmu powinno się odbywać regularnie, codziennie. Każdego dnia mamy bowiem styczność z zanieczyszczonymi powietrzem, bakteriami, kurzem i konserwantami, a niektórzy z używkami

Detoksykacja na ratunek

Wiosna to czas, gdy wiele osób postanawia schudnąć, by cieszyć się odpowiednio dobrą sylwetką podczas wakacji czy urlopu. Oczywiście, chęci są ważne, ale bez odpowiedniego przygotowania się do redukcji wagi ciała odchudzanie może się skończyć efektem jo-jo. Istnieje mnóstwo diet, również diet cud, ale czy to wystarczy?

Zmora XXI wieku bez wątpienia są wszechobecne toksyny (homotoksyny). Części z nich jesteśmy w stanie uniknąć bądź zminimalizować ich obecność w organizmie, ale nie wszystkich. O ile mamy wpływ na wyeliminowanie czy też ograniczenie endotoksyn, o tyle na pozbycie się egzotoksyn właściwie nie. Dlatego należy zminimalizować ich wchłanianie.

Dlaczego toksyny aż tak bardzo zatrują nam życie?

Przede wszystkim jemy dużo bezwartościowych i przetworzonych produktów spożywczych, nie stroniemy od nasyconych kwasów tłuszczowych, węglowodanów prostych oraz wszelkiego rodzaju używek. To powoduje, że przeciętnie gromadzimy w swojej „fabryce” do 8 kg toksyn rocznie! Jedynie z częścią z nich organizm jest się w stanie uporać...

Nadmiar homotoksyn w organizmie to przyczyna wielu powikłań zdrowotnych. Chroniczne objawy przewlekłego zmęczenia, problemy metaboliczne (a co za tym idzie – problem z utrzymaniem idealnej wagi), wypadanie włosów oraz problemy skórne to tylko niektóre sygnały pochodzące z naszego wnętrza. Zatrucie organizmu na dłuższą metę może się skończyć biegunką, alergią, a nawet rakiem skóry, jelita czy nerek.

Dlaczego detoksykacja pozostaje tak ważna w procesie odchudzania?

Naszymi naturalnymi korzeniami są jelita. To właśnie jelito cienkie (konkretnie kosmki jelitowe) bywa odpowiedzialne za przyswajanie składników odżywczych, a jednocześnie ma nas chronić przed toksynami. Dobre bakterie, które pracują w naszych korzeniach, mają za zadanie tworzyć barierę ochronną przed truciznami.

Niestety, zła dieta, leki, konserwanty, alergeny i brak błonnika w menu powodują niszczenie tych pozytywnych drobnoustrojów, przez co homotoksyny utrudniają pracę kosmków jelitowych i dlatego pojawia się problem z przyswajalnością pokarmów. Upośledzone wchłanianie zaburza proces odchudzania. Mimo że na talerzu będziemy mieć np. 30 g białka, to przyswoimy go tylko 10 g. Dzieje się tak dlatego, że toksyny zmniejszają powierzchnię chłonną kosmków jelitowych, a nasza przyswajalność oscyluje w granicach 30 proc.

Na ratunek zdrowiu przychodzi detoksykacja. Wyzbycie się homotoksyn z organizmu powinno się odbywać regularnie, codziennie. Każdego dnia mamy bowiem styczność z zanieczyszczonymi powietrzem, bakteriami, kurzem i konserwantami, a niektórzy z używkami. Są różne teorie dotyczące detoksykacji, począwszy od tych radykalnych (odchodząca do lamusa głodówka), przez te racjonalne – zbilansowana dieta, bogata w warzywa i owoce i odpowiedni reżim pitny, po innowacyjne, jakimi są naturalne suplementy.

Jedna z metod oczyszczania organizmu mówi, żeby odtruwać naszą fabrykę cztery razy w roku, na począt-

ku każdej z nich. Inna z kolei zakłada oczyszczanie raz w roku, które ma trwać 6 tygodni. Na szczęście metoda głodówki jest już rzadziej praktykowana, coraz więcej osób zdaje sobie sprawę z tego, że „oczyszcza” nasz organizm przez jego zubożenie w składniki odżywcze.

Rozwiązaniem na miarę XXI wieku na pewno będą suplementy. Należy jednak uważać na to, by nabyć te, które są naturalne, a nie syntetyczne. Jest to na pewno szybka i zdrowa metoda skrzętnie czyszcząca nasz układ pokarmowy.

Niezależnie od tego, którą z metod wybierzemy (z absolutnym wykluczeniem głodówki), powinniśmy pamiętać o tym, by wypijać co najmniej 2-3 litry niegazowanej wody dziennie, zjadać pięć porcji różnych warzyw i owoców. Zwróćmy uwagę na to, żeby na talerzu częściej gościła ryba, produkty pełnoziarniste, chude, najlepiej białe mięso. Warto pomyśleć o ograniczeniu nasyconych kwasów tłuszczowych, węglowodanów prostych, fast foodów i wszelkiego rodzaju używek. Bez wątpienia zbawienna dla naszego zdrowia będzie szeroko rozumiana aktywność fizyczna.

Zdrowia nie można kupić, więc lepiej działać profilaktycznie, niż leczyć nasze zaniechania. Od detoksykacji do schudnięcia mały krok, a do pełni zdrowia odważne działanie, o którym należy pamiętać przez całe życie, a nie tylko przy okazji redukcji wagi. Nie bez powodu Jan Kochanowski pisał już kilka wieków temu: „Szlachetne zdrowie, nikt się nie dowie, jako smakujesz, aż się zepsujesz”.

Wioleta Chrobak

Wiosna jest najlepszym momentem na przejście na dietę wegetariańską bądź na ograniczenie spożywania mięsa, gdyż mamy pod dostatkiem owoców i warzyw

Organizm to na pewno zaakceptuje

Zostając wegetarianinem, ratujesz zwierzęta i ludzi, chronisz środowisko naturalne i jest to jedna z najzdrowszych rzeczy, jakie możesz zrobić!

Paul McCartney

Beźmięsny tryb życia to dla wielu ludzi koszmar. Wegetarianie kojarzą im się z bladymi, przeraźliwie chudymi i anemicznymi ludźmi. Tymczasem ci wyglądają i czują się świetnie.

Temat coraz bardziej na czasie w świecie, w którym ludzie gonią za pieniądzem, karierą itd. Wszystko przestaje być ważne, zapominamy o bliskich, o tym, co najważniejsze, i w tym wszystkim również o sobie. Patrzymy raczej na ilość, a nie na jakość jedzenia, które spożywamy. Dodać siły próbujemy sobie poprzez coraz to większe ilości mięsa, uważamy, że właśnie wtedy dostarczamy naszemu organizmowi niezbędnych ilości białka przyswajalnego i wciąż jemy mięso w różnych kombinacjach.

