

# UNIwersYTECKIE

Pod lupą UWM:  
Zdrowie





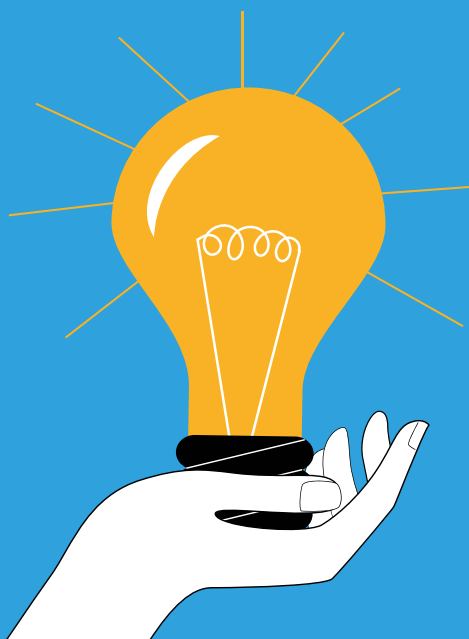
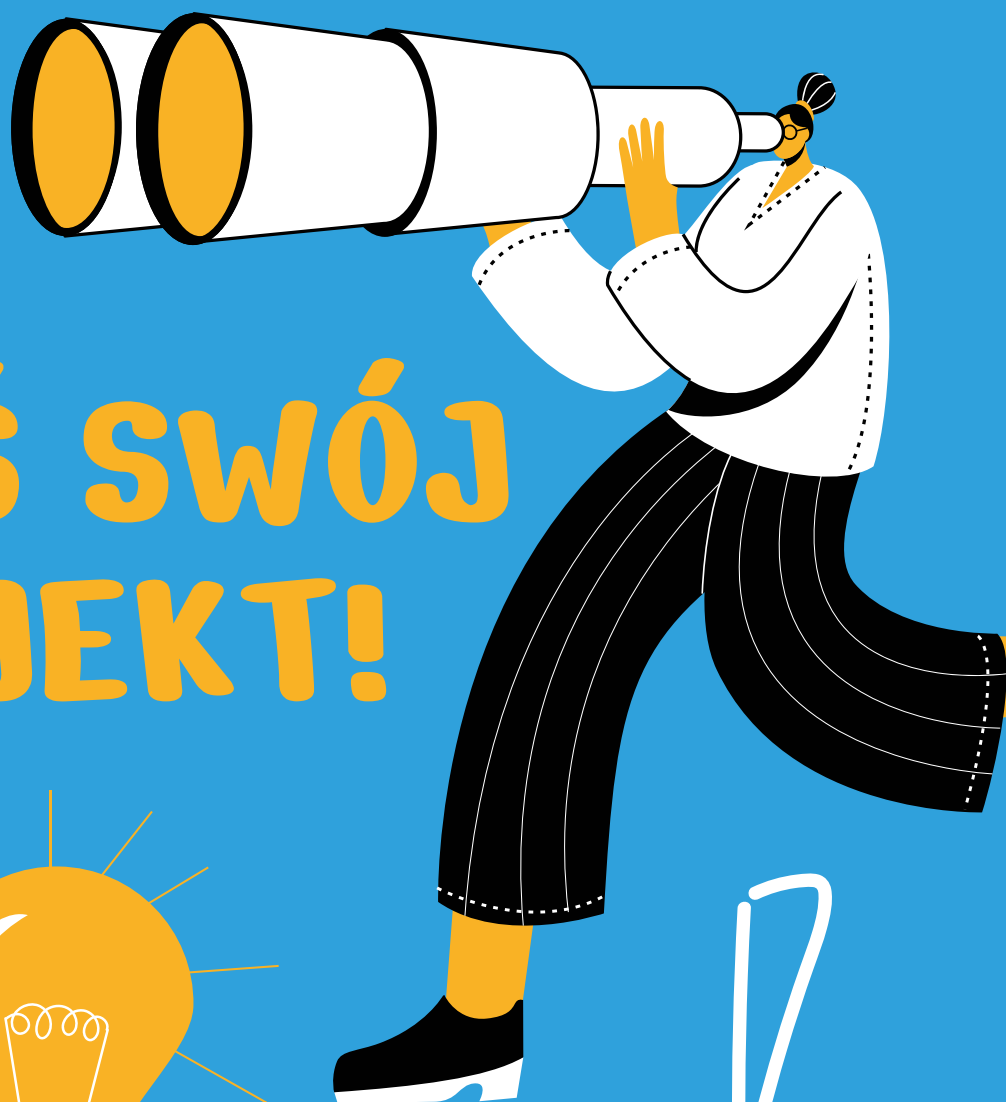
**NOC BIOLOGÓW**



# OTWARTY BUDŻET AKADEMICKI

NASZ KAMPUS  
NASZ GŁOS

ZGŁOŚ SWÓJ  
PROJEKT!



## Spis treści

### POD LUPĄ UWM:

#### Zdrowie

- 4 Naukowcy UWM (z) myślą o zdrowiu
- 6 Wstyd nam szkodzi?
- 10 Naukowcy UWM na tropie zabójcy
- 12 Nasza skóra też może poważnie zachorować
- 15 Fizjoterapia – nowy kierunek na UWM
- 16 Jesteśmy tym, co jemy
- 18 Z ogrodu wychodzi się innym człowiekiem
- 20 Współpraca z koniem przynosi człowiekowi wiele korzyści
- 22 Stwardnienie rozsiane – stoimy wobec wyzwań
- 24 Mikrobiolodzy z UWM kontra bakterie lekooporne
- 26 Mikroplastik: zadanie w skali makro
- 28 Zioła versus aflatoksyny
- 30 Grypa – nasz wierny towarzysz

#### WOKÓŁ NAUKI

- 31 Wydawnictwo UWM
- 32 Inflacja jeszcze trochę z nami zostanie

#### ŁUDZIE UWM

- 34 Streetworker jest blisko ludzi
- 36 Wolontariat daje motywację
- 38 Studenci UWM i ich zwierzęta
- 40 Felietony
- 43 Duma z kadry
- 44 Zmarli nasi doktorzy honoris causa

#### Z UNIwersYTETU

- 46 Rozwój Uniwersytetu jest warunkiem koniecznym
- 50 Belfer UWM 2022
- 53 „Onlajny” w zwyczajnych memach

#### Z KAMPUSU

- 54 Kopernik w Kortowie
- 55 Bogusław Stec, kanclerz uczelni o inwestycjach
- 56 Kortowski Mikołaj przyniósł Marcie czek
- 57 Lodówka z misją
- 58 Jednego dnia noszą szpilki, a drugiego kopią piłkę

#### Z CENTRUM BADAŃ I PROJEKTÓW

- 60 Konkursy na projekty badawcze
- 62 Horyzontalny Punkt Kontaktowy

## Na zdrowie!

Po grudniowych świętach w naszych uszach wciąż jeszcze brzmiały życzenia – te składane i te przyjmowane. W wielu z nich niczym mantra powraca hasło „zdrowia!”. Wiemy przecież, że właśnie zdrowie ma wartość najwyższą, a właściwie – że jest bezcenne.

Zdzierając ostatnią kartkę z kalendarza, składamy też sobie samym już nie tylko życzenia, ale i obietnice – potrzeba zadbania o swoje ciało zajmuje z całą pewnością jedną z wysokich pozycji na liście tych, które najczęściej postanawiamy realizować. Przyrzekamy więc sobie mniej się denerwować i więcej odpoczywać. Inwestując w karnet na siłownię czy basen, chcemy spłacić dług wobec swojego organizmu. Choć uczciwie byłoby też zaznaczyć, że równie często chcemy naszemu ciału rzucić wyzwanie, poddać je kontroli, upchnąć w społecznych ramach, które zdolne są przyjąć tylko ciało piękne i sprawne. Zwraca na to uwagę także jedna z naszych rozmówczyń, prof. Monika Rucińska, która zauważa: „Może się wydawać, że tabu cielesności jest powoli osławiane, bo coraz śmielej mówi się o kwestiach związanych z fizjologią czy pokazuje ciało, ale tak naprawdę »ubieramy« cielesność we wzorzec idealnego ciała”.

Korzystając z tego, że w styczniu wielu z nas z większą uwagą podchodzi do swojego samopoczucia i sprawności, postanowiliśmy sprawdzić, w jaki sposób naukowcy z Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego szukają rozwiązań z myślą o naszym zdrowiu. Mając świadomość tego, że na stan naszego organizmu wpływa szereg czynników, rozmawialiśmy z przedstawicielami różnych dyscyplin naukowych. Pytaliśmy o najczęstsze choroby, z którymi się współcześnie zmagamy, i o to, jak możemy im zapobiegać. Sprawdziliśmy też, jakie zagrożenia czyhają na nas w przyrodzie skażonej działaniem człowieka.

Poza tym, jak zawsze, przedstawiamy sukcesy społeczności UWM i sprawdzamy, czym żyło Kortowo w ostatnich tygodniach.

Przyjemnej lektury! I zdrowia, rzecz jasna!

W imieniu zespołu redakcyjnego  
Daria Bruszevska-Przytuła

#### Zespół redakcyjny:

Daria Bruszevska-Przytuła (redaktorka naczelna),  
Lech Kryszalowicz, Marta Wiśniewska,  
Katarzyna Wróblewska (zdjęcia, opracowanie graficzne i skład),  
Janusz Pająk (zdjęcia).

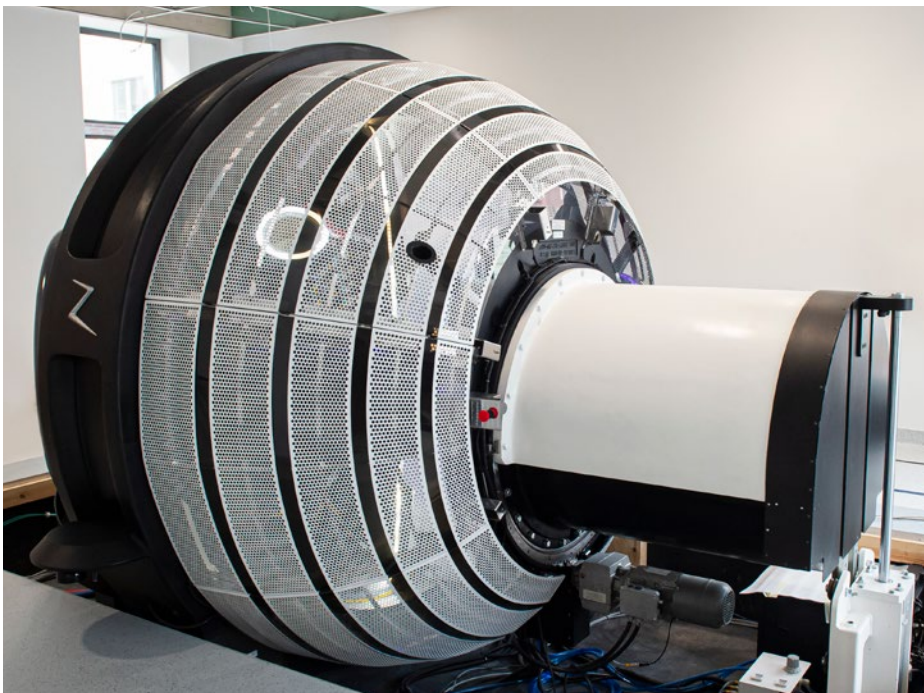
#### Adres redakcji:

Wiadomości Uniwersyteckie UWM  
ul. Heweliusza 14  
10-719 Olsztyn  
tel./fax 89 523 35 41, 89 523 43 57

e-mail: [wiadomosci@uwm.edu.pl](mailto:wiadomosci@uwm.edu.pl)

Druk: Zakład Poligraficzny UWM

Okładka: Ilustracja Katarzyna Wróblewska



*Mikroakcelerator liniowy ZAP-X, który umożliwia przeprowadzanie precyzyjnych zabiegów chirurgicznych, to supernowoczesne urządzenie, unikatowe w Polsce i na świecie. Jest on podstawowym wyposażeniem powstającego w Uniwersyteckim Szpitalu Klinicznym Ośrodka Radiochirurgii Mózgu, Głowy i Szyi.*

## NAUKOWCY UWM (Z) MYŚLĄ O ZDROWIU

Wraz z rozwojem cywilizacji, pojawiają się nie tylko wielkie nadzieje, ale i zagrożenia. Medycyna ma dla nas cały pakiet możliwości, ale wciąż nie ma rozwiązań dla wszystkich problemów. Dlatego tak ważna jest profilaktyka, troska o środowisko i... samego siebie. Naukowcy z UWM dążą do tego, żeby wyposażać nas w kolejne narzędzia pozwalające na ochronę zdrowia.

**A**utorzy opracowania „Mapa trendów 2022” nie mają dla nas dobrych wieści. Jak przypominają specjaliści Infuture Institute, „XXI wiek to wiek kryzysów zdrowotnych”. Na dowód przypominają, że przed pandemią COVID-19 mieliśmy np. epidemie świńskiej grypy, ptasiej grypy, ZIKA. I przewidują, że na tym nie koniec. Ich zdaniem „liczba epidemii będzie wzrastać ze względu na zmiany klimatyczne, utratę bioróżnorodności i coraz większą ekspansję człowieka w obszary, które wcześniej były dla niego niedostępne”.

### JESTEŚMY CZĘŚCIĄ EKOSYSTEMU

Świadomość wskazanych zagrożeń towarzyszy codziennej pracy naukowców z Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie. Podejmowane przez nich badania mają więc na celu m.in. zmniejszenie skutków wskazanych kryzysów ekologicznych – wpływających przecież na nasze zdrowie – oraz zapobieganie ich pogłębieniu.

Na Uniwersytecie regularnie i konsekwentnie wprowadza się szereg rozwiązań systemowych, których celem jest minimalizowanie naszego negatywnego wpływu na środowisko. By działać z myślą o ochronie natury i, będącej tego konsekwencją, ochronie zdrowia człowieka, podejmowane są też kolejne inicjatywy z zakresu współpracy z otoczeniem społeczno-gospodarczym. Wystarczy wspomnieć choćby o uniwersyteckim Centrum Biogospodarki i Energii Odnawialnych, które w swojej misji uwzględnia potrzebę integrowania działań środowiska naukowego, samorządowego i gospodarczego w tworzeniu i wdrażaniu nowych technologii w zakresie wynikającym z nazwy wspomnianej jednostki.

Na tym oczywiście nie koniec. W 2021 roku UWM stał się jednym z założycieli Konsorcjum Naukowo-Technologicznego „Zdrowe życie”, aktywnie włączając się w rozwijanie nowej inteligentnej specjalizacji Warmii i Mazur. Uniwersytet dołączył też do olsztyńskiego Klastra Energii, a od kilku miesięcy pracuje – wspólnie z innymi podmiotami

– nad inicjatywą, którą jest Narodowe Centrum Badań i Wdrożeń Energii Odnawialnej.

Rozwijaniu teorii naukowych i ich wdrażaniu w życie towarzyszą działania podejmowane przez społeczność uczelni. Od września 2022 roku realizujemy np. założenia „Agendy Zrównoważonego Rozwoju UWM do 2030 roku”. Powstała ona w odpowiedzi na wyznaczone przez ONZ cele, które układają się w „plan działań na rzecz ludzi, naszej planety i dobrobytu” – jak napisano w preambule dokumentu ogłoszonego przez Zgromadzenie Ogólne ONZ.

## WOBEC WYZWAŃ ROZWOJU

Choć rozwój jest obietnicą lepszego jutra, może być też zapowiedzią nowych, nieznanych wcześniej kłopotów i trudności. Jak zauważają autorzy cytowanego już raportu, kolejnymi kryzysami zdrowotnym, przed którym stajemy, są więc „lekooporność bakterii (szacuje się, że do 2050 roku zakażenia bakteryjne staną się częstszą przyczyną śmierci niż choroby nowotworowe), epidemia chorób cywilizacyjnych (bezsensowność, cukrzyca, depresje) i nowotworowych”.

Właściwie każdy ze wskazanych problemów jest przedmiotem namysłu badaczy z UWM, a dzięki temu, że w gronie nauczycieli akademickich są przedstawiciele wszystkich dyscyplin naukowych, możliwe jest przyglądanie się tym zagadnieniom z różnych perspektyw badawczych. O nasze zdrowie w różnych jego wymiarach i aspektach dbają więc – pośrednio i bezpośrednio – przedstawiciele właściwie wszystkich wydziałów.

Na jakość badań wpływa, rzecz jasna, nie tylko potencjał naukowy kadry, ale i infrastruktura uczelniana. Pozwala ona na prowadzenie prac naukowych na wysokim poziomie, a także na odpowiednie kształcenie studentów. Na tym, rzecz jasna, nie koniec, bo każda taka inwestycja to także inwestycja w rozwój regionu i bezpieczeństwo jego mieszkańców. To dlatego tak wielkie nadzieje wiążą się choćby z mikroakceleratorem liniowym ZAP-X, który umożliwi przeprowadzanie precyzyjnych zabiegów chirurgicznych. To supernowoczesne urządzenie, unikatowe w Polsce i na świecie, jest podstawowym wyposażeniem powstającego w Uniwersyteckim Szpitalu Klinicznym Ośrodka Radiochirurgii Mózgu, Głowy i Szyi.

– Będziemy mogli z submilimetrową precyzją usunąć ognisko raka, przerzut, zmiany powodujące lekooporną padaczkę, zlikwidować uporczywy ból przy niezwykle trudnych do leczenia neuralgiach nerwów czaszkowych – wskazywał zalety mikroakceleratora prof. Sergiusz Nawrocki, prorektor ds. Collegium Medicum UWM.

## W ZDROWYM DUCHU...

Przez dekady powtarzaliśmy sobie, że „w zdrowym ciele – zdrowy duch”. Dzisiaj mamy coraz więcej narzędzi do tego, by sprawdzić, czy nie dzieje się też tak, że na to, jak

funkcjonuje nasz organizm, w istotny sposób wpływa stres i ogólne samopoczucie psychiczne.

I właśnie dlatego Katedra Chorób Psychiczych i Pyschosomatycznych na Wydziale Lekarskim wśród swoich kluczowych kierunków badań wskazuje te nad nietypowymi metodami leczenia depresji i schizofrenii. To odpowiedź na jeden z najbardziej palących problemów, z którymi mierzy się współczesne społeczeństwo.

Poza prowadzeniem badań naukowych i zajęć dydaktycznych z zakresu psychologii czy psychiatrii, UWM stara się także działać w skali „lokalnej” i wspierać swoją społeczność w trosce o zdrowie psychiczne. Taki jest cel działania Ośrodka Pomocy Psychologicznej i Psychoedukacji „Empatia”. Jego funkcjonowaniu przyświeca idea walki ze szkodliwymi stereotypami dotyczącymi wsparcia psychologicznego. Jednym z nich jest przekonanie, że korzystanie z pomocy specjalistów to powód do wstydu lub dowód na porażkę.