Zapominamy o warzywach, owocach o błonniku, który jest nam bardzo potrzebny, zapominamy o składnikach, które dają nam znacznie więcej niż mięso. Nie ma rzeczy niezastąpionych. Mówi się, że mięsa nie da się zastąpić. To jednak bardzo mylna teoria. Bezproblemowo w odpowiednio skomponowanym menu możemy dostarczyć organizmowi więcej przyswajalnego białka niż otrzymamy z mięsa.

Wielu z Was zapewne w to nie uwierzy, jednak wiem, o czym mówię. Jestem wegetarianką z ponadtrzyletnim stażem, swoją wiedzę zdobywam na podstawie książek, artykułów profesjonalistów, lekarzy, na podstawie obserwacji samej siebie, swego samopoczucia, kondycji, wyników badań.

Wiosna wydaje mi się najlepszym momentem na przejście na dietę wegetariańską bądź na ograniczenie spożywania mięsa, gdyż mamy pod dostatkiem owoców i warzyw. Sprawmy więc swojemu ciału prezent w postaci zjadania wielu wartościowych rzeczy, wzbogaćmy swoje posiłki w niezbędne witaminy. Zróbmy to dla skóry, kondycji i wyglądu. Zainwestujmy w soki ze świeżych owoców, w warzywnie zupy, dania, salatkę. Urozmaicmy nasz sposób żywienia. Jedzenie jarskie jest niezwykle różnorodne i smaczne.

Zamiast spożywania mięsa nafaszerowanego hormonami, adrenaliną, paszą postawmy na bombę witaminową.

Wszyscy wiedzą, że mięso ma w sobie dużo białka, ale czy zdajemy sobie sprawę z tego, że większość z niego jest nieprzyswajalna? Jeżeli nie chcecie ograniczyć jedzenia mięsa ze względu na zwierzęta, które przeżywają katusze, to zróbcie to przynajmniej dla siebie.

Monika Rakus



Felieton wierszowany
na czerwiec 2011 roku Pańskiego dany

Arkadiusz Stosur

(Rozpalony, kwitnący, uczulony i kojący)

Tak się nam życie wiosną ułożyło,
że słońce zza chmur wyszło i rozpalilo
czoła przenikliwe, serca lekkie i piękne umysły.
Zatem potem pokryły się ciała, nie próżnują zmysły
w kosmosie sygnałów, podniet i wrażeń.
Świat coraz mniejszy, choć mnóstwo zdarzeń
zapełnia pamięć w telefonach, pecetach i głowach.
A przecież w czas upału w cieniu się schowasz
drzew przydrożnych, co kwitną obfitością zieleni,
która twe życie w cudowny sposób odmieni.

W czerwiec wejdiesz odmieniony i ocalony
z tłumu juvenaliowych gości wyróżniony!
Choć w morzu aromatów, zapachów i smaków
tonie zapchany turystami, studentami Kraków;
ty znajdziesz swoje miejsce w czasie gorącej sesji.
Tylko chłód parków, cień bibliotek uratuje cię z opresji!
Z gardłem pełnym alergii, z głową pękającą od energii,
z zaliczonym rokiem, z błędnym wzrokiem, chwiejnym krokiem
wejdiesz w labirynt przyjemności i próżności – obiecanych wakacji!
Bez zbędnych słów, pożyczek, niuansów i negocjacji...

Psy w schroniskach są bezbronne, smutne, opuszczone. Z nadzieją czekają na nowego opiekuna. Może nie są wyjątkowo piękne, nie mają rodowodu i nie nadają się na wystawę. Ale za to potrafią z nawiązką odwdziżyć się za okazaną im miłość i troskę...

One też mają prawo do szczęścia

Odkąd gwiazdy i celebryci zaczęli się pokazywać ze swoimi pupilami na różnych galach czy imprezach, pies stał się modnym dodatkiem do stylizacji człowieka. Zaczęło się noszenie miniaturowych pieszków chihuahua w torebkach od Louisa Vuittona, pojawiły się rankingi popularnych ras psów. Ludzie naśladują gwiazdy Hollywood i kupują psy, jakic lansują na salonach celebryci.

Tymczasem los dla zwierząt w schronisku nie jest łaskawy. Muszą konkurować z „modnymi” rasami, np. wymodelowanymi pudłami świeżo po trwalej ondulacji, pulchnymi buldogami

decyzja i zadanie, które wymaga wiele trudu i poświęcenia. Nie możemy przewidzieć, jak będzie się zachowywał nowy czworonóg w naszym domu, jakie ma przyzwyczajenia, czego się boi lub czego nie lubi.

Beata zaadoptowała swoją „Sarę”, kiedy ta miała dwa lata. Była bardzo chuda, wystawały jej żebra. Wyglądem przypominała mieszańca amstaffa, tak też miała wpisane w papierach. Po kilku miesiącach suczka przytyła, pofałdowała jej się skóra, pojawiły się miękkie fale. Ku zdumieniu wszystkich okazało się, że zabrali ze schroniska... tosa inu (to rasa psów w Japonii wykorzystywana do walk). Wtedy przestał dziwić jej charakter i zachowania charakterystyczne właśnie dla molosów.

„Sara” okazała się jednostką mocno konfliktową, agresywną w stosunku do psów, nie lubiącą mężczyzn, biegającą za samochodami i nadpobudliwą, co przy jej „bojowości” źle wróżyło. Wcześniej musiała być bita, kładła się bowiem na ziemię z przerażenia, kiedy widziała, że ktoś bierze do ręki patyk. Pół roku zajęło jej przyzwyczajenie się do tego, że kij nie służy do bicia, tylko zabawy.

„Sara” w wieku dwóch lat pierwszy raz zaczęła „chodzić” na smyczy. Przy jej 35 kg wadze i ogromnej sile łatwo można sobie wyobrazić, jak te początki wyglądały. Do ludzi przekonywała się ponad rok. Dopiero po tym czasie nieznajomi na ulicy mogli ją spokojnie minąć. Została jej jednak awersja do samochodów, dużych suk i ogólnie nieufność do ludzi.



– Nie jest to łatwy pies, ale dla nas pozostaje najukochańszym pupilem, jakiego można sobie tylko wyobrazić – mówi Beata. – Niesamowicie czułym, wrażliwym, nieagresywnym. Jeśli wszyscy siedzimy i oglądamy film, „Sara” siedzi razem z nami. Nieustannie się przytula, opiera plecami o nasze nogi. Kiedy ktoś z nas musi wyjątkowo wcześniej rano wstać, ona przybiega na dźwięk budzika tylko po to, by się przywitać. Odprawi swój rytuał i wraca do siebie na legowisko. Gdyby była mniejsza, na pewno pakowałaby się nam na kolana. Chyba to jej bezgraniczne zaufanie do rodziny spowodowało, że tak się ze sobą zżyliśmy. „Sara” taka była od początku, ale jej wcześniejsze doświadczenia z ludźmi nie należały do dobrych. Adoptowanie psów to piękna sprawa...

Sylwia Juskiewicz

PS Dino trafił do krakowskiego schroniska w kwietniu ubiegłego roku. Ma 15 lat i małe szanse na adopcję. Może Ty pomożesz odmienić jego los?



czy yorkami uczesanyimi w kucyki, których sierść z daleka pachnie szamponem odżywczym z jojobą.

Psy ze schroniska nie mają wesołych oczu. Wpatrują się wzrokiem pełnym lęku w każdego przechodzącego obok boksu człowieka. Nie wiedzą, co je czeka, nie rozumieją, dlaczego tam są, ale na pewno chciałyby, żeby w końcu ktoś się nimi zaopiekował i okazał im troskę, na jaką zasługują.

Każdy pies jest inny, ma swoją historię, własne doświadczenia. Dlatego zabranie psa ze schroniska to poważna



Gry miejskie nie pojawiły się z dnia na dzień, nagle zdobywając rynek i rzesze sympatyków, tak jak gry wideo czy telefony komórkowe

Wszystko gra

Dla większości postronnych obserwatorów kilkunastoosobowe grupy osób biegających po mieście, wyposażone w notatki, teczki, identyfikatory, trzymające w dłoniach długopisy, podkładki i mapy kojarzyć się mogą z aktywnymi ankieterami, którzy na zlecenie agencji opinii badań publicznych przeprowadzają zlecenie.

Powyższy obrazek może przywołać także na myśl (zwłaszcza w okresie przedwyborczym) młodych demokratów, którzy starają się poprzeć swojego kandydata w zbliżających się wyborach. Niewiele jednak osób ma świadomość tego, że obserwowani to wcale nie ankieterzy czy polityczni aktywiści, lecz uczestnicy *gry miejskiej*.

Źródło pierwsze

- harcerskie podchody

Gry miejskie nie pojawiły się z dnia na dzień, nagle zdobywając rynek i rzesze sympatyków, tak jak gry wideo czy telefony komórkowe. Ów specyficzny na wskroś sposób interakcji ze środowiskiem, przestrzenią i społeczeństwem ewoluował przez kilkadziesiąt lat, czerpiąc garściami inspiracje z przeróżnych zabaw i rozrywek znanych większości z nas z dzieciństwa i lat młodości.

Można wyróżnić cztery podstawowe źródła wzorów i pomysłów, które gry miejskie zaadaptowały w swoje struktury. Niewątpliwie rodowodu gier miejskich trzeba się doszukiwać w harcerskich zabawach i grach typu podchody. Ten, kto choć



raz był na zbiórce harcerskiej czy miał okazję wyjechać na obóz, wie, z jakimi emocjami i wysiłkiem łączą się gry terenowe. Wyblakła mapa służąca jako jedyny pewny punkt odniesienia w nieznanym miejscu, zdobywanie kolejnych talentów i odznak, a czasem bieg po lesie w zupełnych ciemnościach to aktywności, do których niejeden z nas tęskni i wspomina je z rozrzewnieniem.

Mogłoby się wydawać, że skoro bazą gier miejskich są gry harcerskie, to cała idea omawianej przeze mnie formy polega na przeniesieniu zmagania uczestników z terenów dziczy naturalnej na teren dziczy miejskiej. W powyższym stwierdzeniu jest sporo prawdy, jednakże należy wspomnieć o pozostałych składowych, które w znaczący sposób modyfikują i ubarwiają tego typu przedsięwzięcia.

Źródło drugie - LARP

LARP-y (*Live Action Role Play*), czyli pochodne gier fabularnych (*Role Play Games*), które skupiają się zarówno na odgrywaniu postaci stworzonej przez organizatorów lub wykreowanej przy udziale własnej wyobraźni, jak i na charakterystyce zewnętrznej, to kolejne źródło pochodzenia miejskich gier. Skrywane marzenia dotyczące wcielania się w rolę, strojenia się, przebierania w fantastyczne kostiumy, tworzenia *make-upu* rodem z filmowych horrorów dają upust podczas tego typu rozgrywek. W przepastnych annałach sieciowych znaleźć można tysiące zdjęć i opisów relacjonujących ich przebieg, które werbuja kolejnych entuzjastów tej niecodziennej formy spędzania czasu wolnego.





W odróżnieniu jednak od LARP-ów gry miejskie w większości przypadków nie wymagają od uczestników charakterystyki. Owszem, zdarzają się i takie scenariusze, w których gracze podzieleni na zespoły wcielają się w określone role, np. stanowią grupę opozycjonistów walczących o wolność demokratycznej Polski czy też są najemnymi detektywami podążającymi śladami płatnego mordercy.

Jednak to, co najbardziej łączy te dwie formy zabawy, to wprowadzenie do rozgrywki dodatkowych osób określanych mianem „Bohaterów Niezależnych”, których zadanie polega na wykreowaniu zdefiniowanych wcześniej postaci ściśle określonych przez ramy scenariusza i odgrywanie charakterystycznych zachowań stanowiących integralny element fabuły. Nie są zwykłymi uczestnikami gry, lecz wtajemniczonymi w arkana scenariusza i zręby akcji aktorami, ubarwiającymi jej przebieg. Interakcja graczy z „Bohaterami Niezależnymi” często wiąże się z uzyskaniem od „Bohatera” cennej wskazówki czy też przedmiotu pomocnego w dalszym etapie rozgrywki.

Zwiedzanie niestandardowe

Gry miejskie to również sposób na zwiedzanie miasta, tyle że w zupełnie niecodziennej i atrakcyjnej formie, tak różnej od tradycyjnie pojmowanej turystyki. Jest to możliwe za sprawą chwytliwie skrojonego scenariusza, w który zręcznie wplecione są zadania wymagające przemieszczania się po mieście celem odnalezienia kolejnych kawałków układanki, szukania fantów, rozwiązywania rebusów, zagadek itp.

Projektanci gier miejskich starają się zwrócić uwagę na ciekawe, czasem zupełnie ignorowane przez turystów struktury miasta, z którymi związana jest określona historia lub które stają się inspiracją do fabularyzacji legendy. Każde miasto i miasteczko, niezależnie od wielkości, może się poszczycić inspirującymi, tajemniczymi lub po prostu ciekawymi podaniami i przypowieściami przekazywanymi z po-

kolenia na pokolenie, które wprawni organizatorzy umieją wykorzystać dla celów gry. Łączą lokalne legendy z konkretnymi budowlami, czasem dorabiając do tego otoczkę fabularną typu *urban legends*.