– Trochę boimy się przed samym sobą. To jest jak takie przekroczenie jakiegoś Rubikonu. Poszedłem do psychologa, to znaczy, że sobie nie radzę. Jak sobie nie radzę, to mogę się za chwilę rozsypać. To jest pułapka. Osoby, które nie idą do specjalisty, ale zaciskają zęby i próbują „płynąć”, bardzo często umacniają się w destrukcyjnych sposobach radzenia sobie – mówiła w „Akademii Ciekawości” prof. Beata Krzywosz-Rynkiewicz, psycholog z Wydziału Nauk Społecznych. I przypominała, że praca nad problemem jest trudna i nie należy spodziewać się natychmiastowego, łatwego efektu.

W zespole Ośrodka Pomocy Psychologicznej i Psychoedukacji „Empatia” działa kilkoro psychologów, terapeutów, seksuologów oraz innych specjalistów, których zadaniem jest udzielanie wsparcia psychicznego studentom i pracownikom naszego Uniwersytetu. Na pomoc mogą liczyć osoby, które przechodzą przez kryzys emocjonalny, czują się bezradne wobec własnych emocji, podejmują walkę z szeroko rozumianymi uzależnieniami, tkwią w toksycznych relacjach lub wyrażają chęć rozwoju swoich umiejętności interpersonalnych i chcą lepiej rozumieć świat relacji zarówno z innymi, jak i ze sobą samym.

Także Biuro ds. Osób z Niepełnosprawnościami ma swoją ofertę wsparcia. Bezpłatnych porad i konsultacji psychologicznych studentom doświadczającym trudności związanych z funkcjonowaniem w środowisku akademickim udziela dr Piotr Markiewicz. Informacje o dyżurach zarówno „Empatii”, jak i pracowników BON-u można znaleźć na stronach internetowych UWM.

*Daria Bruszevska-Przytuła*



# Wstyd nam szkodzi?



Rys. Aleksandra Ogonowska

Jednym z powodów, dla których nie zgłaszamy się ze swoimi problemami zdrowotnymi do lekarzy, jest... wstyd. Jakie znaczenie odgrywa on w codziennej pracy personelu medycznego, pytamy dr hab. n. med. Monikę Rucińską, prof. UWM z Katedry Onkologii Wydziału Lekarskiego.

Rozmawiała: Daria Bruszevska-Przytuła

---

**S**potkałyśmy się w pani gabinecie w Klinice Medycyny Paliatywnej i Psychoonkologii na terenie olsztyńskiego hospicjum. Mam wrażenie, że hospicjum jest miejscem, w którym wstyd może mieć ogromne znaczenie dla obu stron: i dla personelu medycznego, i dla pacjentów.

Oczywiście, wstyd może mieć wpływ na relacje pacjent – personel medyczny, ograniczać dobry kontakt. Wstydzimy się tego, co brzydkie, chore, stare, ułomne, nie takie, jak byśmy chcieli, nie takie, jak by chciało tego otoczenie. Wstydzimy się tego, że nie panujemy nad emocjami i nad reakcjami naszego organizmu – np. nietrzymania moczu, przykrego zapachu, złego wyglądu ciała. Chory konfrontuje się ze swoją słabością, nagością i bezradnością. Wstyd jest w tej sytuacji czymś naturalnym. Pytanie brzmi więc, co my z tą emocją zrobimy. Personel medyczny hospicjum robi wszystko, co w jego mocy, żeby pacjenci nie czuli się zawstydzeni, szczególnie w trakcie badania i wykonywania czynności pielęgnacyjnych. Nie chcemy im przysparzać dodatkowego cierpienia psychicznego, więc wszystkie te czynności wykonujemy spokojnie, z poszanowaniem godności i intymności chorego, nie okazując zniecierpliwienia czy niechęci. Pacjenci, choć na pewno czują wstyd, czują też wdzięczność za okazywaną im pomoc.

**Ta wdzięczność może brać się także z tego, że pacjenci potrzebują wsparcia, a w innym miejscu go nie otrzymują lub wstydzą się przyjąć?**

Pacjenci często trafiają do nas z własnych domów, w których pomocy udzielali im ich bliscy. Tymczasem opieka nad ciężko chorym jest nie tylko trudna i wyczerpująca, ale i krępująca dla obu stron, np. ojciec, który jeszcze niedawno był sprawny i uchodził w naszych oczach za tego, który się opiekuje i pomaga – w dzieciństwie nosił nas na barana, a w dorosłym życiu wspierał np. finansowo – nagle staje się osobą leżącą, która nie może samodzielnie zadbać o siebie, o swoje ciało...

**Szczególnie niekomfortowo jest chyba wówczas, kiedy córka musi zająć się ojcem, a syn matką?**

Tak, to bardzo trudne. Dlatego czasem łatwiej jest przyjąć pomoc od osoby obcej, która jest profesjonalistą.

**Czy poczucie wstydu jest uzależnione od naszej płci, wieku, kultury, w której żyjemy?**

To wszystko ma wpływ na odczuwanie wstydu. Z uwagi na prowadzone projekty, mamy kontakt z kolegami z Japonii. Okazuje się, że w tym kręgu kulturowym wstyd jest bardzo ciekawym zjawiskiem – z jednej strony bardzo popularne są tam łaźnie publiczne, z których korzystanie możliwe jest tylko nago. Z drugiej strony, ulotki dotyczące wykonywania zdjęcia rentgenowskiego klatki piersiowej informują o możliwości założenia specjalnej koszulki, pozwalającej uniknąć bycia nago...

**Wstyd jest chyba rzeczą nabytą?**

Bardzo małe dziecko nie wie, czym jest wstyd. To my, dorośli, uczymy tego, mówiąc na przykład, że nie powinno się biegać

z gołymi pośladkami, pytając o to, „czy mu nie wstyd?”. Podobnie zawstydzamy dziecko, gdy powie czy zrobi coś, co oceniamy jako niewłaściwe moralnie. To w nim zostaje.

**Zostaje i może mieć wpływ na jego zdrowie. Na przykład wtedy, kiedy z powodu wstydu rezygnujemy z wizyty u lekarza.**

To prawda. Z jednej strony jesteśmy nauczeni wstydu ciała, z drugiej – nie znamy języka, który pozwalałby o tym ciele mówić bez skrępowania i bez poczucia, że posługujemy się słowami infantylnymi lub wulgarnymi. Może się wydawać, że tabu cielesności jest powoli oswajane, bo coraz śmielej mówi się o kwestiach związanych z fizjologią czy pokazuje ciało, ale tak naprawdę „ubieramy” cielesność we wzorzec idealnego ciała.

**Estetyczny?**

Tak, estetyczny także. Jeśli mówimy o ciele, to o ciele ładnym, młodym, sprawnym. Jeśli mówimy o menstruacji, to pokazujemy – np. w reklamie – podpaskę nasączoną niebieskim płynem. Płyn czerwony wzbudza już jakąś niechęć.

**Niechęć wzbudza też przyznanie, że chorujemy.**

Chorobę traktujemy jako coś niepożądanego, coś, czego nie powinno być. Bo zaburza nie tylko naszą codzienność i nasze plany, ale też powoduje, że ciało staje się inne, gorsze, ułomne. Zewnętrzne oznaki i symptomy choroby potęgują poziom doświadczenia i przeżywania wstydu. Choroba często kojarzy się z karą. Szczególnie widać to w kontekście chorób nowotworowych. Postrzeganie własnego ciała przez pryzmat choroby prowadzi do autostygmatyzacji: chory definiuje siebie w kategoriach wybrakowania, naznaczenia.

**Przypomniało mi to scenę z jednego z bardzo popularnych seriali, w którym bohaterce sugeruje się, że nowotwór jest – w jakimś sensie – „karą” za brak dziecka. Lekarz jej tłumaczy, że kobiety karmiące piersią rzadziej chorują na raka piersi, co bohaterka odbiera jako zarzut wobec swoich życiowych wyborów.**

W wielu środowiskach nadal obowiązuje takie przekonanie, że choroba jest odzwierciedleniem jeszcze „czegoś” – np. niewłaściwego stylu życia, zachowania, nawet grzechu. Wiemy, że są np. nowotwory tytoniozależne, ale to, że ktoś jest chory na raka płuca, nie jest karą za palenie papierosów, ale konsekwencją palenia.

**Bez trudu zauważymy to także w języku – mówi się czasem, że ktoś sobie „nie zasłużył” na chorobę, co może przecież sugerować, że jest ktoś, kto „zasłużył”. Słyszałam, że lekarze krytycznie wypowiadają się o określeniach, których używamy w relacjonowaniu przebiegu choroby – ktoś „wygrywa” lub „przegrywa walkę z nowotworem”, ktoś inny się „nie poddaje”.**

Tak, sprzeciwiamy się takiemu mówieniu o chorobie. Informowanie np. w mediach nie o tym, że ktoś „umarł” na skutek nowotworu, ale o tym, że ktoś „przegrał walkę” z rakiem, w jakimś sensie uwłacza takiej osobie. Tym bardziej że



często zdarza się, że ci ludzie, o których mówi się, że „przebrali”, w czasie swojej choroby robią coś niesamowicie ważnego dla swoich bliskich czy wręcz dla społeczeństwa, np. otwarcie mówiąc o chorowaniu, promując profilaktykę, doprowadzając do wprowadzenia nowych leków itp. Takim przekazowi towarzyszy także inny – studentom medycyny łatwo jest uwierzyć, że będą w stanie pomóc wszystkim. To nieprawda. Ale my, jako lekarze, też nie lubimy „przegrywać”. Chcemy być skuteczni, dobrzy, idealni.

**To ogromne obciążenie psychiczne. I chyba lęk przed byciem tym, któremu się „nie udaje” wyleczyć wszystkich, może sprawić, że trudno będzie znaleźć następców w pani specjalności?**

Oczywiście. Specjalizacje, w których występuje duże ryzyko niepowodzeń, nie cieszą się zainteresowaniem. Mamy dużo

w którym mamy jeszcze sporo do zrobienia. Postępy w leczeniu są olbrzymie, ale nadal nowotwór zdiagnozowany bardzo późno, w zaawansowanym stadium, staje się nieuleczalny. Natomiast wykrywając chorobę w jej wczesnym stadium lub diagnozując stan przednowotworowy, jesteśmy w stanie wyleczyć pacjenta. Temu też służą badania przesiewowe: np. mammografia czy cytologia.

**Wspomniała pani o potrzebach pozamedycznych pacjentów i ich rodzin. Jakie to potrzeby?**

Bardzo ważne jest wsparcie psychologiczne. Niestety, mimo że na oddziałach onkologicznych wymagana jest obecność psychologów, wciąż jest ich za mało. Poza tym pacjenci nie są nauczeni korzystania z takiego wsparcia – wielu osobom wydaje się, że to... wstyd, dowód tego, że sobie nie radzą. Z kolei my, personel medyczny, być może nie umiemy od-

*Prof. Monika Rucińska: Aż jedna czwarta pacjentów, w przeprowadzonym przez nas badaniu, deklaruje, że wstyd jest przyczyną, dla której nie zgłaszają się na badania przesiewowe, które dotyczą sfer intymnych (piersi, narządu rodno, odbytu).*

wolnych miejsc dla rezydentów np. w dziedzinie radioterapii onkologicznej czy onkologii klinicznej, ale młodzi ludzie nie chcą z nich korzystać. Mają świadomość, że to praca z ciężko chorymi ludźmi i obciążona ryzykiem niepowodzenia.

**Nie mogę nie zapytać: dlaczego w takim razie pani się zdecydowała na taką specjalizację?**

Na początku nie chciałam być onkologiem. Kiedy kończyłam studia, chciałam być lekarzem zabiegowym, najlepiej ginekologiem-położnikiem.

**Witać ludzi na świecie?**

Tak, towarzyszenie narodzinom było takie radosne! Nawet w sytuacjach, kiedy dochodziło do poronień, kobiety wychodziły ze szpitala często z nadzieją, że jednak będą miały dziecko. Tak, chciałam być lekarzem „zwycięskim”. To przypadek zdecydował, że zostałam onkologiem, a później specjalistą medycyny paliatywnej. I nigdy bym nie zmieniła tej specjalizacji na inną. Praca z ciężko chorymi ludźmi, nawet z umierającymi, daje satysfakcję, szczególnie gdy udaje się zmniejszyć dolegliwości nie tylko fizyczne, ale i problemy psychiczne, społeczne, duchowe oraz poprawić komfort życia pacjenta. Od jakiegoś czasu jestem zaangażowana zarówno w działania profilaktyczne, jak i zajmuję się pozamedycznymi potrzebami pacjentów chorych na nowotwory i ich bliskich. Między innymi z tego powodu zainteresowałam się też kwestiami dotyczącymi wstydu, tego, jaki ma on wpływ na to, czy pacjenci zgłaszają się na badania profilaktyczne i do lekarza. Aż jedna czwarta pacjentów, w przeprowadzonym przez nas badaniu, deklaruje, że wstyd jest przyczyną, dla której nie zgłaszają się na badania przesiewowe, dotyczące sfer intymnych (piersi, narządu rodno, odbytu). Jestem przekonana, że to jest obszar w onkologii,

powiednio proponować pacjentom możliwości skorzystania z takiej pomocy. Odkrywamy, że w medycynie ważny jest także aspekt duchowy, a w tym zakresie mamy bardzo niewielkie wsparcie. Mimo tego, że nasze społeczeństwo się laicyzuje, w szczególnych, krańcowych sytuacjach – jakimi jest ciężka choroba i groźba śmierci – często zdajemy sobie sprawę z naszej duchowości. W takich momentach życia wsparcie duchowe jest bardzo potrzebne. Z naszych badań wynika, że zaledwie 4 proc. pacjentów taką pomoc otrzymuje, a zapotrzebowanie jest zdecydowanie większe.

**Skoro o badaniach mowa, to warto także wspomnieć o tych, w których sprawdzali państwo, jak to jest z przekazywaniem złych informacji...**

Opublikowaliśmy kilka prac na ten temat. W starszych zajmowaliśmy się pacjentami i ich rodzinami, w kolejnych – studentami medycyny i młodymi lekarzami. Pytaliśmy ich, co sądzą na temat przekazywania informacji o ciężkiej chorobie lub zbliżającej się śmierci. Większość badanych studentów medycyny uważa, że poznanie prawdy jest potrzebne pacjentowi i może korzystnie wpłynąć na jego stan. Przewidują jednak, że w przyszłości przekazywanie niekorzystnych wiadomości będzie dla nich trudne.

**I nieuniknione, niestety.**

Według obowiązującego prawa, powinno się przekazywać informacje zgodnie z oczekiwaniem pacjenta – ma on prawo dowiedzieć się, na co choruje i jakie są rokowania, ale jeśli sobie tego nie życzy – nie musi otrzymać szczegółowych informacji. I w tym wypadku wiele zależy od lekarza i jego wrażliwości – to on musi usłyszeć lub zobaczyć, czego pacjent oczekuje. Staram się więc uczyć studentów medycyny prowadzenia trudnych rozmów i przekazywania złych

wiadomości. Samych pacjentów zachęcamy, żeby na wizytę u lekarza zabierali bliską sobie osobę.

### **Domyślam się, że to ważne wsparcie emocjonalne. Ale chyba nie tylko?**

Badania pokazują, że z trudnej rozmowy pacjent zapamiętuje mniej niż 50 proc., a z tego z kolei połowę zapamiętuje... źle. Jeśli towarzyszy mu druga osoba, to jest szansa, że razem zapamiętają więcej. Trzeba jednak pamiętać, że taka sytuacja może być też trudna – pacjent może odczuwać właśnie wstyd, odpowiadając przy kimś na pytania lekarza lub podczas badania fizykalnego. Staramy się na to reagować, pytać, czego sobie pacjent życzy.

### **Pracuje pani ze studentami – czy pacjenci odczuwają przy nich większy wstyd?**

Myślę, że wstydu doświadczają w takich sytuacjach często obie strony. Studenci, którzy są młodymi osobami, dopiero uczą się pewnej śmiałości w rozmowie i kontakcie fizycznym z drugim człowiekiem. Często boją się oni wchodzenia w relację z pacjentem – zbierania wywiadu czy badania fizykalnego. Oczywiście, przygotowujemy ich do tego, korzystając także z naszego uniwersyteckiego centrum symulacji i zaczynając np. od kontaktu z manekinem, ale to trudne doświadczenie. Jeśli chodzi o pacjentów, to kiedy trafiają do szpitala klinicznego lub na oddział, gdzie prowadzone są zajęcia ze studentami, powinni być o tym informowani na samym początku, nie można ich tym zaskakiwać. Później należy o tym przypominać, kiedy planowany jest udział studenta np. w badaniu czy rozmowie z pacjentem. Staramy się wówczas tłumaczyć, dlaczego jest o to proszony i jakie to ma znaczenie dla studentów oraz ich późniejszych pacjentów. Oczywiście, nie oznacza to, że badanie jest przeprowadzane przez całą grupę studencką. Może się natomiast zdarzyć, że kiedy mamy do czynienia z pacjentem, który cierpi na jakąś bardzo rzadką czy trudną do zdiagnozowania chorobę lub – wręcz odwrotnie – ma objawy niezwykle charakterystyczne, po zapoznaniu z którymi student już zawsze będzie umiał rozpoznać daną jednostkę chorobową, to może się zdarzyć, że pacjent będzie proszony o to, by pozwolił się zobaczyć większej grupie przyszłych lekarzy. Kluczowa jest wówczas rozmowa wyjaśniająca z pacjentem.

### **Dzięki niej pacjent zrozumie, jak ważną rolę ma szansę odegrać w edukacji studentów medycyny. A czy może liczyć na to, że studenci, tak jak i lekarze dochowają tajemnicy?**

Oczywiście, studenci są do niej także zobowiązani.

### **Czy częste wizyty u lekarza mogą nas ochronić przed ważnymi chorobami?**

Same wizyty raczej nie. Ani też same przypadkowe badania diagnostyczne. Należy wykonywać te badania, które mogą mieć realny wpływ na wczesne wykrycie chorób. Do takich badań należą tzw. badania przesiewowe, których celem jest zmniejszenie śmiertelności z powodu danej choroby poprzez wczesne jej wykrycie i szybkie zastosowanie

skutecznego leczenia. Przeanalizowano np. liczbę badań cytologicznych (badanie przesiewowe w kierunku raka szyjki macicy) w poszczególnych krajach. Okazało się, że Niemki w ciągu swojego życia robią takie badania średnio aż 50 razy, a Finki – zaledwie 7 razy. Niższa umieralność z powodu raka szyjki macicy jest jednak w... Finlandii.