Turystyka aktywna w wyżej przedstawionym wydaniu wydaje się nowatorską formą eksplorowania miejsc



nowych, a także narzędziem lepszego poznawania tych, wydawałoby się, już dobrze poznanych zakątków naszych miast. Jednoznacznie odróżnia się od tradycyjnych, wielogodzinnych wędrówek wytartymi i oklepanymi trasami, z poradnikiem dla turystów w ręku lub przewodnikiem monotonnie mówiącym z pamięci. po raz setny ten sam tekst

And the last, but not least...

...czyli czwartym składnikiem genezy gier miejskich, jest bogactwo różnorodnych łamigłówek, z zagadkami, rebusami i szaradami na czele. Podstawą każdej gry miejskiej pozostaje scenariusz, który powinien być oparty m.in. na licznych konkurencjach logicznych. Implikacja szyfrów do zabawy wynosi rozgrywkę na nowy poziom interakcji z otoczeniem, a rozwiązywanie tajemniczych przekazów przynosi sporą satysfakcję, zwłaszcza gdy ma się świadomość tego, że 60 innych zespołów robi dokładnie to samo. Presja czasu, szukanie kluczy, deszyfracja, łączenie poszlak, czytanie pomiędzy wierszami, a wszystko to

w cieniu rywalizacji, z perspektywą zdobycia głównej nagrody...

Gry miejskie są również oryginalnym narzędziem mającym swoje zastosowanie w osiągnięciu wszelakich celów edukacyjnych, promocyjnych i turystycznych. Nowatorski sposób zwiedzania terenu, na którym toczy się rozgrywka, łączy się z promocją miejsca i instytucji odpowiedzialnych za dany teren.

Gry miejskie wykorzystuje się także do popularyzacji i zwiększenia szumu medialnego wokół szczególnych wydarzeń o znaczeniu historycznym, kulturowym, czy nawet politycznym. Ostatnio mieliśmy okazję oglądać nowe dzieło Antoniego Krauze „Czarny Czwartek. Janek Wiśniewski padł”. Podczas promocji filmu w stolicy miejsce miała gra miejska, w trakcie której gracze poznawali historię i odkrywali prawdziwe wydarzenia mające miejsce w Trójmieście w latach 70.

W Krakowie jak dotąd odbyło się niespodziewanie mało gier i na tle innych miast (zwłaszcza Warszawy, Poznania, Wrocławia i Łodzi) wypadamy dość blado. Być może jedną z przeszkód są kwestie natury organizacyjnej, gdyż przygotowanie dobrej gry miejskiej wymaga kilku tygodni intensywnej pracy wielu osób, które mają na tyle energii i zapału, by na czas rozgrywki, czyli 2-5 godzin, przykuć uwagę 50-400 osób.

Czasem gra dzieli się na etapy; coraz istotniejszym medium wykorzystywanym w jej trakcie jest internet, dlatego też nie dziwi, że pewne wskazówki do gry można odnaleźć jedynie wtedy, gdy zaloguje się na odpowiedniej stronie.

Gorąco zachęcam do wzięcia udziału w tego typu rozgrywce. Świadomość tego, że wraz z grupą znajomych rozwiązujemy zadanie główne, szukamy wskazówek rozglądając się dosłownie wszędzie, czując na plecach nieustanny oddech rywali, i najważniejsze – przeżywanie satysfakcji płynącej z ukończenia gry to uczucia bezcenne.

Marcin Ropka

Porozmawiaj, zadaj pytanie autorowi
(marcin.senior.ropka@gmail.com)

Nie ma chyba osoby na świecie, która by nie знаła chociażby jednego z wielu przebojów Michaela Jacksona. Jego zawrotną karierę zapoczątkowało wybiecie się na pozycję solisty w rodzinnym zespole The Jackson Brothers przemianowanym później na The Jackson 5.

Bieg kariery Jacksona nabrał ogromnego tempa, a na pierwsze solowe sukcesy nie trzeba było długo czekać. Najpierw wydanie w 1982 r. albumu „Thriller” i towarzyszącego mu wideoklipu określanego mianem epokowego dzieła (autorstwa Johna Landisa). Następnie płyta zawierająca takie hity jak „I Just Can't Stop Loving You”, „Bad” czy „The Way You Make Me Feel”, która ugruntowała status gwiazdy, jaką był Michael, mimo że album nie był w stanie wyrównać rekordu tak wysoce wyśrubowanego poprzednimi nagraniami. Na początku lat 90. do Jacksona przyłączył przydomek „król popu” nadany mu przez jego przyjaciółkę Elizabeth Taylor.

Michael Jackson budził wiele kontrowersji. Wizyty dzieci w Neverlandzie nie musiały od razu oznaczać molestowania, bo przecież on sam nie miał własnego dzieciństwa, więc dawanie dzieciom rozrywek jak w wesołym miasteczku można by było logicznie wytłumaczyć. To, co jest normalne dzisiaj, jeszcze dwadzieścia lat temu spotkałoby się ze społecznym odrzuceniem. Zmiany w wyglądzie artysty budziły sprzeczne emocje, do końca nie wiadomo, ile było ingerencji skalpela w wygląd Michaela, a ile choroby zwanej bielactwem.

Kiedy po dziesięciu chudych latach Michael Jackson zapowiedział powrót na scenę, świat wstrzymał oddech. Bilety sprzedawały się w mgnieniu oka, a fani z tygodnia na tydzień odliczali dni do koncertu. Niestety... Michael zmarł trzy tygodnie przed koncertem, a arena koncertowych prób stała się miejscem pogrzebu, który transmitował cały świat.

Przez ostatnie trzy miesiące życia artysta przygotowywał się do pożegnalnych występów „This Is It” („To jest to”) – serii pięćdziesięciu koncertów, jakie planował zagrać w O2 Arena w Londynie. Na szczęście próby zostały zarejestrowane i pokazują choć częściowo człowieka, który wyłożył miliony dolarów na to, by poprawić los biednych dzieci na całym świecie. Jego szacunek do drugiego człowieka oddaje przesłanie tego filmu „Love lives forever” („Miłość jest wieczna”)...

Andrzej Kurdziel

Dla jednych geniusz muzyki i tańca zwany „królem popu”, dla drugich Piotruś Pan szukający siebie najpiękniejszego poprzez szereg operacji plastycznych czy też bliskich kontaktów z dziećmi. Jaki naprawdę był Michael Jackson? To pytanie zadaje sobie miliony fanów na całym świecie na kilka dni przed drugą rocznicą śmierci

Love lives forever



Włosy to dla wielu kobiet główny element wizerunku. Każda powinna znaleźć swojego stylistę, z którym będzie się umiała porozumiewać bez słów

– Ludzie z pasją niezależnie od wykształcenia osiągają najwięcej...

Rozmowa z **Tomaszem Pietrzykiem**, jednym z najlepszych stylistów fryzur w Krakowie, o blaskach i cieniach zawodu fryzjera, o innych zainteresowaniach oraz o tym, co kocha w pracy i życiu

Kiedy rozpoczęła się twoja przygoda z nożyczkami?