### **Finki prowadzą zdrowszy tryb życia?**

Niekoniecznie. Badania przesiewowe służące zmniejszeniu śmiertelności w danej populacji, są skuteczne wtedy, kiedy jak najwięcej osób w tej grupie jest objętych badaniami na określonych zasadach – np. kobieta będąca w odpowiednim przedziale wiekowym co pięć lat (jak to ma miejsce w Finlandii) ma zrobioną cytologię. Każda. A nie jedna – 100 razy w ciągu swojego życia, a druga – dwa. W Finlandii badania skryningowe w kierunku raka szyjki macicy wykonuje 100 proc. kobiet, w Polsce około 30 proc.

### **Rozmawiamy w hospicjum, więc trudno nie zapytać też o to, jak przekazać informację o tym, że leczenie nie przyniesie spodziewanych rezultatów, że – mówiąc wprost – nie ma ono sensu?**

Czasami jest tak, że przerywamy prowadzoną terapię lub nawet jej nie podejmujemy, mając świadomość, że dalsze leczenie będzie nieskuteczne, nie przyniesie korzyści, a może nawet zaszkodzić choremu. Przede wszystkim ważne jest to, że nigdy nie mówimy, że „nic się nie da zrobić”. Mówimy raczej, że pacjent nie będzie już leczony np. onkologicznie, ale nadal będzie pod odpowiednią opieką i będzie miał stosowane leczenie objawowe. Możemy zadbać o niego, przepisując leki poprawiające komfort życia czy przekazując mu skierowanie do hospicjum czy oddziału opieki paliatywnej. Zawsze mamy więc dla chorego jakąś propozycję, nie zostawiamy go bez niczego.

### **Do takich rozmów trzeba być przygotowanym. Czy w toku studiów uczy się tego studentów?**

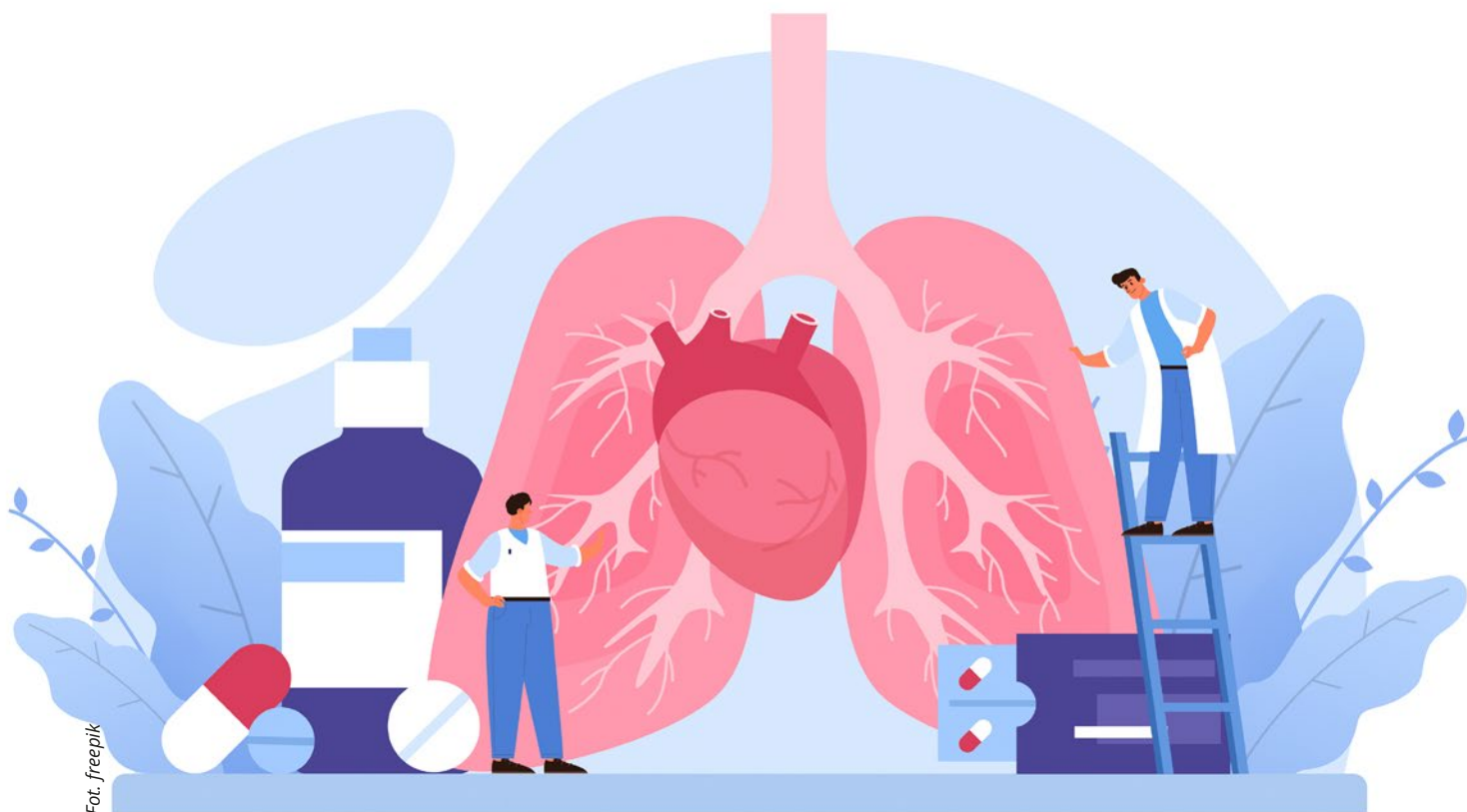
Tak, oczywiście. Są zajęcia dotyczące tego, jak budować relację pacjent-lekarz, komunikacji z pacjentem. Na trzecim roku studiów prowadzę zajęcia z psychoonkologii. Coraz więcej jest też takich zajęć w nauczaniu podyplomowym lekarzy.



**dr hab. n. med. Monika Rucińska, prof. UWM**

absolwentka Akademii Medycznej w Białymstoku, lekarz specjalista w dziedzinie radioterapii onkologicznej, onkologii klinicznej i medycyny paliatywnej, certyfikowany psychoonkolog

Fot. archiwum prywatne



Fot. freepik

# Naukowcy UWM na tropie zabójcy

Zatorowość płucna to skryty, seryjny zabójca. Naukowcy z UWM jako pierwsi wykryli, jakimi szlakami się porusza i jakie zostawia za sobą ślady. Teraz inni uczeni mogą szukać na nią skutecznego sposobu.

**C**horoby układu krążenia są ciągle przyczyną największej liczby zgonów, chociaż medycyna zrobiła bardzo wiele, aby to ograniczyć. Najczęściej występujące choroby układu krążenia to: zawał serca, udar mózgu, przewlekła niewydolność serca i zatorowość płucna. Ta ostatnia jest szczególnie dotkliwa. Może dopaść i 20-latkę, i seniora. Nic jej nie zapowiada. Nawet jej początkowe objawy ludzie z reguły lekceważą, gdyż nie są ani wyraźne, ani dotkliwe.

Zatorowość płucna dotyka wielu ludzi, dlatego też liczne grono naukowców pracuje nad tym, jak ją zwalczać, a przynajmniej osłabiać. W tym nurcie badań działa także od 25 lat, czyli od czasów swojej rozprawy doktorskiej, dr hab. n. med. Leszek Gromadziński, prof. UWM, dziekan Wydziału Lekarskiego.

Zatorowość płucna zaczyna się w nogach, a dokładnie w żyłach. Na skutek różnych przyczyn w naczyniach żylnych człowieka powstaje skrzeplina. Bywa mniejsza lub większa i może tkwić tam latami. Czasem jednak odrywa się i zaczyna płynąć wraz z krwią w kierunku serca i tętnic płucnych. Skrzeplina może spowodować zator w tętnicy płucnej, na skutek którego może dojść do ostrej niewydolności prawej komory serca pęczniejącej od nadmiaru krwi, lub niewydolność oddechową i nagłe zatrzymanie krążenia. I jeden, i drugi przypadek bez pomocy lekarskiej kończy się śmiercią chorego. Badania dowodzą, że na dziesięć osób z zakrzepicą żylną nóg u sześciu dochodzi do zatoru płucnego. Wielu pacjentów go nie przeżywa.

Zator pojawia się przeważnie w pewnych, szczególnych okolicznościach. Jakie to okoliczności?

Na przykład u pacjenta, który kilka dni pozostawał w pozycji leżącej np. z powodu choroby, po czym wstał z łóżka. Nagła zmiana pozycji uwalnia skrzeplinę, która zaczyna swą wędrówkę. To może być także człowiek po drugiej jeździe samochodem lub długim locie samolotem, sportowiec po dużym wysiłku.

Zakrzepicę można wykryć zawczasu i leczyć. Są na to badania i leki, ale... – Okazuje się, że naukowcy do tej pory oba zjawiska składające się na żylną chorobę zakrzepowo-zatorową, czyli zakrzepicę żylną i zatorowość płucną, badali oddzielnie. Nikt nie zajmował się tą chorobą jako procesem, czyli jej przebiegiem od oderwania się od ścianki żyły skrzepliny do zaczopowania tętnic płucnych. To ma takie konsekwencje, że chociaż umiemy leczyć tę chorobę, to jednak wszystkiego o niej nie wiemy, np. jakie zmiany wywołuje w organizmie człowieka na poziomie ekspresji receptorów genowych czy RNA i jak organizm na tym poziomie się broni – mówi prof. Gromadziński.

Opracowaliśmy model powstawania zakrzepicy żyły udowej i zatoru płucnego u tego samego zwierzęcia, czego dotąd nikt nie dokonał. Taki model może wszystkim, którzy zajmują się tą chorobą, pomóc w dalszym badaniu. Dr hab. n. med. Leszek Gromadziński, prof. UWM: *Opracowaliśmy model powstawania zakrzepicy żyły udowej i zatoru płucnego u tego samego zwierzęcia, czego dotąd nikt nie dokonał. Taki model może wszystkim, którzy zajmują się tą chorobą, pomóc w dalszym badaniu.*

Do czego jest nam to potrzebne? – Do opracowywania nowych metod leczenia i skuteczniejszych leków. Ta sprawa długo nie dawała mi spokoju i długo nie rozumiałem, dlaczego nikt na świecie nie badał tej choroby jako pewnego procesu składającego się z etapów. W końcu sam postanowiłem się tym zająć i przeprowadzić eksperyment naukowy na świniach, których organizm pod wieloma względami jest bardzo podobny do ludzkiego. Impulsem do tego było powstanie w Uniwersyteckim Szpitalu Klinicznym Centrum Medycyny Eksperymentalnej im. Behringa. Znajduje się w nim m.in. nowoczesna, w pełni wyposażona sala chirurgiczna, w której takie eksperymenty na dużych zwierzętach można prowadzić. Dopiero kiedy zabrałem się do rzeczy, zrozumiałem, dlaczego takiego badania nikt nie prowadził. Dlaczego? Bo to organizacyjnie skomplikowana sprawa. Nie zrobiłbym tego eksperymentu, gdybym nie pracował na UWM. Jestem lekarzem kardiologiem, a do takiego eksperymentu potrzebowaliśmy specjalistów z innych dyscyplin nauki, a więc, fizjologów i patofizjologów z naszego Wydziału Lekarskiego, ale także anestezyjologa zwierzęcego oraz bioinformatyków. I tacy na UWM pracują. Udało mi się zebrać 10-osobowy zespół. Miejsce do prowadzenia badań – Centrum Medycyny Eksperymentalnej – i zespół już miałem. Musiałem jeszcze uzyskać zgodę na przeprowadzenie eksperymentu na dużych zwierzętach. Nie jest to sprawa łatwa, ale mnie eksperymenty na myszkach nie interesują, bo jak myszkę położyć w tomografie komputerowym? – pyta retorycznie profesor. – Potem musiałem jeszcze uzyskać rozmaite zgody, w tym Komisji Etycznej, co też nie było łatwe i trwało dość długo.

Kiedy dopełniono wszystkich formalności, można było rozpocząć badania.

– Eksperyment przeprowadzaliśmy na świniach o wadze 70 kg. Świnie były wprowadzane w narkozę, po czym zawiązywaliśmy im żyły w pachwinach. Po trzech godzinach skutek zastoju tworzyła się skrzeplina. Następnie zwalnialiśmy blokadę żyły, materiał zatorowy odrywał się i wędrował w stronę serca i zatrzymywał się w tętnicach płucnych, a zespół śledził, co się dzieje w organizmie świni, m.in. na ekranie tomografu – mówi prof. Gromadziński. – Dla porównania taki sam eksperyment przeprowadziliśmy dla skrzeplin 24-godzinnych. W ten sposób wykonaliśmy 30 prób.

Wszystko po to, żeby mieć pewność powtarzalności obserwacji i móc wyciągać właściwe wnioski. Pierwszy z nich: 60 proc. skrzeplin wywołuje zator. Ale naukowcy z UWM zaobserwowali coś jeszcze: – Skrzeplina przesuując się w żyłach, wytwarza szlak, czyli, mówiąc prościej, stan zapalny nabłonka żyły – mówi prof. Gromadziński. – Przede wszystkim jednak opracowaliśmy model powstawania zakrzepicy żyły udowej i zatoru płucnego u tego samego zwierzęcia, czego dotąd nikt nie dokonał. Taki model może wszystkim, którzy zajmują się tą chorobą, pomóc w dalszych badaniach, bo dostarcza wiele istotnych informacji o jego przebiegu m.in. na poziomie RNA. Każdy nowy lek, każda nowa metoda leczenia musi być najpierw gruntownie sprawdzona i nasz model właśnie do tego służy. Będzie pomocny wielu naukowcom.

Wyniki badań zespół prof. Gromadzińskiego opublikował już w dwóch naukowych artykułach w prestiżowych wysoko punktowanych czasopismach: „Cells” i „Journal of clinical medicine”. Na tym nie koniec: w trakcie recenzji jest artykuł przesłany do „BMC Genomics”, a w przygotowaniu jest też czwarty tekst naukowy dotyczący tego zagadnienia.

Lech Kryszalowicz

#### W skład zespołu badawczego wchodzili:

- ▲ dr hab. n. med. Leszek Gromadziński, prof. UWM
- ▲ dr hab. n. med. Marta Majewska, prof. UWM
- ▲ dr hab. n. med. Agnieszka Skowrońska, prof. UWM
- ▲ prof. dr hab. wet. Mariusz Majewski
- ▲ dr n. med. Ewa Lepiarczyk
- ▲ dr hab. wet. Piotr Holak
- ▲ lek. Michał Smoliński
- ▲ dr n. biol. Łukasz Pauksto
- ▲ dr n. biol. Jan Paweł Jastrzębski
- ▲ dr n. biol. Aleksandra Lipka

**Prof. dr hab. n. med. Agnieszka Owczarczyk-Saczonek**

jest kierowniczką Kliniki Dermatologii, Chorób Przenoszonych Drogą Płciową i Immunologii Klinicznej UWM oraz koordynatorką akcji European Melanoma Day w Polsce. W listopadzie 2022 roku otrzymała nominację profesorską.

Fot. J. Pajótk



# Nasza skóra też może poważnie zachorować

Nowotwory skóry stanowią około jednej trzeciej wszystkich wykrywanych nowotworów. Lekarze mawiają jednak, że np. na czerniaka nikt nie powinien i nie musi umierać, bo odpowiednio wcześnie wykryty gwarantuje wyleczenie. Dlatego tak ważne są świadomość i regularne badania skóry. O tym wszystkim rozmawialiśmy z [prof. dr hab. n. med. Agnieszką Owczarczyk-Saczonek](#).

Rozmawiała: Marta Wiśniewska

**P**ani profesor, dlaczego podjęli państwo akcję „Biała sobota”, podczas której oferowane są bezpłatne badania profilaktyczne zapobiegające nowotworom skóry?

Dlatego, że wzrastają zachorowania na te nowotwory. Nasza klinika podjęła wyzwanie, aby badać pacjentów screeningowo pod kątem raka skóry, czerniaka oraz innych zmian nowotworowych. Niestety obserwujemy, że w miastach powiatowych na Warmii i Mazurach zmniejsza się liczba poradni dermatologicznych. W związku z tym

zapotrzebowanie na pomoc dermatologiczną jest bardzo duże. Dzięki pomocy wicemarszałka województwa warmińsko-mazurskiego Marcina Kuchcińskiego organizujemy tę akcję właśnie w takich miejscach. Pierwsza z nich odbyła się w sierpniu w Iławie, gdzie zgłosiło się ponad 250 pacjentów. Tak duże zainteresowanie skłoniło nas do tego, aby powtórzyć ją w tym samym mieście, a na początku grudnia byliśmy w Nidzicy. Jednak to wszystko nie udało się, gdyby nie wsparcie moich wspaniałych lekarzy rezydentów, którzy uczą się zawodu dermatologa i dla nich taki wyjazd jest nie

tylko fantastyczną okazją do nauki, ale także spełnieniem siebie jako lekarza. Moje młodsze koleżanki mają nie tylko dużą wiedzę i umiejętności, ale także empatię wobec pacjentów, dzięki czemu te akcje odbywają się w przyjaznej atmosferze. Pacjenci bardzo doceniają nasz trud – bardzo miło jest słyszeć od nich podziękowania. Myślę, że bardzo ważne jest to, aby uczyć młodych ludzi, że nasz zawód to także pewnego rodzaju misja – że nie chodzi tylko o wykonanie swojej pracy w określonych godzinach, ale także o moc sprawczą, o to, żeby coś komuś ofiarować.

### **Powiedziała pani, że rosną zachorowania na nowotwory skóry. To bardzo niepokojące.**

Raki skóry należą do najczęściej występujących nowotworów – stanowią od 20 do 30 proc. całej puli rozpoznawanych nowotworów. Rasa kaukaska (jasna skóra, często niebieskie oczy), której przedstawicielami są Polacy, powoduje, że nasza skóra jest bardziej wrażliwa na szkodliwe działanie promieniowania ultrafioletowego. Niestety, popularność solariumów, jaka miała miejsce w ostatnich latach, czy moda na opalanie w ogóle, spowodowały, że dochodzi do pewnych kumulacji uszkodzeń w skórze, które prowadzą do rozwoju raków skóry. Mamy dwa podstawowe typy raka skóry: podstawno-komórkowy i kolczysto-komórkowy. Jeśli zmiany zostaną wystarczająco wcześnie rozpoznane i usunięte, to w większości przypadków nie stanowią większych problemów. Te pojawiają się wtedy, kiedy pacjent nie zgłasza się odpowiednio wcześnie i boi się usunięcia zmian. W naszym społeczeństwie wciąż funkcjonuje taki pogląd, że dotknięcie przez chirurga skalpelem narobi jeszcze więcej szkody. Rezultat tego jest taki, że przychodzą do nas pacjenci nawet bez małżowiny usznej, z owrzodzeniami niszczącymi skórę, tkankę podskórną, mięśnie czy nawet kości. Wówczas bardzo trudno jest pomóc takiemu pacjentowi.

### **A czy Polacy często chorują na czerniaka?**

Na szczęście Polska jest krajem, w którym czerniak nie jest częstym nowotworem – stanowi około 2 proc. wszystkich chorób nowotworowych, co daje cztery osoby na 100 tys. mieszkańców. W przypadku czerniaka bardzo ważne jest wczesne rozpoznanie – ma to ogromne znaczenie dla rokowań. Wcześnie rozpoznany czerniak daje duże szanse na szybki powrót do zdrowia. Czynnikiem ryzyka jest jasna skóra, oparzenia słoneczne w dzieciństwie, czerniak u członków rodziny, obecność atypowych zmian barwnikowych, czyli tzw. pieprzyków (dużych, o nierównych granicach, nietypowych barwach).

### **To znaczy, że jeśli widzimy na swojej skórze jakąś niepokojącą zmianę, to powinniśmy zgłosić się do lekarza i nie bać się, że będziemy niepotrzebnie zawracać głowę?**

Absolutnie nie! Większość osób, które są przedstawicielami populacji kaukaskiej, ma znamiona i warto je pokazać

dermatologowi. On zbada je dermatoskopem – to jest takie urządzenie, które ma lupę i boczne oświetlenie, dzięki czemu można ocenić struktury barwnikowe. Na tej podstawie lekarz ustali, jak często trzeba przychodzić na kontrolę. Bardzo ważne jest to, aby każdy z nas, kto widzi nowe znamię barwnikowe, albo takie, które ma nierównomierne brzegi i rośnie, powiększa się powyżej 5 mm lub krwawi bez związku z urazem, powinien pokazać je lekarzowi.

### **A w przypadku innych chorób skóry – jakie zmiany powinny nas niepokoić?**

Zwykle jest to czerwony guzek, który się powiększa. Najczęściej może występować w miejscach częstej ekspozycji na słońce, czyli np. na twarzy i na plecach. Guzek z obecnością naczyń, rozgałęzionych, nierównych, drzewkowatych, na którym mogą się również tworzyć owrzodzenia czy strupki, może krwawić. Wtedy również warto pokazać tę zmianę dermatologowi.

### **Z tego, co pani mówi, wynika, że promieniowanie słoneczne może nam zrobić wielką krzywdę. Jak zatem mądrze korzystać ze słońca?**

Zacznę odpowiedź na to pytanie od solarium, które jako metodę opalania należy z góry odrzucić. Korzystanie z solarium prowadzi do powikłań. Na szczęście Polska jako pierwszy kraj na świecie zakazała korzystania z solarium osobom poniżej 18. roku życia. Oczywiście słońce jest dla wszystkich, jednak powinniśmy z niego racjonalnie korzystać. Gdy wyjeżdżamy na wakacje, to jesteśmy go spragnieni i od razu

idziemy na plażę na kilka godzin. Nie jest to rozsądne – powinniśmy stopniowo hartować swoją skórę, która musi wytworzyć melaninę, czyli barwnik naturalnie chroniący przed szkodliwym działaniem promieniowania ultrafioletowego. Opalajmy się na początku przez pół godziny poza godzinami 12:00–15:00, kiedy słońce ma największą moc. Stosujmy kremy z filtrami z atestem, kupowane w aptece. Trzeba również pamiętać, że powinniśmy smarować się co około dwie godziny i po wyjściu z kąpieli. Dzieci do trzeciego roku nie powinny w ogóle się opalać. Musimy również zdawać sobie sprawę z tego, że nie trzeba leżeć na plaży i się opalać, żeby być wyeksponowanym na słońce. Spacerując, pracując na działce czy w innej otwartej przestrzeni, musimy stosować filtry oraz chronić głowę kapeluszem. Np. u rolników często obserwujemy zmiany na twarzy, a u kobiet na kończynach dolnych, które latem są odkryte. To dowód na to, że słońce ma bardzo istotne znaczenie w rozwoju czerniaka. Przykładem jest populacja australijska, gdzie na czerniaka choruje nawet ponad 20 osób na 100 tys. mieszkańców. Rasę białą stanowili głównie Irlandczycy, mający bardzo jasny fototyp, rude włosy, którzy praktycznie nie mają zdolności do opalania – promienie słoneczne niemal natychmiast powodują u nich oparzenie. Musimy również uważać, gdy zimą wyjeżdżamy do krajów, gdzie działanie słońca jest silne.

*Raki skóry należą do najczęściej występujących nowotworów – stanowią od 20 do 30 proc. całej puli rozpoznawanych nowotworów.*

Zimą nasza skóra jest zupełnie bezbronna, bo nie wytwarza melaniny. Wówczas słońce robi nam jeszcze większą krzywdę.

**Chciałabym zatrzymać się na chwilę przy solarium. Niektórzy uważają, że 10 czy 15 minut korzystania z takiej usługi raz na jakiś czas niczemu nie zaszkodzi. To prawda czy mit?**

Badania naukowe mówią, że czas spędzony w solarium nie powinien przekraczać 15 minut rocznie. Skóra osoby, która często korzysta z solarium, na pewno będzie wyglądała starszej w porównaniu ze skórą rówieśników. Przy okazji muszę wspomnieć, że w solarium mamy promieniowanie UVA, które najgłębiej przenika do naszej skóry, niszczy włókna kolagenowe i elastyczne, przyczyniając się do powstawania nowotworów. Prowadzono nawet badania na bliźniętach jednojajowych i ta osoba z rodzeństwa, która znacznie częściej ekspozycja miała na promieniowanie ultrafioletowe miała znacznie starszą skórę. Pacjentki przychodzą później do nas ze skórą wiotką, siecią zmarszczek, rozszerzonymi naczyniami. Promieniowanie UVB, które jest obecne tylko w słońcu, dociera do górnych warstw naskórka i do komórek barwnikotwórczych, czyli melanocytów i najbardziej wpływa na pobudzenie ich do pracy.

**Jak ocenia pani społeczną świadomość dotyczącą chorób skóry?**

Dermatologiem jestem od 26 lat i bardzo się cieszę, że na przestrzeni tego czasu ta świadomość zmieniała się na lepsze. Młodzi ludzie są lepiej wykształceni i bardziej świadomi chorób skóry, a ponadto dbają o ochronę przed słońcem swoich dzieci. Na szczęście w mediach pojawia się sporo publikacji na temat, a także są prowadzone różnego rodzaju akcje uświadamiające.

**Czy oprócz chorób skóry lekarze dermatolodzy dostrzegają jeszcze jakieś problemy, kwestie, na które powinniśmy zwrócić szczególną uwagę?**

Niestety obserwujemy wzrost zachorowań na choroby przenoszone drogą płciową. Trochę o nich zapomnieliśmy, a chociażby w latach dwutysięcznych każda osoba przyjmowana do pracy była badana pod kątem kiły. Teraz bada się tylko kobiety w ciąży albo osoby z kontaktu bądź ze zmianami skórными sugerującymi tę chorobę. Jednak kiła to jest tylko jedna z chorób – są jeszcze drożdżycze, zakażenia chlamydialne, rzeżączka, rzeżystek pochwoy, HIV, brodawki płciowe itd. Niezbędna jest edukacja w temacie bezpiecznego seksu.

**Czy nieleczona kiła może doprowadzić do bardzo poważnego pogorszenia stanu zdrowia?**

Oczywiście, że tak. Jest to choroba ogólnoustrojowa, której najpoważniejszą konsekwencją jest zajęcie ośrodkowego układu nerwowego. Szczególnie niebezpieczna jest u kobiet ciężarnych, bo może doprowadzić do zakażenia noworodka. Był przypadek, w którym noworodek zmarł, ponieważ zaraził się kiłą od matki.



Fot. Marta Wiśniewska

▼ Od lewej: lek. rezydent Katarzyna Józwicka; lek. rezydent Anna Płaszczyńska; prof. dr hab. n. med. Agnieszka Owczarczyk-Saczonek; lek. rezydent Maja Ostrowska; lek. rezydent Joanna Chojnacka-Purpurowicz

## DLA ZDROWIA I ŚWIADOMOŚCI

Przy akcji „Biała sobota” z prof. Agnieszka Owczarczyk-Saczonek współpracują lekarki rezydentki z Kliniki Dermatologii, Chorób Przenoszonych Drogą Płciową i Immunologii Klinicznej UWM. Oto, co miały do powiedzenia na ten temat:

### **lek. Anna Płaszczyńska:**

Bardzo się cieszę, że jest tak duże zainteresowanie tą akcją – to dowód na to, że jest ona bardzo potrzebna. To dobrze, że zwiększa się świadomość ludzi, bo temat fotoprotekcji kiedyś w ogóle nie istniał, a teraz coraz więcej słyszy się o tym, żeby chronić się przed słońcem. Na czerniaka nikt nie powinien i nie musi umierać. Wcześniej wykryty czerniak jest całkowicie wyleczalny, dlatego tak ważne jest to, aby zbadać skórę przynajmniej raz w roku.

### **lek. Maja Ostrowska:**

Dla nas udział w tej akcji jest bardzo dużą nauką, bo za każdym razem spotykamy się z jakimiś nowymi przypadkami, a potem dyskutujemy na ten temat i konsultujemy się między sobą. Bardzo ciekawe jest również to, że możemy spotkać się z nieco innymi pacjentami niż takimi, z którymi pracujemy tutaj, w klinice. W dodatku te spotkania dają nam wiele energii, bo wiemy, że możemy bezpośrednio pomóc ludziom.

### **lek. Joanna Chojnacka-Purpurowicz:**

Dzięki udziałowi w tej akcji zdobywam doświadczenie w dermoskopii. Spotykamy się z przypadkami, z którymi często nie mielibyśmy okazji spotkać się w codziennej pracy. Wiele otuchy dodawała nam również ogromna wdzięczność pacjentów.

Fot. J. Pajótk



# Fizjoterapia – nowy kierunek na UWM

Kierunek fizjoterapia uzupełni ofertę kształcenia na UWM w roku akademickim 2023/2024. O przyczynach jego powstania opowiada dr Barbara Juśkiewicz – Swaczyna ze Szkoły Zdrowia Publicznego.

**P**ani doktor, kieruje pani zespołem ds. opracowania wniosku o utworzenie jednolitych studiów magisterskich na kierunku fizjoterapia. Skąd pomysł na jego powołanie?

Pomysł na fizjoterapię jest ściśle związany z tym, co się dzieje w naszym regionie. W sierpniu została zatwierdzona nowa inteligentna specjalizacja regionu pod hasłem „Zdrowe życie” i trudno byłoby sobie wyobrazić jej funkcjonowanie bez mocnej fizjoterapii. W związku z tym prace nad kierunkiem rozpoczęły się dokładnie rok temu. Są to studia pięcioletnie, jednolite, więc umożliwienie kandydatom skorzystania z takiej oferty kształcenia jest bardzo ważne dla rozwoju regionu. Tym bardziej, że w prognozach na 2023 rok dotyczących najbardziej pożądaných zawodów fizjoterapeuta jest kierunkiem deficytowym. Warmińsko-mazurskie jest również drugim województwem w rankingu tych, w których na jednego fizjoterapeutę przypada największa liczba mieszkańców w kraju. Fizjoterapia to nie tylko leczenie schorzeń i wspomaganie leczenia farmakologicznego czy operacyjnego, ale także zapobieganie licznym chorobom i wadom, często związanym z nieprawidłowym stylem życia.

Rola tego zawodu jest coraz bardziej znacząca, a rynek potrzebuje dobrze wykształconych kadr.

**Czy spodziewają się państwo dużego zainteresowania kierunkiem?**

Na ten kierunek jest dużo kandydatów na każdej uczelni. Fizjoterapia na UWM będzie wyróżniała się nowoczesnym podejściem do zawodu. Tworząc program studiów, opieraliśmy się na trzech elementach: pierwszym jest standard kształcenia, który narzuca odpowiednie treści i zakres kształcenia; drugim są potrzeby regionu związane ze specjalizacją „Zdrowe życie” i z turystyką zdrowotną, na rozwój której mamy duże nadzieje. Będziemy tak kształcić studentów, aby czuli się dobrze nie tylko w gabinecie, ale także w świecie wirtualnym. Dlatego też będą takie przedmioty jak telerehabilitacja czy cyfryzacja. Będziemy również pokazywać studentom nowe technologie, m.in. roboty wykorzystywane w rehabilitacji. Trzecim elementem są wyniki najnowszego badania kompetencji fizjoterapeutów, które zostało wykonane na zlecenie Pracodawców RP. Przebadanych zostało ponad tysiąc fizjoterapeutów i ich pracodawców. Dzięki temu dowiedzieliśmy się, gdzie są luki kompetencyjne – w czym czują się najgorzej i na to zwróciliśmy szczególną uwagę. Mamy nadzieję, że program studiów będzie atrakcyjny dla studentów. Stworzymy również nową bazę, w której do dyspozycji będą gabinety wyposażone w najnowocześniejszy sprzęt.

**Jakie będą kryteria rekrutacji?**

Kryteria rekrutacji będą takie, jak na inne kierunki medyczne. Ogólne zasady można znaleźć na stronie internetowej. W związku z tym, że fizjoterapia bazuje na rozwoju biologicznym człowieka, to pod uwagę na pewno będą brane takie przedmioty jak biologia, fizyka, chemia i język obcy. Zgodnie z decyzją rektora będzie 80 miejsc. Mam nadzieję, że będziemy mieli okazję wybrać najlepszych, bo jest to zawód, który wymaga pięciu lat kształcenia, dużej liczby godzin nauki, a więc ktoś, kto wybiera ten kierunek, musi być zdecydowany. Jest to również zawód, który wymaga dobrego przygotowania medycznego, czyli znajomości nie tylko zastosowania metod fizjoterapii, ale także wiedzy klinicznej. I to chcemy zapewnić naszym studentom za pośrednictwem bazy naszego szpitala uniwersyteckiego oraz innych szpitali w Olsztynie i w okolicach.

**Czy w związku z powstaniem tego kierunku Szkoła Zdrowia Publicznego musiała zatrudnić nowych specjalistów?**

Fizjoterapii nigdy na naszym Uniwersytecie nie było, więc kadra będzie nowa, ale zapewniam, że bardzo doświadczona i wyselekcjonowana. Mamy pełne zabezpieczenie kadrowe na cały cykl kształcenia, podpisane deklaracje współpracy z placówkami klinicznymi, szpitalami oraz placówką, która zajmuje się nowoczesną technologią zaopatrzenia ortopedycznego. Chęć współpracy z nami wyraziły również firmy, które wprowadzają na polski rynek najnowszy sprzęt rehabilitacji, m.in. roboty. Będziemy więc mieli duże możliwości kształcenia praktycznego.

Źródło: Radio UWM FM



**dr inż. Joanna Ciborska**

jej zainteresowania naukowe związane są z profilaktyką i leczeniem dietetycznym chorób żywieniowo zależnych, w tym również oceny stanu odżywienia i sposobu żywienia osób aktywnych fizycznie. Bardzo istotny obszar jej zainteresowań stanowi psychologia żywienia.

# Jesteśmy tym, co jemy

Z jednej strony rośnie świadomość żywieniowa Polaków, a z drugiej wciąż ulegamy mitom i modom na diety. Rozmawialiśmy o tym z dr inż. Joanną Ciborską z Katedry Żywienia Człowieka na Wydziale Nauki o Żywności UWM.

Rozmawiała: Marta Wiśniewska

## **P**ani doktor, co pani zdaniem jako specjalistki od żywienia człowieka jest obecnie największym problemem w tym zakresie?

Te problemy są bardzo indywidualne, ale gdybym miała powiedzieć ogólnie, to myślę, że najbardziej brakuje nam uważności związanej z jedzeniem. Warto mieć świadomość, że istotne jest to, co jemy, jak jemy i ile jemy, a sposób żywienia ma znaczący wpływ na nasze zdrowie w szerokim kontekście – poważnych zaburzeń zdrowia, ale również tego, czy mamy problemy z zasypianiem, czy czujemy się zmęczeni w ciągu dnia, czy jesteśmy podatni na infekcje itd.

### **Czym powinno być dla nas jedzenie?**

Jedzenie jest częścią naszego życia, pełni wiele funkcji, ale nie powinno być głównym jego aspektem. Uważam, że powinno nam towarzyszyć, być pomiędzy czymś bardzo ważnym a codziennym. Należy zaniepokoić się w momencie, w którym staje się priorytetem, ale także wówczas, gdy zaczynamy lekceważyć jego rolę w zachowaniu zdrowia.

Stąd też uważność dotycząca jedzenia zdobywa duże zainteresowanie i jest analizowana w dietetyce. Uznano, że nie trzeba być specjalistą w zakresie żywienia, znać wszystkich składników pokarmowych i rozumieć występujące między nimi zależności, ale można być świadomą, reagującą na związane z odżywianiem potrzeby organizmu, osobą. Jeśli rozumiemy regulację poobierania pokarmu, rozróżniamy odczucia głodu, sytości i apetyt, kontrolujemy podstawowe parametry zdrowia, dobrze się czujemy, mamy dobrą sylwetkę, zdrową skórę, włosy, paznokcie, to można założyć, że relacja z jedzeniem również jest prawidłowa.

### **Czasami spotykam się ze stwierdzeniami typu: „Ja może nie odżywiam się zbyt zdrowo, ale nie tyję, moja waga jest w porządku”. Nie jest to słuszne rozumowanie, prawda?**

Prawda, ponieważ postrzeganie zagadnień związanych z odżywianiem wyłącznie z perspektywy masy ciała jest błędne. Nie jest ona jedynym wyznacznikiem, a tylko jednym z wielu elementów, które bierze się pod uwagę w ocenie

stanu odżywienia. Obecnie coraz większą uwagę skupia się na analizie składu ciała. Skład ciała może bowiem wskazywać na nieprawidłowości w żywieniu – wskazać np. zbyt wysoką zawartość tkanki tłuszczowej trzewnej, która zwiększa ryzyko wystąpienia chorób metabolicznych, czy nieprawidłowe nawodnienie organizmu. Osoby z prawidłową masą ciała może cechować nieprawidłowy skład ciała.