– Podobno już mając pięć lat, biegałem po domu z nożyczkami... (śmiech). Najpierw strzygłem firanki, co doprowadzało moją mamę do szału, potem włosy lalek siostry, a na koniec włosy rodzeństwa i kuzynek. Mam dwie siostry, dzisiaj jedna też jest fryzjerką, więc było co robić...

Widzę że fryzjerstwo to pasja rodzinna. Odczuwasz wpływ rodziny na zawód, jaki wykonujesz?

– Od kiedy pamiętam, rodzina odradzała mi zawód fryzjera. Znali rzeczywistość doskonale. Mama była świetnym fryzjerem, ale po dwóch latach pracy dostała uczulenia na środki chemiczne i musiała się niestety przebranżowić. Natomiast siostra do dzisiaj jest fryzjerką, ale zaczynała wcześniej niż ja, dlatego uprzedzała mnie, żebym się nie pchał do fryzjerstwa, gdyż zawód ten ma więcej negatywów niż pozytywów.

Skoro oboje jesteście fryzjerami, to jak układają się wasze relacje? Konkurujecie ze sobą czy się wspieracie?

– Ze starszą siostrą mam rewelacyjny kontakt, zawsze mogę na nią liczyć, tak samo ona na mnie. Ścinamy sobie nawzajem włosy, rozmawiamy o nowych fryzurach, trendach, ale także wymieniamy się spostrzeżeniami o codziennej pracy. O konkurencji nie ma mowy, Kamila pracuje w Wieliczce, ja w Krakowie, ona jest zatrudniona u kogoś, ja od prawie dwóch lat prowadzę własną działalność.

Prowadzenie własnej firmy to nie lada wyzwanie i na pewno do-

datkowe obowiązki. Jak więc go-
dzisz obsługę fryzjerską ze sprawa-
wami, które dodatkowo trzeba
załatwić?

– Pierwszy rok był trudny, nie ukrywam. Z dnia na dzień zastanawiałem się, ile tak jeszcze pociągnę... Dzięki Bogu poznałem kogoś, kto powiedział wprost: „Tomaszu, zajmij się tym, co wychodzi ci najlepiej na świecie, czyli fryzjerstwem, a ja całą resztą...”. I tak rozpocząłem współpracę z menedżerem.

Jesteś dość młodym człowie-
kiem, gdyż masz zaledwie 25 lat,
a już dużo udało ci się osiągnąć.
Komu albo czemu to wszystko za-
wdzięczasz?

– Chyba mojej szefowej z praktyk fryzjerskich. To była pierwsza kobieta, która podjęła się kształtowania mojej osobowości, mojego talentu. Wtedy bardzo na nią narzekałem, lecz dziś wiem, że gdyby nie ona, prawdopodobnie nie osiągnąłbym tego, co mam. Praktyki były niezwykle trudne, gdyż przełożona należała do osób wyjątkowo wymagających, ale warto było! Każdemu, kto podejmuje praktyki w szkole zawodowej, życzę takiej właśnie nauczycielki zawodu... Nie mogę jednak nie wspomnieć o mamie, która początkowo odradzała mi zawód fryzjera, ale gdy już podjąłem decyzję, bardzo mnie wspierała finansowo i psychicznie.

Zgodzisz się ze stwierdzeniem,
że jesteś „skazany na włosy”?

– Skazany bym był wtedy, gdyby ktokolwiek przymuszał mnie do wykonywania tego zawodu. Kocham to, co robię, i nie zamienilbym tej pracy na żadną inną.

Praca stylisty fryzur to niezwykle trudna robota, ciągły kontakt z ludźmi, z ich charakterami...

– W moim zawodzie trzeba umieć dotrzeć do klienta, właściwie dobrać mu fryzurę do charakteru, upodobań, stylu bycia. Każdego dnia spotykam różnych ludzi, jedni są mili, rozmowni i zarażają mnie pozytywną energią, inni zaś mniej otwarci. Ci pozostają największym wyzwaniem...



„Akademia Urody Tomasza Pietrzyka” – taką nazwę nosi twój salon. Czy to nie ryzykowne i nie za odważne, aby promować zakład swoim nazwiskiem?

– Hmm... nigdy o tym nie myślałem. Postanowiłem ochrzcić firmę swoim nazwiskiem, gdyż uważam, że jakość usług u nas wykonywanych jest naprawdę wysoka. Tym samym mogę ręczyć za nie nazwiskiem i wizerunkiem. Każdą fryzurę wykonujemy z niebywałą dokładnością o szczegóły, a nasze motto brzmi „Najważniejsze jest zadowolenie klienta”.

Praca, praca, praca, a jak wygląda twoje życie prywatne? Czy wystarczy ci na nie czasu?

- Pracy poświęcam naprawdę dużo czasu, ale później zajmuję się moją drugą miłością, czyli „Channel”, yorkiem miniaturką, który daje mi dużo radości. Wydawałoby się, że z takim zwierzątkiem nie ma za wiele do roboty, tymczasem trzeba ją wykapać, uczesać, dać regularnie jeść i zwyczajnie opiekować się nią. Czasami zdarza mi się zabrać ją do salonu. Klienci ją uwielbiają...

Skoro tak kochasz yorki, to czy nie myślałeś o tym, by otworzyć salon fryzjerski dla psów?

- Miałem takie pomysły, namawiali mnie do tego właściciele czworonogów odwiedzający mój salon. Otwarcie salonu dla yorków czy innych psów nie byłoby wielkim problemem, sztuką okazałoby się natomiast znalezienie fryzjerów, którzy by umieli to robić profesjonalnie.

Czy mężczyźni są lepszymi fryzjerami niż kobiety?

- Moje klientki często mówią, że wolą być strzyżone przez mężczyzn... W tym zawodzie każdy ma równe szanse, wszystko zależy od podejścia fryzjera do zawodu i jego pasji. Jeżeli ktoś robi to, co kocha, to sądzę, że bez względu na płeć może być znakomitym fachowcem.

Czy czujesz się człowiekiem sukcesu?

- Ja i człowiek sukcesu? (śmiech). Uważam, że człowiekiem sukcesu można nazwać Jana Pawła II, a nie 25-letniego chłopaka, który po prostu wykonuje swój zawód z miłości do włosów. Fryzjerzy, wizażyści, stylisty – każdy z tych zawodów wymaga na pewno talentu, pasji i umiejętności. Jedni wybierają studia, inni kończą szkołę na etapie zawodówki, ale jedno jest pewne: ludzie z pasją niezależnie od wykształcenia osiągną najwięcej i są najlepszymi fachowcami w swojej dziedzinie.