**Pani doktor, skoro już mówimy o uważności, to czy powinniśmy również pamiętać o koncentrowaniu się na tym, co jemy – cieszeniu się smakiem, czerpaniu przyjemności z jedzenia?**

Oczywiście, że tak. Z uważnością warto rozpoczynać jedzenie – zawsze wtedy, kiedy odczuwamy lekki głód – i zakończyć wtedy, kiedy czujemy lekką sytość. Istotne jest, żeby skupić się na posiłku – aby odczuć głód czy sytość musimy się na tych odczuciach skoncentrować, nie umyka nam wówczas także sposób podania jedzenia, aranżacja stołu. Uważność wiąże się również bardzo z relacją z drugim człowiekiem. Proszę zwrócić uwagę, że jeśli przygotowujemy posiłki z inną osobą, w grupie, a potem je wspólnie spożywamy, to jedzenie przynosi nam przyjemność, która nie wynika tylko ze smakowitości dania, ale z obecności innych ludzi. To właśnie pozwala docenić walory sensoryczne jedzenia. Myślę, że w taki sposób podchodzą do jedzenia chociażby Włosi, Hiszpanie czy Grecy. Ich posiłki to radość zarówno z jedzenia, jak i z bycia razem. Jeśli to więc tylko możliwe, nie jedzmy w pośpiechu, przeglądając media społecznościowe, oglądając telewizję czy pracując.

**Co zrobić, aby pozbyć się takich złych nawyków jak chociażby spożywanie posiłków podczas pracy?**

Zawsze zaczynam od propozycji prowadzenia dzienniczka. Warto notować, o której godzinie je się posiłki, w jakich okolicznościach i jak się je przygotowuje. Warto również zapisywać, czy odczuwa się głód, sytość oraz jakie emocje towarzyszą podczas jedzenia (czy pojawia się np. irytacja, smutek, lęk, może wyciszenie). Taka forma pozwala na rozpoznanie zachowań żywieniowych, które towarzyszą jedzeniu i być może utrwalają nawyk. Nawyki kształtują się bowiem w procesie wielokrotnego powtarzania tych samych czynności, zgodnie z wyuczonym wzorem. Zrozumienie swoich zachowań żywieniowych jest kluczem do zmiany.

**Musimy poruszyć również temat rozmaitych mód na diety. Prowokują je celebryci albo influencerzy, którym zależy na zysku. Czy to jest poważny problem?**

Bez wątpliwości. Jemy wszyscy, więc daje nam to przeświadczenie, że właściwie każdy może się wypowiedzieć na temat jedzenia i jego relacji ze zdrowiem. Oczywiście nie ma nic złego w podzieleniu się indywidualnymi doświadczeniami, ale należy pamiętać, że osobiste doświadczenia nie uprawniają do przekładania ich na ogólne funkcjonowanie różnych grup populacyjnych, a tak niestety często się dzieje. Promowane diety są fenomenalnie prowadzone pod względem marketingowym, obszar związany z żywnością i żywieniem dotyka czułych i ważnych przestrzeni dotyczących wyglądu,

sylwetki, atrakcyjności czy zdrowia, więc często emocjonalnie decydujemy się na zmiany w żywieniu. W konsekwencji stosowane są często diety eliminacyjne, czy też wprowadzające znaczne restrykcje energetyczne, które nieprawidłowo opracowane, niebilansowane, mogą prowokować obniżenie tempa przemian metabolicznych i, w dłuższej perspektywie, niedożywienie, zaburzenia zdrowia.

**A zatem osoba, która uważa, że ma problem z masą ciała, albo że powinna poddać się jakiejś diecie, aby poprawić swoje zdrowie, powinna zasięgnąć porady dietetyka?**

Oczywiście. Jeśli mamy problemy natury dietetycznej, to konsultujemy się ze specjalistą, czyli z dietetykiem. Sukces rozumiany jako np. redukcja masy ciała, poprawa stanu zdrowia, osiągnąć można w efekcie pracy, wysiłkiem podjętym przez pacjenta czy klienta. Atrakcyjne medialnie oferty dietetyczne powinny być dobrze przeanalizowane, warto pamiętać, że to jest również obszar działań biznesowych, zdrowie nie zawsze jest priorytetem.

**A są jakieś pozytywne zjawiska, jeśli chodzi o odżywianie?**

Myślę, że sam fakt, że interesujemy się żywnością, żywieniem, jest pozytywny. Warto pamiętać o tym, że żywienie ma wpływ na trzy obszary funkcjonowania organizmu: zdrowie fizyczne, psychiczne oraz to w wymiarze społecznym. Bardzo mnie cieszy, że rozumiemy te funkcje. Coraz częściej dostrzegamy wartość produktów spożywczych wysokiej jakości i pochodzących z dobrych źródeł oraz wiemy, że wysoko przetworzona żywność nie przynosi korzyści zdrowotnych. Prawidłowe żywienie ma sprzyjać długiemu, ale jednocześnie dobremu, pełnemu przyjaciół i radości, życiu.

## DNI ŚWIADOMOŚCI ŻYWIENIOWEJ

Dr inż. Joanna Ciborska wraz ze swoimi studentami z Koła Naukowego Żywienia i Profilaktyki Żywieniowej organizuje Dni Świadomości Żywieniowej. Wydarzenie to obejmuje serię wykładów prowadzonych przez pracowników, doktorantów i studentów różnych wydziałów UWM – technologów żywności, dietetyków, psychologów, lekarzy różnych specjalności, a także specjalistów spoza Uniwersytetu i praktyków, pracujących w obszarze żywienia człowieka i dietetyki. Ostatnie dwie edycje miały już wymiar międzynarodowy – odbyły się z udziałem prelegentów z Włoch, Turcji, Malezji, Hiszpanii. Celem wydarzenia jest wskazanie zależności między żywnością, żywieniem a zdrowiem z perspektywy różnych specjalistów i w oparciu o doniesienia płynące z badań naukowych.

Dni Świadomości Żywieniowej zostały dwukrotnie wyróżnione (w 2021 i 2022 roku) nagrodą Parlamentu Studentów RP „Pro Juvenes” w kategorii Najlepsza studencka inicjatywa prozdrowotna.

# Z ogrodu wychodzi się innym człowiekiem



Hortiterapia to jedna z niekonwencjonalnych metod leczniczych, które służą poprawie naszego samopoczucia. W jej tajniki wprowadza nas dr inż. Beata Płoszaj-Witkowska z Katedry Architektury Krajobrazu na Wydziale Rolnictwa i Leśnictwa **UWM**.

Rozmawiała: Marta Wiśniewska

## Pani doktor, proszę wyjaśnić, czym jest hortiterapia?

Jest to terapia, która wykorzystuje ogród i znajdujące się w nim rośliny do wspomagania rehabilitacji. Wyróżnia się dwie formy hortiterapii – bierną i czynną. Z biernej mogą korzystać osoby, które jeżdżą np. na wózku inwalidzkim, mogą wegetatywnym, mają demencję lub nie są w stanie wykonać żadnych zabiegów pielęgnacyjnych przy roślinach. One przebywają w ogrodzie i stymulują swoje zmysły, a także obserwują osoby, które w sposób czynny korzystają z hortiterapii. Czynna forma polega na wykonywaniu różnych zabiegów pielęgnacyjnych pod okiem terapeuty. Zajęcia mogą być prowadzone w szklarni, w tunelu foliowym lub bezpośrednio w ogrodzie terapeutycznym. Jeśli ośrodek terapeutyczny nie ma dostępu do takich miejsc, to może ona odbywać się w pracowni ogrodniczej lub florystycznej. W otwartym ogrodzie, w zależności od pory roku, można np. wysiewać bezpośrednio do gruntu nasiona warzyw czy kwiatów, pielęgnować rośliny, zbierać warzywa czy kwiaty. W pracowni szczególnie w okresie zimy przygotowujemy etykiety dla roślin, wykonujemy kompozycje z kwiatów albo z liści. Najszerszy wachlarz możliwości zajęć terapeutycznych jest w szklarni, bo można tam wysiewać warzywa ciepłolubne (np. pomidory), kwiaty uprawiane z rozsady, uprawiać rośliny doniczkowe, robić kompozycje itd.

## Gdzie jeszcze można znaleźć miejsca przeznaczone do hortiterapii?

Na przykład przy domach pomocy społecznej są miejsca, gdzie jest terapia zajęciowa i tam są pracownicy, którzy się zajmują hortiterapią. Coraz częściej jest ona obecna również w przedszkolach czy szkołach specjalnych, gdzie uczą się dzieci z różnymi niepełnosprawnościami. Bierna terapia odbywa się również w szpitalach – tam korzystają z niej głównie pacjenci onkologiczni lub cierpiący na takie choroby jak depresja.

## Czy hortiterapia jest w Polsce popularna?

Niestety, hortiterapia jest w Polsce mało znana. Lekarze jej za bardzo nie dostrzegają. Z rozmaitych publikacji naukowych czy doniesień prasowych wynika, że w innych krajach osobom, które przechodzą na emeryturę, przekazuje się ogrody działkowe. Badania dowodzą, że tzw. „działki” działają terapeutycznie na seniorów. Wiadomo, że w momencie zakończenia pracy zawodowej zmienia się tryb życia. Emerycy mniej się ruszają, rzadziej wychodzą z domu i w rezultacie zapadają na różnego rodzaju choroby. Robiliśmy badania w grupie seniorów uczestniczących w zajęciach Uniwersytetu Trzeciego Wieku, z których wynika, że seniorzy często chorują na choroby układu krążenia, układu kostnego, wzroku, 90 proc. z nich uprawia rośliny w ogrodzie działkowym lub przydomowym, ale gdy zapytaliśmy, czy poddałoby się terapii w ogrodzie, większość odpowiedziała, że nie. To

dlatego, że kojarzy się ona z chorobami psychicznymi. Tkwi więc w tym również problem światopoglądowy.

## Powiedziała pani, że hortiterapia jest dobra dla osób z niepełnosprawnościami i dla seniorów. Dla kogo jeszcze?

Od dwóch lat prowadzę zajęcia z hortiterapii dla studentów z Wydziału Lekarskiego naszego uniwersytetu i proszę mi wierzyć, że wychodzą oni z ogrodu jako inni ludzie. Często przychodzą do niego, nie wiedząc, co ich będzie czekało. Pierwszy raz przekopują ziemię, dotykają jej, przesadzają coś i wychodzą przeschęczeni, że mogli chociaż na chwilę zapomnieć o stresie związanym z pracą. Wydaje mi się, że to dowodzi, że hortiterapia jest bardzo dobra dla osób, które

zmagają się z różnego rodzaju stresem, depresją i obciążeniami psychicznymi. Żyjemy też w czasach wojny, więc myślę, że wszyscy powinniśmy z niej chętnie korzystać.

## Jakie działania popularyzujące hortiterapię pani podejmuje?

Na szczęście obserwuję, że coraz więcej osób chce się uczyć hortiterapii. Pod moją redakcją ukazały się dwie monografie na ten temat,

organizuję seminaria oraz warsztaty (m.in. podczas Olsztyńskich Dni Nauki i Sztuki). Jestem mamą dziecka z niepełnosprawnością sprzężoną, więc dla mnie, jako dla rodzica i terapeuty, ogród jest miejscem, gdzie mogę pokazywać i mówić, że hortiterapia się sprawdza. Przyjeżdżają do mnie znajomi, którzy potrzebują zobaczyć rośliny i spędzić czas w ogrodzie. Jestem również kierownikiem studiów podyplomowych z hortiterapii i mam wielu słuchaczy, którzy pracują z dziećmi i mówią o potrzebie takiej terapii.

## Dr inż. Beata Płoszaj-Witkowska

pracuje w Katedrze Architektury Krajobrazu UWM. Specjalizuje się w roślinach ozdobnych - wyhodowała m.in. lilie Queen of Kortovo, Kortowo oraz Red Kortowo.



Fot. J. Pajgk

**dr hab. inż. Ewa Jastrzębska, prof. UWM**  
jest kierownikiem Katedry Hodowli Koni  
i Jeździectwa UWM. Jej zainteresowaniami  
naukowymi są m.in. funkcje kognitywne u koni.



Fot. J. Pajęk

# Współpraca z koniem przynosi człowiekowi wiele korzyści

Jednym z rodzajów terapii, które wspomagają leczenie rozmaitych schorzeń jest hipoterapia, czyli terapia, w której do leczenia i usprawniania człowieka wykorzystuje się konie. O zaletach hipoterapii rozmawiamy z **dr hab. inż. Ewą Jastrzębską, prof. UWM**, kierowniczką Katedry Hodowli Koni i Jeździectwa na Wydziale Bioinżynierii Zwierząt.

Rozmawiała: Marta Wiśniewska

## **P**ani profesor, czym jest hipoterapia?

Hipoterapia to zajęcia, podczas których korzystamy z pomocy koni w celu leczenia i usprawniania człowieka. Wyróżnia się cztery rodzaje zajęć w hipoterapii: fizjoterapię na koniu, czyli ćwiczenia fizyczne osoby z niepełnosprawnością, która siedzi na końskim grzbiecie (sama lub z pomocą fizjoterapeuty); wołyżerka na koniu, która poprawia sprawność i koordynację; psychopedagogiczna jazda konna lub zajęcia z kontaktem z koniem. Poza fizjoterapię na koniu, z pozostałych obszarów mogą korzystać wszyscy, nie tylko osoby z niepełnosprawnością.

### **Czyli nie trzeba jeździć na koniu, aby miał on dla człowieka działanie terapeutyczne?**

Absolutnie nie. Można po prostu z koniem obcować – pielęgnować, prowadzić, wykonywać pracę na lonży albo pójść z nim po prostu na spacer w terenie. Mamy wielu końskich seniorów, którzy ze względu na wiek i ograniczenia zdrowotne nie powinny pracować wierzchowo lub zaprzęgowo, ale – jak każdy ssak – dla swojej sprawności fizycznej i psychicznej potrzebują ruchu. Taka aktywność jest również dobra dla koni, które są jeszcze za młode i nie mają wystarczająco ukształtowanego układu mięśniowo-kostnego, aby na nich jeździć. W przypadku spacerów z końmi korzyści są obopólne – zarówno dla człowieka, jak i dla konia.

### **A czym dokładnie jest psychopedagogiczna jazda konna i wołyżerka?**

To zespół działań jeździeckich, pedagogicznych i psychologicznych podejmowanych w celu usprawnienia intelektualnego, poznawczego, emocjonalnego i fizycznego człowieka. Jazda odbywa się najczęściej w stępie i klusie – rzadziej w galopie. A zatem taka forma współpracy z koniem to także jazda rekreacyjna. Jeżdżąc na koniu, uczymy się końskich potrzeb, końskiej mowy ciała, pielęgnacji, obsługi konia, bezpiecznego kontaktu z nim, a później też kierowania, powodowania, zatrzymania, itd. Koń jest bardzo wszechstronnym zwierzęciem, z którym współpraca pozwala czerpać człowiekowi wiele korzyści.

### **Co kontakt z koniem daje osobie z niepełnosprawnością?**

W zależności od tego, jaki element potrzebuje usprawnienia – motoryka duża, mała, koordynacja ruchowo-wzrokowa czy narządy zmysłu. Konie uczą nas także organizacji czasu, sumienności, odpowiedzialności, empatii. Usprawniać można naprawdę wiele – zarówno u osoby z niepełnosprawnością, jak i zdrowej. Może to bowiem dotyczyć zarówno sprawności fizycznej, jak i osobowości, cech charakteru. Po pandemii COVID-19 okazało się, że jazda konna może być świetną formą psychoterapii dla ludzi. Przykładem mogą być dzieci

w wieku szkolnym, które nie odnajdują się w grupie rówieśników w szkole, ale nie mają problemu z nawiązywaniem kontaktów na jeździe konnej. Są też osoby z depresją, które posiadanie konia motywuje do wyjścia z domu. Jednak trzeba pamiętać, że hipoterapia – jak każdy sposób leczenia – przyniesie efekt tylko wtedy, kiedy będzie regularna.

### **Czy zgadza się pani z tym, że niektóre osoby, ze względu na cechy swojej osobowości nie nawiążą dobrego kontaktu z koniem?**

Współpraca z każdym zwierzęciem wymaga od człowieka pewnych cech. Na pewno trzeba być empatycznym, cierpliwym i konsekwentnym. Są to cechy niezbędne także w kontaktach międzyludzkich. Ponadto w kontakcie z koniem czy innym zwierzęciem trzeba tolerować m.in. zapach, jaki panuje chociażby w stajni. Jeśli komuś to przeszkadza, to jazda konna nie jest dla niego. Cechami, które dyskwalifikują nas z obcowania z końmi są brutalność, egoizm albo lenistwo.

### **Czy studenci Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego chcą być hipoterapeutami?**

Na Wydziale Bioinżynierii Zwierząt realizujemy kierunek zwierzęta w rekreacji, edukacji i terapii, gdzie kształcimy studentów na module hipoterapeutycznym. Ta część studentów, która go wybiera, kształci się w zakresie pracy hipoterapeuty. W naszej katedrze oprócz pracy dydaktycznej prowadzimy jazdy usługowe. Każdego dnia mieszkańcy Olsztyna i okolic mogą się na taką jazdę umówić i wziąć w niej

udział. Nasze konie są zatem wykorzystywane w usługach rekreacyjnych, służą kształceniu studentów, ale także są modelami, na których prowadzimy badania naukowe.

### **Pani profesor, a jaki kontakt z koniem pani osobiście preferuje najbardziej?**

Jestem instruktorem, więc zaczynałam od jazdy konnej. Teraz zajmuję się głównie dydaktyką i badaniami. W obecnych czasach, kiedy życie wymaga od nas bycia w ciągłym biegu, najbardziej odpręża mnie kontakt z koniem, czyli czas, kiedy przyjeżdżam tutaj, do ośrodka i obserwuję konie, wyprowadzam je na wybiegi lub pastwiska, pielęgnuję je, lonżuję lub przeprowadzam zabiegi fizjoterapeutyczne. Niekoniecznie muszę na nich jeździć. To nie znaczy, że w ogóle nie jeżdżę, ale nie jest to już moim priorytetem.

*Na Wydziale Bioinżynierii Zwierząt realizujemy kierunek zwierzęta w rekreacji, edukacji i terapii, gdzie kształcimy studentów na module hipoterapeutycznym.*



# Stwardnienie rozsiane – stoimy wobec wyzwań

Diagnozowanie stwardnienia rozsianego w Polsce może trwać nawet dwa lata. Nasz region znajduje się na końcu zarówno pod względem liczby placówek oferujących leczenie, jak i długości oczekiwania na nie. To trzeba jak najszybciej zmienić – wzywa prof. Marcin Mycko z UWM.

Jesienią w urzędzie wojewódzkim w Olsztynie odbyła się debata regionalna pt. „Neurologia oraz leczenie stwardnienia rozsianego priorytetem zdrowotnym województwa warmińsko-mazurskiego”. Uczestniczyli w niej przedstawiciele Wydziału Zdrowia Urzędu Wojewódzkiego, Warmińsko-Mazurskiego oddziału NFZ, Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego, prof. Halina Sienkiewicz-Jarosz – przewodnicząca Krajowej rady ds. Neurologii oraz naukowcy z UWM. Była to pierwsza taka debata w naszym regionie, a jednym z jej inicjatorów był prof. Marcin Mycko, kierownik Kliniki Neurologii, przewodniczący Rady Naukowej dyscypliny nauki medyczne na UWM, członek zarządu Polskiego Towarzystwa Neurologicznego i członek zarządu Europejskiego Komitetu ds. Leczenia i Badań nad Stwardnieniem Rozsianym.

## NIEPOKOJĄCE LICZBY

O potrzebie szukania rozwiązań dotyczących stwardnienia rozsianego świadczą już same liczby.

– Każdego roku w Polsce na stwardnienie rozsiane (SM) zapada 60 tys. ludzi. W województwie warmińsko-mazurskim na tę chorobę choruje już kilka tysięcy osób. SM należy do grupy chorób demielizacyjnych, czyli neurologicznych. Prowadzą one do pogorszenia świadomości, czucia, ruchu, postrzegania i innych funkcji w zależności od nerwów, które są zajęte. Do chorób demielizacyjnych należy jeszcze np. zespół Devica, zespół Guilaïne-Bas, leukodystrofia i inne. W sumie więc ludzi chorych jest więcej – wyjaśnia prof. Marcin Mycko.

Mamy w Polsce dwa programy leczenia: leczenie podstawowe i zaawansowane. Leczeniem podstawowym zajmuje się sześć szpitali w województwie. Mieszczą się one w Elblągu,

Działdowie, Iławie i Olsztynie. Leczenie zaawansowane prowadzą trzy ośrodki: szpitale wojewódzkie w Olsztynie i Elblągu oraz szpital uniwersytecki.

Program podstawowy od programu zaawansowanego różni się tym, że w podstawowym stosowane są leki starszego typu, a ich skuteczność jest mała. W leczeniu zaawansowanym stosowane są leki nowoczesne, o dużej skuteczności. Zastosowane we wczesnej fazie choroby pozwalają zatrzymać jej rozwój i umożliwiają chorym normalne funkcjonowanie przed długie lata. Przykładem na to są aktorzy: Karolina Gruszka i Antoni Królikowski, którzy ujawnili, że są chorzy na SM.

Żeby jednak móc skorzystać z programu zaawansowanego, trzeba przejść program leczenia podstawowego. Dopiero jego niepowodzenie pozwala na zakwalifikowanie pacjenta do leczenia zaawansowanego.

### ZEGAR TYKA NIEUSTANNIE

– W SM czas ma fundamentalne znaczenie. Tym bardziej, że nie mamy pewności, czy w przypadku danego pacjenta program podstawowy da pożądaną efekt. Dlatego wymaga ono błyskawicznego działania. Rozpoznanie i niezwłoczne rozpoczęcie leczenia w istotnym stopniu decyduje o utrzymaniu sprawności pacjentów oraz jakości ich życia. Rekomendacje, tak zwany konsensus Hobarta, wskazują, że maksymalny czas od wystąpienia pierwszych objawów do postawienia diagnozy przez neurologa to dwa miesiące, zaś czas na wdrożenie leczenia choroby, licząc od jej rozpoznania, powinien wynosić maksymalnie cztery miesiące – kontynuuje prof. Mycko.

Okazuje się jednak, że w Polsce diagnozowanie SM trwa nawet ...dwa lata.

Niestety, województwo warmińsko-mazurskie pod względem liczby placówek oferujących leczenie, jak też długości oczekiwania na nie – znajduje się na końcu. Kadra lekarska neurologów w naszym regionie z trudnością jest zastępowana przez nowych lekarzy, a potrzeba ich znacznie więcej. Nasi pacjenci jeżdżą więc się leczyć do innych województw, w których kolejki do neurologów są krótsze.

### SPOŁECZNE KOSZTY SM

SM to problem indywidualny chorego, ale to także problem społeczny. Badania dr hab. Małgorzaty Cygańskiej, prof. UWM z Katedry Finansów na Wydziale Nauk Ekonomicznych UWM jednoznacznie to wykazują.

– W 2019 r. chorzy na SM w naszym regionie otrzymali z budżetu państwa ponad 3,5 mln zł refundacji kosztów leczenia, nie licząc nakładów państwa na ich leki. Wynosiło to średnio 2,7 tys. zł na pacjenta. Najwięcej z tych wydatków kosztuje leczenie szpitalne i rehabilitacja. Mniej wydawały tylko woj. opolskie i lubuskie. Są to koszty bezpośrednie ponoszone przez państwo. Ale są też koszty pośrednie: koszty związane z utraconą na skutek choroby produkcją nierynkową, koszty niewykonanych prac w gospodarstwach

domowych, renty, zasiłki dla chorych i opiekunów; utracone składki ZUS oraz podatki. Włączenie tego rodzaju kosztów do analiz pozostaje dotąd poza praktyką szacowania kosztów pośrednich w Polsce. Nie mamy jeszcze podstaw metodycznych do ich obliczania, ale nie ulega wątpliwości, że one istnieją – zapewnia prof. Cygańska.

– Przez tę debatę chcieliśmy pokazać wszystkim, że w naszym regionie sprawę leczenia SM i zwiększenia liczby placówek oraz lekarzy neurologów trzeba traktować jako bardzo ważną i podjąć stosowane działania, aby wyciągnąć nasz region z zapaści. Konieczne jest też zmiana podejścia NFZ

do programów leczenia. Obecny system wydłuża czas leczenia, opóźnia moment podjęcia kuracji rokującej powodzenie i generuje koszty bezpośrednie leczenia jak też pośrednie – społeczne. Chorych na choroby demielizacyjne przybywa, więc jeśli nic nie zrobimy, to problem będzie narastał – podsumowywał prof. Mycko.

### SZUKAMY ROZWIĄZAŃ

Przedstawiciele UWM nie tylko angażują się w poszukiwanie systemowych rozwiązań z myślą o chorych na SM, ale prowadzą także badania w tym zakresie.

Naukowcy z Katedry Neurologii, czyli profesorowie Krzysztof Selmaj i Marcin Mycko oraz dr n. med. Anna Żurawska, współpracując z badaczami z innych ośrodków (np. z dr. n. med. Igozem Selmajem z Centrum Neurologii w Łodzi), konsekwentnie stawiają kolejne kroki, które mają przybliżyć ich do poznania mechanizmów powstawania stwardnienia rozsianego.

Opublikowali do tej pory np. wyniki badań, dzięki którym odkryli, że w krwi pacjentów chorych na stwardnienie rozsiane kilka form cyrkulacyjnych RNA występuje w szczególnie dużych ilościach, znacznie większych niż u pacjentów zdrowych. Wykazali też, że dwie cyrkularne formy RNA powodują rozwój i aktywację limfocytów B, a więc tych, które są odpowiedzialne za występowanie SM.

– Nasze badania wykazały molekularną przyczynę nadmiernej aktywacji limfocytów B w SM. To może mieć wielkie znaczenie w rozwoju terapii hamujących funkcje limfocytów B, a w konsekwencji stwardnienia rozsianego – tłumaczył na łamach „Wiadomości Uniwersyteckich” prof. Marcin Mycko.

Kontynuując te badania, naukowcy zajęli się następnym prekursorskim wyzwaniem, którym jest ocena wpływu zmniejszonej ekspresji form cyrkularnych RNA we krwi pacjentów chorych na SM. Chcą też sprawdzić, czy dodanie tych form cyrkularnych RNA spowoduje poprawę zdrowia chorych.

Olsztyńscy naukowcy prowadzą swoje badania w Centrum Medycyny Eksperymentalnej UWM im. Emila Behringa, pierwszego laureata Nagrody Nobla z medycyny, pochodzącego z Ławic koło Iławy.

Lech Kryształowicz

*Każdego roku w Polsce na stwardnienie rozsiane (SM) zapada 60 tys. ludzi. W województwie warmińsko-mazurskim na tę chorobę choruje już kilka tysięcy osób.*





Fot. J. Pojgik

▼ Od lewej: dr hab. Monika Harnisz, prof. UWM i prof. Ewa Korzeniewska

# Mikrobiolodzy z UWM kontra bakterie lekooporne

Nowoczesne oczyszczalnie ścieków z trzystopniowym oczyszczaniem eliminują znaczną część zawartych w ściekach bakterii. Czynią to bardzo skutecznie, bo nawet w ponad 90 proc. Co się dzieje z resztą? Niestety, wraca do środowiska.

**T**o bardzo zła wiadomość. Wracają bowiem te najbardziej odporne, „zahartowane w boju”, ze zmienionym kodem genetycznym. Obróbka w oczyszczalni bardzo je bowiem wzmacnia. Wiemy to od niedawna. Wśród tych, którzy badają to zjawisko, są naukowcy z Katedry Inżynierii Ochrony Wód i Mikrobiologii Środowiskowej na Wydziale Geoinżynierii UWM – prof. Ewa Korzeniewska i dr hab. Monika Harnisz, prof. UWM.

## **UWAŻAJ, CZYM ODDYCHASZ**

Zjawisko, które panie profesor badają, nazywa się

lekoopornością bakterii. Lekooporność to ich niewrażliwość na leczenie antybiotykami. Jest wynikiem nadmiernego zlecenia antybiotyków przez lekarzy oraz samoleczenia pacjentów.

Dlaczego specjaliści od ochrony wód zajmują się czymś, co wydaje się problemem medycznym?

– Z lekoopornością bakterii zetknęliśmy się kilkanaście lat temu, prowadząc badania czystości powietrza w okolicach oczyszczalni ścieków. Na warsztat wzięliśmy 12 oczyszczalni ścieków w naszym regionie. Mają one różne sposoby napowietrzania ścieków, na czym nam zależało.

Interesowało nas to, jaki wpływ mają one na emisję drobnoustrojów ze ścieków na teren oraz poza obszar oczyszczalni ścieków – tłumaczy prof. Ewa Korzeniewska. I zaznacza: – Badanie powietrza to niewdzięczne i żmudne zajęcie. Jest się uzależnionym od pory roku, pogody, temperatury powietrza, siły i kierunku wiatru. Trudno dobrać taki dzień, w którym wszystkie parametry potrzebne do wykonania prawidłowego badania są odpowiednie.

Naukowcy wykazując cierpliwość, pobrali jednak próbki. Po ich przebadaniu okazało się, że jeszcze 250 metrów od oczyszczalni w powietrzu są zawieszane bakterie, które przedostały się tam wskutek procesu oczyszczania.

### CO NIE ZABIJA – TO WZMACNIA

Kolejny etap badań dotyczył już oczyszczalni ścieków wykorzystujących technologię mechaniczno-biologicznego oczyszczania ścieków z podwyższonym stopniem usuwania biogenów. Naukownicy z UWM postanowiły zbadać, które bakterie mogą przetrwać proces oczyszczania i w jaki sposób przedostają się one do środowiska.

Oczyszczanie ścieków ma kilka etapów. Pierwszy to mechaniczne usuwanie zanieczyszczeń. Specjalne kraty

Ponadto, bakterie niewrażliwe na działanie antybiotyków mogą być obecne również w powietrzu na terenie oczyszczalni, a także w powietrzu osiedli sąsiadujących z oczyszczalniami. Ludzie wdychają takie zanieczyszczone powietrze, co może prowadzić do różnych problemów zdrowotnych.

Czy jest jakiś sposób, aby temu zaradzić?

To właśnie badają prof. Korzeniewska i prof. Harnisz.

### ANGAŻ DLA SŁOŃCA

– Trzeci etap oczyszczania ścieków to procesy doczyszczania ścieków w takim stopniu, aby mogły być one bezpiecznie wprowadzone do zbiorników wód powierzchniowych wykorzystywanych na potrzeby gospodarcze. W tym celu wykorzystuje się zarówno metody chemiczne, jak też fizyczne, takie jak chlorowanie, ozonowanie lub naświetlanie promieniami ultrafioletowymi. Jak już wspominałyśmy, również trzeci stopień oczyszczania ścieków przetrzymuje jeszcze pewien odsetek drobnoustrojów. Szukamy zatem genów lekooporności tych drobnoustrojów i we współpracy z kolegami z Politechniki Śląskiej sprawdzamy, który ze sposobów doczyszczania ścieków jest najbardziej skuteczny w eliminacji tych zjadliwych bakterii – wyjaśnia prof. Korzeniewska.

*Naukowcy z UWM w badaniach nad lekoopornością eksperymentują ze światłem słonecznym, bo w niszczeniu bakterii jest ono bardzo skuteczne, tanie i łatwo dostępne. Ich badania mają na celu ocenę możliwości wykorzystania do niszczenia ich i produktów ich przemiany, procesów fotolizy napędzanej światłem słonecznym i fotokatalizy opartej na dwutlenku tytanu (TiO<sub>2</sub>).*

zatrzymują wszystkie większe frakcje zawarte w ściekach. Następnie w piaskownikach dochodzi do usuwania zawiesin. Kiedy ścieki trafiają do komór osadu czynnego, odbywa się ich oczyszczanie biologiczne. Okazało się jednak, że to nie jedyne zjawisko, do którego tam dochodzi. Do oczyszczalni, wraz z odchodami ludzi i zwierząt, docierają również bakterie, które przetrwały walkę z antybiotykami w procesie leczenia. W komorze osadu czynnego wymieniają się one genami oporności na leki z innymi bakteriami, wcześniej podatnymi na działanie antybiotyków. W wyniku tych procesów powstają bakterie wielolekooporne. Jeśli te mikroorganizmy trafią ponownie do organizmu ludzi lub zwierząt, mogą wywołać trudną do leczenia infekcję.

– Ustaliliśmy, że w procesie oczyszczania ścieków usuwanych jest ponad 90 proc. bakterii, które trafiają na oczyszczalnię. Ale kilka procent pozostaje. Drobnoustroje te przedostają się wraz z wodą powstałą ze ścieków do środowiska, zarówno do wód powierzchniowych, jak też do powietrza. Niestety, często są to bakterie wielolekooporne, czyli z ludzkiego punktu widzenia te najbardziej zjadliwe, niedające się w łatwy sposób zlikwidować antybiotykami. Są one w stanie przetrwać dłuższy czas np. w rzekach i jeziorach użytkowanych rekreacyjnie i wykorzystywanych przez zwierzęta jako źródła wody pitnej. Stąd mogą trafić z powrotem do organizmu ludzi i zwierząt – wyjaśnia prof. Harnisz.

Naukowcy z UWM eksperymentują np. ze światłem słonecznym, bo w niszczeniu bakterii jest ono bardzo skuteczne, tanie i łatwo dostępne. Ich badania mają na celu ocenę możliwości wykorzystania do niszczenia ich i produktów ich przemiany, procesów fotolizy napędzanej światłem słonecznym i fotokatalizy opartej na dwutlenku tytanu (TiO<sub>2</sub>).

– To strategia badań, która według naszej wiedzy, powinna dać pozytywny wynik, czyli nową metodę skuteczniejszego usuwania zanieczyszczeń ze ścieków. Nie możemy jednak zapewnić, że ona się od razu przełoży na praktykę. Zastosowanie nowej metody doczyszczania ścieków zależy od wielu czynników, w tym bardzo mocno od kosztów. My dopiero szukamy kierunku – mówią naukownicy.

Minie jeszcze trochę czasu, zanim naukowcy znajdą efektywny sposób na wyeliminowanie bakterii lekoopornych z naszego otoczenia. Co zatem robić, aby nie narazić się na kontakt z tymi najbardziej zjadliwymi?

– Stosować antybiotyki tylko w ostateczności oraz nie wyrzucać antybiotyków niezaużytych do ogólnych odpadów. To pozwoli na zmniejszenie ich ilości trafiających do środowiska – radzą badaczki.

To uwaga do pacjentów, ale też do lekarzy, którzy zapisują je chorem, i którzy najlepiej wiedzą, jak trudno jest leczyć pacjentów zainfekowanych bakteriami wielolekoopornymi.

Lech Kryszalowicz

# Mikroplastik:

## zadanie w skali makro



Badacze sądzą, że starożytnych Rzymian truła woda z ołowianych akweduktów. Czy naszą cywilizację zniszczy mikroplastik? Nad tym, aby ten złowróżbny scenariusz się nie sprawdził, pracują także naukowcy z UWM.

**T**worzywa sztuczne pojawiły się ponad 100 lat temu. Rozprzestrzeniły się na całym świecie i nic nie wskazuje na to, abyśmy mieli z nich zrezygnować. Ich zużycie rośnie z roku na rok. Ich produkcja w 2019 r. przekroczyła na świecie 368 mln ton. Przewiduje się, że produkcja tworzyw sztucznych wzrośnie dwukrotnie do 2025 r., a trzykrotnie do 2050 r.

### MIKROPLASTIK JEST WSZĘDZIE

Góra odpadów z tworzyw sztucznych rośnie najszybciej ze wszystkich śmieci. Wśród odpadów plastikowych szczególne obawy budzą cząsteczki mikroplastiku mniejsze niż 5 mm, głównie ze względu na ich długą trwałość w środowisku oraz zdolność do wnikania do komórek i wywoływania niekorzystnych skutków zdrowotnych.

Mikroplastik jest już obecny we wszystkich środowiskach, na wszystkich kontynentach, nawet na Arktyce i na szczycie Mount Everestu. Znalezione go w wodzie pitnej – butelkowanej i kranowej, piwie, soli stołowej, miodzie, cukrze, mleku i konserwach, szminkach, paście do zębów, suplementach zdrowotnych i materiałach do pakowania żywności, a także w powietrzu. Spożywanie mikroplastiku prowadzi do jego akumulacji w wątrobie, nerkach, jelitach i mózgu. Towarzyszą temu objawy stresu oksydacyjnego, zaburzenia równowagi energetycznej, neurotoksyczność i zaburzenia behawioralne. Szczególnie zagraża on organizmom żyjącym w morzach i oceanach. Jest zjadany przez żyjące tam zwierzęta. Te są potem zjadane przez ludzi i w ten sposób mikroplastik przedostaje się w górę łańcucha pokarmowego.

### PET – POWSZECHNY, LECZ NIEROZPOZNANY

Chociaż wiedza na temat rozmieszczenia i wpływu mikroplastiku na środowisko jest już szeroko dostępna, to wciąż jednak wiedza na temat jego oddziaływania na zdrowie ludzi i zwierząt jest niepełna. Naukowcy na całym świecie, także na UWM, już nad tym jednak pracują. Tylko na Wydziale Biologii i Biotechnologii pracownicy naukowci realizują dwa projekty związane z mikroplastikiem.