Rozmawiał Robert Maciejczyk
Fot. Robert Maciejczyk

„eSPeJotka” to inaczej „Studencka Poradnia Językowa”.
Piszcie i dzwońcie do „Mixeru” we wszelkich sprawach
dotyczących poprawnej polszczyzny

eSPeJotka(7)



Corrida (a. korrida), ale toreador

W języku polskim istnieje wiele wyrazów zawierających tzw. geminaty (łac. *geminus* 'podwójny'), czyli spółgłoski podwojone, np. *sanna*, *panna*, *sutanna*, *wanna*, *arras*, *ballada*, *brutto*, *getto*, *idylla*, *horror*, *mennica*, *narracja*. Cechą charakterystyczną owych słów jest to, że trzeba je starannie wymawiać, tzn. z dwiema głoskami.

W zasobie leksykalnym polszczyzny znajdziemy jednak i takie słowa, które kiedyś zapisywano z geminatami, ale później dwie spółgłoski zredukowano do jednej, uznawszy, że nie wpłynie to negatywnie na wartość słowotwórczą i ortograficzną nowego tworów. Dlatego nie piszemy dziś *grammatyka* (łac. *grammatica*, grec. *grammatikḗ*), *kassa* (niem. *Kasse*, *Kassa*), *klassa* (niem. *Klasse*), *komissja* (łac. *commissio*), *littera* (łac. *littera*), *summa* (łac. *summa*) czy *tonna* (fr. *tonne*), tylko *gramatyka*, *kasa*, *klasa*, *komisja*, *litera*, *suma*, *tona*.

Ale jeszcze pół wieku temu takie postawienie sprawy nie wszystkim się podobało. W 1953 r. ministerialni urzędnicy długo nie chcieli przyjąć do wiadomości, że obowiązującym zapisem ma być *tona*. Później proponowali, by wprowadzić ortograficzne rozróżnienie – *tona metryczna* (1000 kg), ale: *tonna angielska* (*long ton* = 2240 funtów brytyjskich, tj. 1016, 05 kg). Ostatecznie to nie przeszło...

Redukowanie geminat, czyli zastępowanie podwójnych liter spółgłoskowych literą pojedynczą, zaczęło się – jak widać – dość dawno i trwa do dziś (to powszechna tendencja ortografii polskiej). Dlatego na zasadzie oboczności zapisu funkcjonuje obecnie wiele par wyrazowych, np. *bestseller* i *bestseller*, *banner* i *baner*, *messa* i *mesa*, *messalina* i *mesalina* czy *millennium* i *milenium*. Z pewnością za kilka-kilkanaście lat upowszechni się zapis z jedną spółgłoską.

Czasem jednak ingerencja w nazwę własną zawierającą spółgłoski podwojone bywa

trudna. Na przykład nazwę najdłuższej rzeki Ameryki Północnej (w oryginale *Mississippi* jak widać, wszystkie spółgłoski są podwojone!) leksykografowie skrócili jedynie do postaci *Missisipi* (początkową geminatę -ss zostawili), jednak z nazwą miasta *Tennessee* ('stan na środkowym wschodzie USA') boją się eksperymentować – ciągle trzeba to pisać z zachowaniem dwóch podwojonych spółgłosek i jednej podwojonej samogłoski (w tym wypadku chodzi też o wymawianie -ee jak i).

Ow nieco dłuższy niż zwykle wywód potrzebny był mi do tego, żeby pokazać, iż jest w polszczyźnie słowo, któremu na siłę dodaje się... geminatę. Sporo osób mówi i pisze *torreador* zamiast *toreador* ('główny uczestnik corridy/korridy'). Jak nietrudno się domyślić, ów wyraz pochodzi z języka hiszpańskiego, jednak tam ma postać *torero* (od *torear* 'drażnić byka, walczyć z bykiem'; *toro* 'walka byków').

A zatem etymologicznie pisownia *torreador* jest absolutnie nie do przyjęcia (we wszystkich ważniejszych językach słowo to pisze się z pojedynczym, a nie podwojonym r). Dlaczego więc większość rodaków błędnie sądzi, że jest w polszczyźnie rzeczownik *torreador*?

Ponieważ kojarzy go niesłusznie z *corridą* (zapisywaną przez dwa r i spolszczoną na *korrida*). W tym wypadku wszystko jest w porządku, gdyż w języku hiszpańskim istnieje wyrażenie *corrida de toros*, czyli 'walka byków' (dosłownie *corrida* znaczy 'bieganie'). Dodam, że synonimem *corridy* (*korridy*) jest słowo *tauromachia* (od gr. *tauros* 'byk, buhaj' i *máche* – 'walka').

Wystrzegajmy się więc mówienia i pisanie *torreador*. Wielki słownik poprawnej polszczyzny PWN zamieszcza wyłącznie hasło *toreador*, tak samo Uniwersalny słownik języka polskiego PWN i wszystkie słowniki Władysława Kopalińskiego.

Maciej Malinowski

II Konkurs o tytuł Mistrza Ortografii Krakowskiej Akademii
im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego rozstrzygnięty.
Sprawdź, ile byś zrobiła (zrobił) błędów...

DYKTANDO

O wszystko wiedzającym o ortografii studentcie
stosunków międzynarodowych

O II Konkursie o tytuł Mistrza Ortografii Krakowskiej Akademii im. (imienia) Andrzeja Frycza Modrzewskiego zrobiło się głośno jakichś kilka tygodni temu, kiedy to ukazała się obszerna informacja na ten temat w „Mixerze”. Pomyślałem wówczas od razu: „Ożeż ty, chłopie, studentcie stosunków międzynarodowych. Weź no koniecznie udział w tej po prawdzie arcytrudnej, ale i pożytecznej klasówce nie klasówce z ojczystej pisowni i udowodnijże, na co cię stać. A nuż, widelec dopisze ci szczęście i wygrasz bezapelacyjnie”.

Muszę nieskromnie przyznać, że od najwcześniejszych lat nauki ortografia nie sprawiała mi żadnych trudności, można by nawet powiedzieć, że miałem co nieco do niej talentu. W szkole podstawowej w Rumi na Pomorzu z dyktatu, bo tak nazywała dyktando moja świętej pamięci (śp.) nauczycielka języka polskiego pochodząca z Kresów Wschodnich, raz po raz zostawiałem konkurentów w tyle.

Tak samo w II Liceum im. ks. Franciszka Ziały w Czechowicach-Dziedzicach, gdzie później przeniosłem się z rodzicami, nikt raczej nie mógł się ze mną równać. Przede wszystkim chyba jedyny umiałem nie tylko poprawnie napisać „byłem za granicą” i „wróciłem z zagranicy”, „Morze Beringa i morze Marmara” czy „Aleje (Al.) Jerozolimskie” i „aleja (al.) Przyjaźni”, ale dodatkowo wytłumaczyć dlaczego.

Kiedy indziej nie sprawiał mi kłopotu poprawny zapis typu „prosimy o niepotwierdzanie faksem wpłaty za zaległy rachunek”, „lista przebojów wszech czasów” czy „sklep nowo otwarty przy ulicy (ul.) 29 Listopada”. Dla moich koleżanek i kolegów, wydawałoby się jakżeż ciekawej klasy, była to na pewno czarna magia, nierzadko zawilość do n-tej potęgi.

Teraz miałem wziąć udział w ogólnouczelnianym ekstrasprawdzianie z ortografii, z kruczkami i wyrazami pułapkami, i to tuż-tuż przed rozpoczęciem juwenaliów! Na nicnierobienie nie mogłem sobie, rzecz jasna, pozwolić. Przez kilka wieczorów postanowiłem więc regularnie zaglądać do nowo kupionego „Wielkiego słownika ortograficznego PWN” pod redakcją prof. dr. (dra) hab. Edwarda Polańskiego i raz jeszcze zapoznać się z pisownią niektórych wyrazów i wyrażen, np. „ciemnizna”, „wychodźstwo”, „na co dzień”, „brytfanna”, „na razie”, „po prostu” i „Afroamerykanin”.

„Niewykluczone, że pojawią się one w tekście dyktanda” – zamarzyło mi się.

Przygotował

Maciej Małinowski,

mistrz ortografii polskiej (katowickie „Dyktando”),

Wydział Politologii i Komunikacji Społecznej

Krakowskiej Akademii im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego

W drugiej edycji dyktanda zwyciężyły
W kategorii student **Małgorzata Falińska**
W kategorii pracownik KA **Magdalena
Ślusarczyk**

Serdecznie gratulujemy!
Redakcja Mixera

FILM

„KAC VEGAS W BANGKOKU”, reż. Todd Phillips,
premiera 3.06.2011 r.

W filmie „Kac Vegas w Bangkoku” Phil (Bradley Cooper), Stu (Ed Helms), Alan (Zach Galifianakis) i Doug (Justin Bartha) wyjeżdżają do egzotycznej Tajlandii na ślub Stu. Po niezapomnianym wieczorze kawalerskim w Las Vegas Stu nie chce już ryzykować i wybiera spokojne przedślubne śniadanie. Jednak sprawy nie zawsze toczą się zgodnie z planem. To, co się wydarzyło w Vegas, należy już do przeszłości, jednak to, co się wydarzy w Bangkoku, trudno sobie nawet wyobrazić.



„UWIKLANIE”, reż. Jacek Bromski, premiera 3.06.2011 r.

Co by się musiało wydarzyć, żeby w zwyczajnym człowieku obudzić zabójcę? Czy w półhipnotycznym transie można zabić i następnego dnia o tym nie pamiętać? Skoro jest ofiara, to gdzieś musi być sprawca zbrodni.

W ekranizacji bestsellerowego kryminału Zygmunta Miłoszewskiego tropem sprytnego mordercy podąża cyniczny komisarz Smolar (Marek Bukowski) i nieustępliwa prokurator Agata Szacka (Maja Ostaszewska). Duet, jaki tworzą, jest mieszanką wybuchową nie tylko ze względu na ich temperamenty, ale również z powodu łączącego ich w przeszłości romansu.

Prokurator Szacka, prowadząc najtrudniejsze w swojej karierze śledztwo, dotknie historii, o których od lat krążą legendy, ale nikt się nie spodziewał, że mogą się okazać prawdą. Czy ukrywane przez lata tajemnice wychodzą na jaw przez przypadek, czy ktoś zgrzecznie nimi steruje? Kto przejął akta z departamentu D, zawierające wstydlive tajemnice osób z pierwszych stron gazet?

Najnowszy thriller w reżyserii Jacka Bromskiego trzyma w napięciu do ostatniej sceny. Okazuje się, że informacja jest najpotężniejszą z broni, a wiedza o ludzkich słabościach – najlepszą polisą na życie.

PLYTA CD

„MAKE A SCENE” –
SOPHIE ELLIS BEXTOR,
premiera 13.06.2011 r.



Obudź się na nowości!

Sophie EllisBextor powraca z albumem nr 4 zatytułowanym „Make A Scene”. Nowy krążek to energetyczny pop w dużej części stworzony przez samą Sophie z muzykami i producentami takimi jak Freemasons, Greg Kurstin, Calvin Harris, Cathy Dennis, Metro-nomy, Richard X czy Armin Van Buuren.

Singlem promującym płytę jest kompozycja „Starlight”, urzekająca spokojnym i tanecznym klimatem, która z pewnością będzie jednym z przebojów nadchodzącego lata. Na płycie znajdzie się czternaście nowych kompozycji.

„JAMAICAN TRIP” – STAR GUARD MUFFIN premiera 20.06.2011 r.



Debiutancki album Star Guard Muffin „Szanuj” osiągnął do tej pory status podwójnej platyny, a płyta nieustannie utrzymuje się na OLiS. Zimowa trasa koncertowa objęła ponad 50 występów oraz skupiła ok. 30 tysięcy uczestników. Na swoim profilu Facebook zespół zgromadził już ponad 54 tys. fanów, a profil wokalisty Kamila Bednarka – ponad 260 tys.

Najnowsze wydawnictwo „Jamaica Trip” powstało podczas wyprawy zespołu na Jamajkę. Star Guard Muffin nagrywali materiał wraz z jamajskimi muzykami w legendarnym studiu Boba Marleya – Tuff Gong, pod okiem Ronalda McDermotta (współpracuje m.in. z Capletonem, Julianem Marlayem, Juniorem Kelly). Efektem tej współpracy jest epka łącząca dwie różne kultury – polską i jamajską – gdzie muzyka reggae jest wspólnym mianownikiem.

Na płycie gościnnie wystąpili m.in. Capleton, Stephen Newland (Rootz Underground), Dean Fraser, Nambo Robinson, Everol Wray, The Tamlins oraz muzycy zespołu Shaggy’ego – Michael Fletcher, Kevon Webster, Shaun Darson.

Oprócz pięciu nowych utworów na płycie znajdować się będzie film dokumentalny z sesji nagraniowych na Jamajce oraz dwa teledyski.

DVD

„JAK SIĘ POZBYĆ CELLULITU”, reż. Andrzej Saramonowicz, premiera 9.06.2011 r.

Dwie przyjaciółki – Ewa (Dominika Kluźniak) i Maja (Maja Hirsch) – poznają

w ekskluzywnym spa piękną masażystkę Kornelię (Magdalena Boczarska), która wciąż ga je w wir szalonych przygód. W trakcie tych przeżyć dziewczyny połączy głęboka przyjaźń, której fundamentem jest prosta prawda życiowa: natrętny facet bywa gorszy od cellulitu i jeszcze trudniej się go pozbyć.



„JESTEM NUMEREM CZTERY”, reż. Caruso D.J. – premiera 17.06.2011 r.