Jeden to „Wpływ mikroplastiku na funkcje osi hormonalnych HPG oraz HPA u niedojrzałych loszek – badania

in vivo” finansowany przez Narodowe Centrum Nauki z programu OPUS 22 (2022 r.) Drugi to „Analiza wpływu mikroplastiku na profil transkryptomyczny wątroby i jelita u niedojrzałych loszek – badania in vivo” finansowany również przez NCN z programu Preludium 21 (2022 r.).

Oba projekty dotyczą badania mikroplastiku PET czyli politereftalanu etylenu, który jest najpopularniejszym tworzywem sztucznym powszechnie stosowanym do pakowania produktów jadalnych, ze względu na jego niski koszt, niewielką wagę i łatwy transport. Pomimo jego zastosowania w przemyśle oraz obecności w środowisku i wielu produktach spożywczych, wpływ PET na zdrowie ludzi i zwierząt nie został w pełni poznany. Większość dotychczasowych badań skupiała się na jego toksyczności na organizmy wodne.

### NIEOCZYWISTE PODOBIENSTWA

W obu kortowskich badaniach modelem badawczym jest świnia. Jak przypomina prof. Iwona Bogacka, dziekan Wydziału Biologii i Biotechnologii, dzieje się tak z powodu podobieństw w anatomii i fizjologii, które pozwalają na wiarygodne odzwierciedlenie procesów komórkowych zachodzących u człowieka.

– Genom świni jest prawie w 95 proc. zbliżony z genomem człowieka, podobnie jak wiele zaburzeń i dysfunkcji białek prowadzących do rozwoju niektórych chorób. Ze względu na duże podobieństwo w obrębie anatomii przewodu pokarmowego i fizjologii trawienia, świnię są również najlepszym kandydatem do badań nad żywieniem człowieka oraz farmakokinetyką leków podawanych doustnie – wyjaśnia prof. Bogacka, kierowniczka projektu.

Ważny jest też wiek zwierząt, które biorą udział w badaniu.

– Niedojrzałe organizmy są bardziej podatne na szkodliwe działanie czynników toksycznych niż osobniki dorosłe, a wczesny kontakt młodocianych osobników z mikroplastikiem może wiązać się w życiu dorosłym z zaburzeniami wielu procesów – informuje prof. Bogacka.

Zwierzęta doświadczalne podzielono na kilka grup w zależności od stosowanej doustnie dawki mikroplastiku.



## PET – SZKODLIWY, ALE JAK BARDZO?

– Celem naszych badań w projekcie OPUS jest określenie wpływu cząstek mikroplastiku na funkcjonowanie dwóch osi neuroendokrynnych – podwzgórze-przysadka-gonada (HPG) i podwzgórze-przysadka-nadnercza (HPA). Hormonalna oś HPG kontroluje funkcje rozrodcze organizmu. Jej dysfunkcja, spowodowana m.in. przez mikroplastik, może wpływać na dojrzewanie i sukces reprodukcyjny. Z kolei odpowiednie wydzielanie steroidów nadnerczowych (oś HPA) jest niezbędne dla prawidłowej odpowiedzi fizjologicznej organizmu na stres. Kortyzol, który jest nazywany hormonem stresu, odgrywa kluczową rolę w regulacji odpowiedzi immunologicznej i metabolizmu oraz wpływa na zachowanie. Nasze badania pozwolą na analizę wpływu PET na profil transkryptomyczny (globalna ekspresja genów) i na proteomiczny (globalna ekspresja białek) tkanek tworzących hormonalne osie HPG i HPA oraz na parametry biologiczne jajnika i nadnerczy (m.in. profil hormonalny, stres oksydacyjny, proces apoptozy).

Mikroplastikiem zajmują się naukowcy także w projekcie „Analiza wpływu mikroplastiku na profil transkryptomyczny wątroby i jelita”.

– Zbadamy w nim wpływ mikroplastiku na zmiany profilu globalnej ekspresji genów w wybranych narządach układu pokarmowego: wątrobie, dwunastnicy i okrężnicy zstępującej. Wiemy już, że mikroplastik wpływa negatywnie na funkcjonowanie układu pokarmowego, wywołuje np. dysfunkcje wątroby, dysbiozę jelitową (zaburzenie mikroorganizmów różnego rodzaju, które żyją w jelitach gospodarza) i stan zapalny w obrębie przewodu pokarmowego. Do tej pory jednak badania prowadzono głównie na organizmach wodnych i gryzoniach. Niewiele jest badań na dużych ssakach, w tym na ludziach. Nasze badania pokażą więc, jak na mikroplastik reagują zwierzęta, a zatem przypuszczalnie i ludzie, szczególnie dzieci – informuje mgr Monika Golubska, kierowniczka tego projektu.

## MNIEJ PLASTIKU

Biorąc pod uwagę intensywną produkcję i wykorzystanie tworzyw sztucznych w wielu różnych sektorach gospodarki konieczne jest zrozumienie potencjalnych negatywnych skutków długotrwałego narażenia organizmu na działanie plastiku.

– Być może taka wiedza przyczyni się do zwiększenia świadomości konsumentów. Może nawet do wprowadzenia ograniczeń w stosowaniu plastiku w codziennym życiu. To będzie korzystne nie tylko dla środowiska naturalnego, ale i dla zdrowia człowieka – wyjaśnia prof. Bogacka.

*Lech Kryształowicz*



Fot. archiwum prywatne

▼ Od lewej: dr Aleksandra Kurzyńska, prof. Iwona Bogacka, Karol Mierzejewski

**Projekt „Wpływ mikroplastiku na funkcje osi hormonalnych HPG i HPA u niedojrzałych loszek – badania in vivo”** realizuje zespół w składzie: prof. Iwona Bogacka (kierowniczka projektu), dr Aleksandra Kurzyńska, mgr Karol Mierzejewski (doktorant), mgr Monika Golubska (doktorantka) z Katedry Anatomii i Fizjologii Zwierząt na Wydziale Biologii i Biotechnologii, prof. Jarosław Całka i lek. wet. Ismena Gałęcka (doktorantka) z Katedry Fizjologii Klinicznej na Wydziale Medycyny Weterynaryjnej oraz dr hab. Mariusz Szabelski, prof. UWM z Katedry Fizyki i Biofizyki na Wydziale Nauki o Żywności.

**Projekt „Analiza wpływu mikroplastiku (politereftalanu etylenu, PET) na profil transkryptomyczny wątroby i jelita u niedojrzałych loszek – badania in vivo”** realizują mgr Monika Golubska (kierownik projektu) i prof. Iwona Bogacka (opiekun naukowy projektu).



Fot. archiwum prywatne

▼ mgr Monika Golubska



Fot. pixabay

# Ziółła versus aflatoksyny

Naukowcy z Katedry Hodowli Trzody Chlewnej UWM biorą udział w prestiżowych badaniach, których celem jest analiza działania ziół leczniczych zabezpieczających wątrobę przed zabójczym działaniem aflatoksyny typu B1.

**A**flatoksyny to toksyny wytwarzane przez grzyby, w tym szczególnie pleśnie. Bardzo negatywnie wpływają na ludzki organizm. Dezaktywują białka hamujące rozwój komórek nowotworowych w organizmie człowieka i potęgują ilość wolnych rodników, wyniszczających komórki naszych tkanek. Przyczyniają się zatem do powstawania raka. Są nierozpuszczalne w wodzie i w alkoholu, a także odporne na wysokie temperatury (do 270 stopni Celsjusza), promieniowanie ultrafioletowe, wahania ciśnienia i zmiany wilgotności.

Aflatoksyny mogą się dostać do naszej wątroby, kiedy zjemy spleśniałe zboża, orzechy, kukurydzę, przyprawy, oleje na bazie roślin, suszone owoce i warzywa, mięso i nabiał pochodzenia zwierzęcego.

Najbardziej zjadliwa jest aflatoksyna typu B1.

I to właśnie z nią będą walczyć naukowcy z Katedry Hodowli Trzody Chlewnej na Wydziale Bioinżynierii Zwierząt UWM. Nie będą w tej walce sami – są bowiem jednym z zespołów międzynarodowego projektu badawczego, którego kierownikiem jest prof. Chandra Pareek z Instytutu Medycyny Weterynaryjnej Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu. W skład multidyscyplinarnego, międzynarodowego konsorcjum, którego liderem jest Wydział Nauk Biologicznych i Weterynaryjnych UMK, wchodzi również: Instytut Genetyki i Biotechnologii Zwierząt PAN w Jastrzębcu, Uniwersytet Przyrodniczy w Lublinie i Zachodniopomorski Uniwersytet Technologiczny w Szczecinie oraz niemiecki Instytut Badawczy Biologii Zwierząt Gospodarskich w Dummerstorfie.

Projekt jest zaplanowany na trzy lata, a na jego realizację Narodowe Centrum Nauki przyznało ok. 3,4 mln zł, w tym 700 tys. zł na badania w Kortowie. Dlaczego taki silny, multidyscyplinarny zespół naukowców skoncentrował się na jednej aflatoksynie B1?

– Bo stawka jest naprawdę wielka. Chodzi w niej o zdrowie ludzi i zwierząt. I przyznam szczerze, że im więcej wiem o B1, tym bardziej się jej boję. To naprawdę bardzo zjadliwa toksyna – przyznaje dr hab. Wojciech Kozera, prof. UWM, kierownik Katedry Hodowli Trzody Chlewnej i olsztyńskiego zespołu.

Celem projektu jest analiza działania ziół leczniczych zabezpieczających wątrobę przed działaniem aflatoksyny typu B1 – wątrobę ludzką, ale badania będą prowadzone

na wątrobach prosiąt. Zadaniem olsztyńskiego zespołu będzie podawanie prosiętom aflatoksyny typu B1 oraz ziół wytypowanych do tego eksperymentu, a następnie pobranie próbek wątroby do dalszych wielopoziomowych badań – transkrypomicznych, proteomicznych i metabolomicznych zaplanowanych w pozostałych ośrodkach naukowych.

Świnie zostały wybrane do badań, bo pod względem anatomicznym i fizjologicznym mają organizm podobny do człowieka. Rosnące wciąż prosięta pozwolą z kolei naukowcom zobaczyć, jak młody, rozwijający się organizm reaguje na aflatoksynę B1 i ziołowe preparaty.

Jakie zioła zostaną zatem użyte w tym eksperymencie?

**Ostropest plamisty, brodziuszka wiechowata i kurkuma.** Ktoś, kto trochę interesuje się medycyną na domowy użytek, wie, że tych roślin już od dawna używa się na wątrobę.

– Wiemy od dawna, że te zioła dobrze działają na wątrobę, ale nie wiemy jak – jaki jest mechanizm, jakie szlaki i jakie poziomy działania. To będą badać nasi koledzy w pozostałych ośrodkach biorących udział w projekcie – dodaje prof. Kozera.

Badania z tego projektu mogą w przyszłości mieć fundamentalne znaczenie dla następnych – być może nad skutecznym lekiem na zatrucie aflatoksyną typu B1 zarówno u świń, jak i ludzi.

A jak to się stało, że naukowcy z Wydziału Bioinżynierii Zwierząt zostali partnerami w projekcie, któremu przewodniczy profesor z Torunia?

– Prof. Chandra Pareek, zanim przeniósł się do Torunia, wiele lat był pracownikiem naszego Wydziału, więc dobrze się znamy. On wie, że na naszym Uniwersytecie są najlepsze w Polsce warunki do przeprowadzania tego eksperymentu na świniaach. Pewnego dnia przyjechał więc do nas wraz z prof. Mariuszem Pierzchałą z Zakładu Genomiki i Biodźnorodności Instytutu Genetyki i Biotechnologii Zwierząt PAN w Jastrzębcu, moim byłym studentem, aby nas zaprosić do napisania wspólnego projektu – wyjaśnia prof. Kozera.

W zespole prof. Wojciecha Kozery pracują: prof. Urszula Czernik i dr Krzysztof Karpiesiuk z Katedry Hodowli Trzody Chlewnej oraz dr hab. Adam Okorski z Katedry Entomologii, Fitopatologii i Diagnostyki Molekularnej na Wydziale Rolnictwa i Leśnictwa.

Lech Kryszalowicz

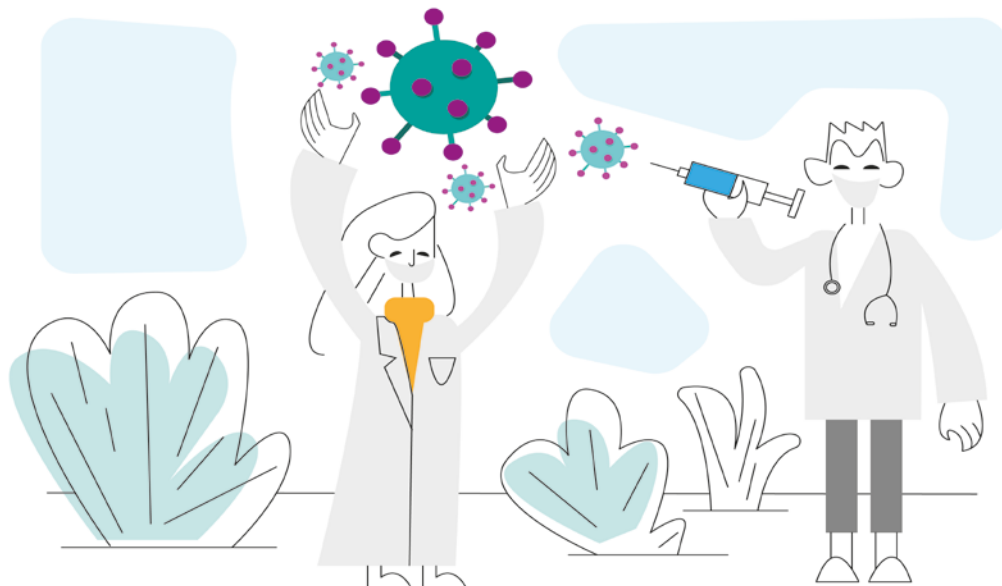
*Aflatoksyny mogą się dostać do naszej wątroby, kiedy zjemy spleśniałe zboża, orzechy, kukurydzę, przyprawy, oleje na bazie roślin, suszone owoce i warzywa, mięso i nabiał pochodzenia zwierzęcego.*



Fot. J. Pajtk

▼ Od lewej: dr hab. Wojciech Kozera, prof. UWM; dr hab. Adam Okorski; prof. Urszula Czernik; dr Krzysztof Karpiesiuk

Rys. Róża Ilek



# Grypa – nasz wierny towarzysz

Chroniły nas przed COVID-em, chroniłyby nas przed grypą, gdybyśmy je stosowali. Dystans, dezynfekcja i maseczki były naszymi sojusznikami, ale o nich... zapomnieliśmy. O ich zaletach przypomina więc [dr n. med. Piotr Kocbach](#) z Katedry Medycyny Rodzinnej i Chorób Zakaźnych, ordynator Oddziału Chorób Zakaźnych szpitala w Ostródzie.

Rozmawiał: Lech Kryszalowicz

## **P**anie doktorze, przychodnie i szpitale są pełne. Na co teraz chorują ludzie?

Na nasz oddział trafiają zarówno pacjenci zarażeni wirusem SARS COV 2, grypą, jak i RSV. Oczywiście, nie wszyscy chorzy, tylko ci z powikłaniami, wymagający hospitalizacji. Musimy mieć wolne łóżka dla innych pacjentów z typowymi chorobami zakaźnymi, np. zapaleniami opon mózgowych, HIV, AIDS, zapaleniami wątroby.

## **Dlaczego właśnie teraz jest tak dużo zachorowań na grypę?**

Bo ludzie przestali się zabezpieczać. Grypa zawsze występowała i będzie występować sezonowo. W okresie pandemii koronawirusa grypy było bardzo mało, bo ludzie się zabezpieczali, nosili maseczki, zachowywali dystans, unikali kontaktów, dezynfekowali ręce. A teraz wystarczy pójść do jakiegokolwiek marketu, żeby stwierdzić, że wśród wszystkich ludzi obecnych na sali, najwyżej jedna używa maseczki.

## **Dlaczego ta grypa, na którą teraz choruje dużo osób, ma przeważnie taki ciężki przebieg?**

To może być szczególna odmiana wirusa. Były przypuszczenia, że to zmutowany wirus SARS COV 2. Mamy panel 22 patogenów układu oddechowego i z porównania z nim wyszło nam, że to ewidentnie wirus grypy.

## **Jakie są następstwa takich ciężkich przypadków?**

Przed wszystkim ciężkie zapalenia płuc. A COVID? COVID

daje tak wiele różnych powikłań, że chyba już nie ma takiej specjalności lekarskiej, w której by ich nie opisano. Mówi się o większej liczbie zachorowań na cukrzycę, o udarach mózgu. Myślę, że czas zweryfikuje to, że koronawirus ma wpływ na większą liczbę zaburzeń endokrynologicznych. Niektóre badania na dużej populacji już potwierdzają te powikłania.

## **Czy te ciężkie zapalenia płuc pozostawiają po wyleczeniu jakiś ślad w organizmach pacjentów?**

Zapalenia płuc pozostawiają blizny. U osób młodych organizm wraca po pewnym czasie do pełnej wydolności. Ale osoba starsza, szczególnie dotknięta przewlekłą obturacyjną chorobą płuc, u której dojdzie do zapalenia płuc, ma wydolność płuc kilka lub kilkanaście procent mniejszą i problemy z powodu dużej duszności. I to jej już zostaje na resztę życia.

## **Jak w takim razie ustrzec się przed zakażeniem?**

Stosować się do zaleceń Naczelnej Izby Lekarskiej, a to nic nowego, czyli dystans i maseczki. Tak, jak przy pandemii COVID.

## **A jeśli już ktoś choruje, to jak się leczyć? Domowymi sposobami? A może od razu iść do lekarza?**

Jeśli występuje tylko podwyższona temperatura, to można się leczyć domowymi sposobami. Kiedy jednak wystąpią objawy duszności, to wizyta u lekarza jest konieczna. Musimy zrobić wtedy badanie obrazowe, aby stwierdzić, czy pacjent ma zapalenie płuc.