Numerzy Jeden, Dwa i Trzy już nie żyją. Kim jest Numer Cztery? Reżyser D.J. Caruso („Niepokój”) oraz producent Michael Bay („Transformers”) zapraszają na pełen zaskakujących zwrotów akcji thriller „Jestem numerem 4”.

John Smith (Alex Pettyfer, Tormented) to z pozoru zwyczajny nastolatek, który jednak musi ukrywać swoją prawdziwą tożsamość przed śmiertelnie niebezpiecznymi wrogami. Wraz z opiekunem Henrim („Timothy Olyphant”, „Szkłana pułapka 4.0”) próbuje wieść normalne życie w cichej miejscowości, ale pierwsza miłość (Dianna Agron, serial Glee), niesamowite nowe moce i tajemnicza więź z tymi, którzy dzielą jego los, wkrótce wywracają świat chłopaka do góry nogami.

Uzupełniony o unikalne dodatki specjalne film „Jestem Numerem Cztery” to niezwykła opowieść, która trzyma widzów w napięciu aż do samego końca!

KSIAŻKA

„PIGMEJ” Palahniuk Chuck, premiera 16.05.2011 r.

„Pigmej” to zwiadowana opowieść o trzynastoletnim agencie wywiadu, który w ramach wymiany międzynarodowej przyjeżdża do Ameryki. Przez pół roku ma mieszkać w typowej amerykańskiej rodzinie, grzecznie chodzić do szkoły, robić zakupy w WalMartcie i uczestniczyć w obrządkach religijnych tamtejszej wspólnoty. Nikt jednak nawet nie podejrzewa, że chłopiec, pobłażliwie nazywany przez wszystkich Pigmejem, to mały zindoktrynowany zabójca, od dzieciństwa szkolony w sztukach walki i fanatycznej nienawiści wobec wszystkiego, co amerykańskie.



„NIEOBECNI” Bartosz Żurawiecki, premiera 20.05.2011 r.

Po rozstaniu z partnerem A. nie może spać, dręczą go koszmary, ma depresję. Utrzymuje kontakty tylko z matką eksa Marią. Pewnego dnia stwierdza, że nikt go nie dostrzega. Może kraść, zabijać. Tylko Maria go widzi. Wyznaje mu, że jej życie nigdy nie miało sensu i że nienawidzi tego świata.

Postanawiają wymordować episkopat polski, co też czynią, a następnie niszczą cały świat. Gdy wracają do domu, Maria powoli znika. A. zostaje sam, szczęśliwy. W naszym świecie geje i stare kobiety czują się wykluczeni. Przeczytaj o tym, jak gej i starsza kobieta wykluczają cały świat.

Bartosz Żurawiecki (ur. 1971) – dziennikarz, krytyk filmowy, felietonista, pisarz i dramaturg. Publikuje w „Przekroju”, „Replie”, „Filmie”, „Dialogu”, „Ha!arcie”, „dwutygodniku.com”, na stronach wp.pl i onet.pl. Prowadzi blog filmowy kanału „Ale kino!”. Laureat Nagrody im. Krzysztofa Mętraka dla młodego krytyka filmowego (1996). Autor powieści „Trzech panów w łóżku, nie licząc kota” (2005) i „Ja, czyli 66 moich miłości” (2007), a także zbioru dramatów „Erotica alla polacca”. Nowele dramatyczne (2005). Współautor książek „Homofobia po polsku” (2004), „Autorzy polskiego kina” (2004) i „Parametry pożądania: kultura odmienców wobec homofonii” (2006).



GADŻET

ZEGAREK CHODZĄCY DO TYŁU

Ten zegarek chodzący do tyłu to świetny żart, pokaż go tylko swoim znajomym i zapytaj, która jest godzina...

Wygląda zupełnie jak standardowy zegarek, ale gdy przyjrzymy się bliżej, można łatwo wprowadzić w błąd swoich przyjaciół! Cyfry na zegarku zamieszczone są do tyłu, a wskazówka obraca się w lewo. Pasek zrobiony jest z trwałego płótna (wygląda świetnie i nowocześnie), a wewnętrzna strona pokryta jest skórą syntetyczną, która maksymalizuje komfort, dzięki czemu można go nosić na co dzień.

Opr. Kinga Szydło





W razie wypadku na drodze czy w miejscach niedostępnych dla samochodów zawsze pierwszy dociera do poszkodowanego

RATOWNIK R2 NA MOTOCYKLU

Idea ratownika na motocyklu zrodziła się z obserwacji wzrostu natężenia ruchu komunikacyjnego, remontów dróg oraz wiedzy, że w walce o życie ludzi poszkodowanych liczy się każda minuta (według statystyk European Resuscitation Council z każdą minutą szanse na uratowanie maleją mniej więcej o 10 proc.).

Jednostki ratownicze tego typu sprawdzają się w wielu miastach na świecie, istnieją od kilku lat również w Polsce, w Gdańsku. Według opinii Ministerstwa Zdrowia w obowiązującym stanie prawnym mogłyby wchodzić w skład zespołów ratownictwa medycznego, spełniając tym samym kryteria i wymogi zawarte w *Ustawie o państwowym ratownictwie medycznym*.

Całość wizji obejmuje stworzenie profesjonalnej, miejskiej stacji motocyklowych ratowników medycznych R2 w obrębie gminy Kraków w oparciu o najlepsze górskie wzorce i etos GOPR, profesjonalnej i zrzeszającej ludzi oddanych idei ratowania życia człowieka. Chcielibyśmy uruchomić Ośrodek Szkoleń Ratowników (medycznych, rowerowych, motocyklowych i górskich) na terenie jednego z wycofanych kamieniołomów na terenie Krakowa, tak żeby mieć zaplecze do prowadzenia szkoleń, wykładów, ćwiczeń praktycznych, doskonalenia techniki jazdy pojazdami ratowniczymi i obsługi sprzętu ratowniczego.

Powstałaby w ten sposób prawdziwa szkoła ratownictwa medycznego i motocyklowa szkoła ratowników medycznych R2 ze stacją ratowniczą, w której by dyżurowali pracownicy. Mamy świadomość tego, że w mieście wielkości Krakowa takich formacji ratowników medycznych na motocyklach musiałoby pracować co najmniej kilka. Na razie brak środków finansowych nie pozwala nam w pełni wykorzystać motocykli, którymi dysponujemy, i wyposażać je w niezbędny sprzęt medyczny, środki łączności i zabezpieczenia dla ratowników.

Czynimy też wysiłki, by pozyskać samochody terenowe i przystosować je do pełnienia funkcji karetki dojeżdżającej w teren niedostępny dla normalnej karetki.

Zapraszamy do współpracy osoby i instytucje, którym bliska pozostaje idea ratowania życia człowieka (www.rkwadrat.pl).