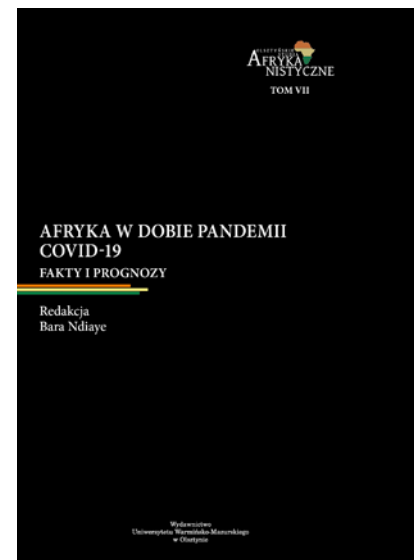


*Komunikacja międzykulturowa w świetle współczesnej translatologii, t. IX: Języki, teksty, interpretacje*, red. E. Kujawska-Lis, A. Krawczyk-Łaskarzewska, O. Letka-Spychała, Wyd. Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego, Olsztyn 2022, ss. 235

Kolejny tom popularnej serii został poświęcony wybranym aspektom komunikacji międzykulturowej w świetle współczesnej translatologii. Teksty podzielono na dwie sekcje: „Literackie formy i gatunki” oraz „Tłumaczenie w kontekstach lingwistycznych, kulturowych i geopolitycznych”. Redaktorki tomu podkreślają, że „Jako osoby pośredniczące w kontakcie między językami i kulturami zarówno teoretycy przekładu, jak i tłumacze-praktycy muszą się mierzyć z różnymi dziedzinami wiedzy i sferami życia codziennego, balansować między metodami, które honorują historyczny wymiar kulturowych artefaktów, i rozwiązaniami pragmatycznej natury, oceniać jakość przekładów na podstawie licznych i nie zawsze dających się pogodzić kryteriów, trzymać rękę na pulsie ustawicznie ewoluujących światów i społeczności”.

*Olsztyńskie Studia Afrykanistyczne, t. VII: Afryka w dobie pandemii COVID-19. Fakty i prognozy*, red. B. Ndiaye, Wyd. Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego, Olsztyn 2022, ss. 110

Na VII tom serii wydawniczej „Olsztyńskie Studia Afrykanistyczne” złożyły się teksty poświęcone różnym aspektom życia politycznego i społecznego w krajach afrykańskich w dobie pandemii COVID-19. Pandemia pogłębiła kryzys w wielu państwach o niestabilnych systemach opieki zdrowotnej. Mimo trudnej sytuacji można było obserwować lokalne inicjatywy oraz kreatywność afrykańskich społeczeństw, np. zaangażowanie młodych ludzi w programy socjalne czy pomysłowość w projektowaniu respiratorów i maseczek. Pandemia zaktywizowała również ruchy społeczne. Pierwsza część tomu to artykuły naukowe w języku polskim, druga – zapis międzynarodowego panelu dyskusyjnego w języku francuskim na temat *Quels voies et moyens pour relancer l'économie africaine après la pandémie de la COVID-19* („Sposoby i środki odbudowy gospodarki w Afryce po pandemii COVID-19”), który odbył się podczas konferencji „Dni Afryki w Olsztynie”.



Jarosław Rubacha, *Gloria Victis. Bułgarskie działania dyplomatyczne i militarne podczas wojen bałkańskich w publikacjach dziennika „Ilustrowany Kurjer Codzienny”, t. 1: Wojna z Turcją (1912-1913)*, Wyd. Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego, Olsztyn 2022, ss. 184

W monografii przedstawiono dzieje Bałkanów (w okresie bezpośrednio poprzedzającym wybuch I wojny bałkańskiej aż do jej zakończenia) na podstawie publikacji „Ilustrowanego Kurjera Codziennego” (założonego w 1910 r. przez Mariana Dąbrowskiego), który po wybuchu konfliktu na Półwyspie Bałkańskim w 1912 r. relacjonował działania polityczne i militarne w tym regionie. Autor przeanalizował numery dziennika, które ukazały się od 29 września 1911 r. do 30 września 1913 r. Następnie doniesienia gazety skonfrontował ze zbiorami dokumentów, pamiętnikami oraz literaturą przedmiotu reprezentowaną przez historiografię: bułgarską, brytyjską, niemiecką, austriacką i rosyjską, w wyniku czego udało się ustalić, że prezentowany na łamach czasopisma obraz polityczny i militarny wojen bałkańskich jest zgodny z ustaleniami historyków.





Fot. freepik

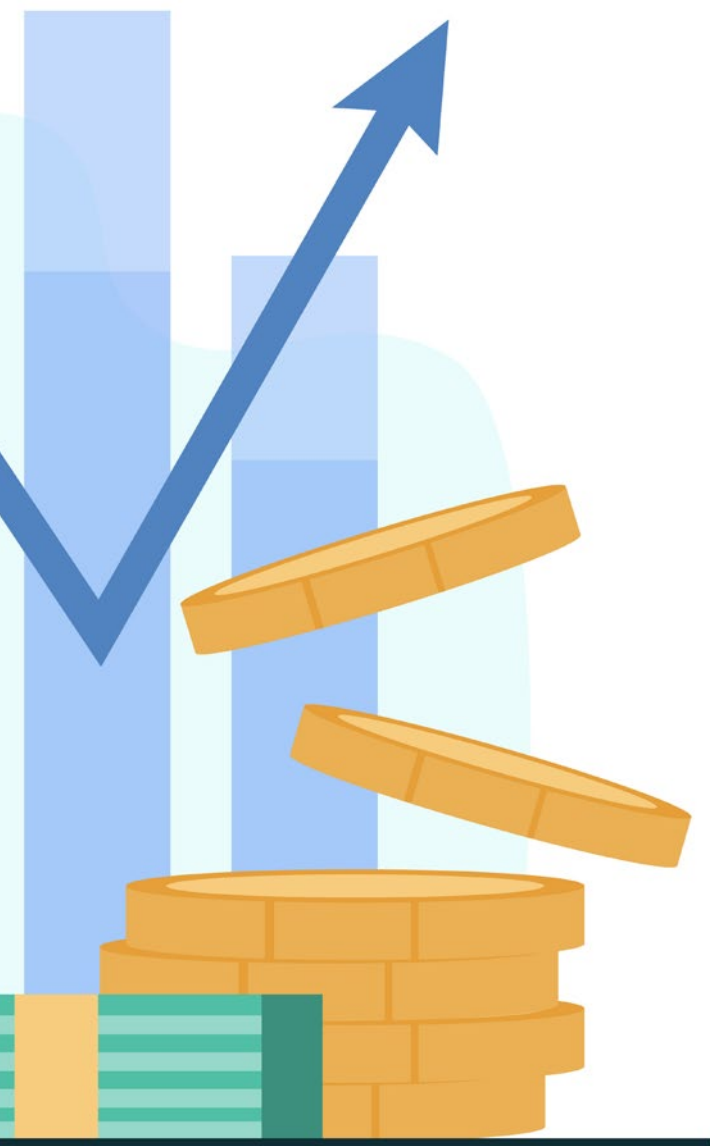
# Inflacja jeszcze trochę z nami zostanie

Inflacja i wysokie ceny są jednymi z najczęściej powtarzanych słów w ostatnich miesiącach. O wytłumaczenie aktualnych zjawisk w ekonomii poprosiliśmy [dr. Tomasza Wierzejskiego](#), prodziekana ds. kształcenia Wydziału Nauk Ekonomicznych UWM.

**W**edług danych, które 4 stycznia br. opublikował GUS, inflacja w grudniu 2022 roku wyniosła 16,6 proc. w ujęciu rok do roku wobec konsensusu na poziomie 17,3 proc. W porównaniu z poprzednim miesiącem ceny towarów i usług wzrosły o 0,2 proc. W listopadzie inflacja wyniosła 17,5 proc., przerywając trwającą od marca 2022 roku serię wzrostów.

## INFLACJA, CZYLI...?

– Mamy inflację popytową i podażową – wyjaśnia dr Tomasz Wierzejski. Podażowa wynika z tego, że drożeją czynniki produkcji (m.in. źródła energii i koszty pracy), a co za tym idzie rosną koszty funkcjonowania przedsiębiorstw, które w rezultacie podnoszą ceny swoich produktów. Inflacja popytowa natomiast jest spowodowana tym, że jesteśmy



skłonni więcej kupować, a to dzieje się wtedy, kiedy trochę więcej zarabiamy. Jeśli spojrzymy na to, jak w ostatnich kilku latach zmieniały się nasze zarobki, wysokość emerytur czy wsparcie socjalne, widzimy, że w pewnym momencie nieuniknione było podniesienie cen. Ekonomia opiera się na racjonalności – jeśli sprzedający widzą, że kupujący chętnie kupują i są nawet w stanie zapłacić za dany produkt więcej, to podnoszą ceny.

### CENY PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH

O ile z niektórych zakupów można zrezygnować albo odłożyć je w czasie, o tyle artykuły spożywcze są absolutnie niezbędne. Wśród tych, które drożeją najbardziej, są chociażby chleb, masło, olej oraz warzywa. Dlaczego tak się dzieje?

– Jeśli chodzi o produkty spożywcze, to wciąż obowiązuje tzw. tarcza antyinflacyjna, która została przedłużona do końca czerwca – polega ona na zerowej stawce VAT. Jednak widzimy, że mimo tego ceny produktów spożywczych rosną. Jeśli chodzi o wysokie ceny produktów zbożowych, to jest to spowodowane wyższą ceną nawozów wynikającą ze wzrostu cen gazu. Za chwilę będziemy mieli jeszcze większy problem, bo z rynku światowego znika znaczna część podaży ukraińskiego zboża. To również spowoduje, że będzie droższy

chleb i wszystkie inne produkty zbożowe. Musimy też pamiętać, że w związku z wojną w Ukrainie nastąpił odpływ pracowników z Ukrainy, których spora część pracowała chociażby w sadach na Mazowszu. W związku z wyższymi cenami energii utrzymanie szklarni też jest droższe. Stąd rosnące ceny warzyw – tłumaczy dr Tomasz Wierzejski.

### CENY ENERGII

Przy cenach energii warto się jeszcze na chwilę zatrzymać, ponieważ to one w ogromnej mierze przyczyniają się do wzrostu cen żywności. Polski przemysł spożywczy oparty jest w przede wszystkim na dużych przedsiębiorstwach, czyli takich, które zatrudniają powyżej 250 osób. A to właśnie one najbardziej odczuwają wzrost cen prądu.

– Wraz z początkiem 2023 roku oczekujemy podwyżek energii, ponieważ wygasły tarcze. W przypadku gospodarstw domowych obowiązuje limit 2 MWh, co powoduje, że wciąż płacimy stawki – nazwijmy to – rozsądne, chociaż też wyższe. Przedsiębiorstwa nie są tak chronione, a duży przemysł w ogóle, więc to on ucierpi najbardziej. To naturalnie przekłada się na wzrost cen produktów spożywczych – wyjaśnia dr Tomasz Wierzejski.

### EKONOMIA JEST NAUKĄ SPOŁECZNĄ

Dr Tomasz Wierzejski podkreśla, że zawirowania w gospodarce przypadły na rok kampanii wyborczych, a nie od dziś wiadomo, że ekonomia i polityka to dziedziny dość mocno ze sobą powiązane. Warto więc uważnie słuchać, co mówią politycy i nie dać się zwieść obietnicom wyborczym.

– Bardzo często słyszymy od polityków obietnice o zamrożeniu cen, tylko zastanawiam się, co będzie wtedy, gdy je odmrozimy. Odpowiedź jest prosta – będą wyższe. Wzrosty cen na pewno szybko się nie skończą – pozostaje mieć tylko nadzieję, że ich dynamika nieco wyhamuje. Trzeba też trzymać kciuki za czynniki zewnętrzne – oby nie było eskalacji wojny w Ukrainie czy nawrotu pandemii Covid-19, bo przyznam szczerze, że z niepokojem patrzę na to, co dzieje się teraz w Chinach – mówi dr Tomasz Wierzejski.

### NIE MA TEGO ZŁEGO...

Prodziekan WNE ds. kształcenia jest z natury pozytywną osobą, więc to optymistyczne nastawienie stara się zachować również w przypadku trudnych gospodarczo czasów. Uważa, że wysokie ceny mogą zmusić nas do rozsądnych zachowań, które pozwolą nam nie tylko zaoszczędzić pieniądze, ale także pomóc naszej planecie.

– Jeśli spojrzymy na wskaźniki marnowania żywności, to na czele stawki znajduje się chleb. Być może wysokie ceny pieczywa spowodują, że nie będziemy wyrzucać połówki czerstwego chleba, tylko postaramy się go jakoś spożytkować lub kupować go mniej. To samo, jeśli chodzi o ubrania, których produkcja jest bardzo nieekologiczna. Może damy się przekonać, że jeśli ma się trzy swetry, a nie dwadzieścia trzy, to też można bez przeszkód funkcjonować – podsumowuje dr Tomasz Wierzejski.

Marta Wiśniewska



### **Marzena Radzka-Wiśniewska**

pracuje od poniedziałku do piątku w godz. 7–15. Można się z nią spotkać np. w siedzibie „Empatii” przy ul. Heweliusza 2/2 lub skontaktować telefonicznie: 89 524 55 74.

# Streetworker jest blisko ludzi

– Zależy mi na zorganizowaniu działań, które sprawią, że pracownicy i studenci poczują się bezpieczniej w sytuacji, kiedy ktoś obok jest w kryzysie psychologicznym, lub sami się w nim znajdują – mówi **Marzena Radzka-Wiśniewska**, która od listopada pracuje na UWM jako streetworkerka.

Rozmawiała: Daria Bruszevska-Przytuła

## **K**im jest streetworkerka i co robi na Uniwersytecie Warmińsko-Mazurskim?

Streetworking może kojarzyć się z pracą z osobami w kryzysie bezdomności, z pracą socjalną czy pracą z grupami o specjalnych potrzebach. Dla mnie jest on po prostu pracą w bliskości z ludźmi i ich potrzebami. Na Uniwersytecie to oczywiście praca na rzecz studentów i pracowników. Będę starała się jak najlepiej poznać i odpowiedzieć na ich potrzeby dotyczące wsparcia w budowaniu sprzyjającego środowiska do rozwoju i funkcjonowania. Mam dużo pomysłów i planów, w tym momencie ogranicza mnie tylko moja kreatywność.

## **A skąd się wzięła taka funkcja na Uniwersytecie?**

Z ogromnej chęci i potrzeby pomocy. Myślę, że osobom, które planowały system wsparcia w ramach projektu Żagiel Możliwości realizowany obecnie na UWM, przyświecała idea jak najefektywniejszego i różnorodnego wsparcia na uczelni w zakresie wzmacniania dostępu do edukacji, wsparcia psychologicznego i przeciwdziałania dyskryminacji.

Jednym z elementów, które zostały zaprojektowane, jest również streetworking, który pozainstytucjonalnie może uzupełniać zaplanowane, bardziej formalne działania.

## **Kto może się do pani zgłosić?**

Każdy, zawsze. Moja praca bez kontaktu ze studentami i pracownikami nie miałaby sensu. To oni są dla mnie najważniejsi i to dla nich chcę projektować przyjazne działania, które będą miały realny wpływ na poprawę ich samopoczucia w trakcie studiowania czy pracy na uczelni. Działam w Uniwersyteckim Centrum Wsparcia, w którym bardzo dobrą robotę wykonuje Ośrodek Pomocy Psychologicznej i Psychoedukacji „Empatia”. Zespół „Empatii” jest dla mnie naturalnym partnerem w projektowaniu i realizacji pomysłów. Ważnym miejscem na ścieżce pomagania jest również Biuro ds. Osób z Niepełnosprawnościami oraz Rzecznik ds. Równości Szans.

**Okazją do przypominania o działalności „Empatii” było wydarzenie Student EXPO UWM. Skorzystała pani z tego w pełni, mimo że był to sam początek pani pracy na uczelni.**

To była świetna okazja do osobistego spotkania ze studentami i pracownikami UWM oraz pokazanie im, że jestem. Nie mogłam tego przegapić. Przekonałam się wówczas, że kiedy wyjdzie się z inicjatywą do ludzi, ich zainteresowanie taką działalnością jak moja jest duże. To również jeden z elementów moich zadań: informowanie o miejscach, w których można otrzymać pomoc w razie kryzysu emocjonalnego. EXPO świetnie się do tego nadawało.

**Wiem, że planuje pani współpracę z samorządem studenckim. Czego ona ma dotyczyć?**

Planuję współpracę z każdym, kto jest chętny. Zapraszam do kontaktu i dzielenia się ze mną pomysłami! Samorząd studencki jest pełen fantastycznych ludzi, którzy mają chęć działania, pomysły oraz energię do ich realizowania, w związku z tym od razu znaleźliśmy wspólny język. Jesteśmy w trakcie wspólnego przygotowywania Speed Friending zaplanowanego na 23 lutego w Bibliotece Uniwersyteckiej. Chcemy zaproponować event, który zachęci studentów do spotkania się ze sobą i do zabawy w rozmowy na przypadkowo wylosowane tematy wśród przypadkowo dobranych rozmówców. Ma to być przestrzeń sprzyjająca wzajemnemu poznaniu się i pobyciu ze sobą w przyjaznych, zabawnych warunkach.

*Streetworking powstał w połowie ubiegłego stulecia w Stanach Zjednoczonych, w Europie pojawił się w latach siedemdziesiątych. To pozainstytucjonalna forma pracy socjalnej. Wsparcie udzielane jest osobie w jej środowisku społecznym.*

**Jak wyglądała droga, która doprowadziła panią do pracy na UWM?**

Moja ścieżka zawodowa zawsze była ściśle związana ze wspieraniem ludzi. Odkąd pamiętam, to właśnie praca z ludźmi dawała mi największą satysfakcję i energię do działania. Jest moim motorem do rozwoju. Dlatego jak bym nie kombinowała – i tak zawsze pracuję w jakimś zespole, z grupą osób lub dla grupy osób. Jestem moderatorem design thinking i od kilku lat wdrażam innowacyjne rozwiązania dla biznesu, wspierając rozwój przedsiębiorstw. Jednocześnie jestem licencjonowanym trenerem Polskiego Towarzystwa Psychologicznego i certyfikowanym coachem i pracuję, pomagając ludziom w kryzysie oraz w rozwoju osobistym. Wspieranie i pomaganie są chyba w moim DNA, a okazało się, że podczas pracy na UWM mogę połączyć swoje doświadczenia z tych dwóch obszarów. Więc jestem.

W tej chwili mogę dość ogólnie powiedzieć, że zależy mi na zorganizowaniu działań, które sprawią, że pracownicy i studenci poczują się bezpieczniej w sytuacji, kiedy ktoś obok jest w kryzysie psychologicznym, lub sami się w nim znajdują. Zależy mi, aby wszyscy wiedzieli, co mogą zrobić w pierwszych krokach, żeby zaopiekować się tą osobą. I nie chodzi mi wcale o to, żebyśmy wszyscy wcielali się teraz w rolę psychoterapeutów. Czasem wystarczy podsunąć

komuś odpowiedni numer telefonu albo wiedzieć, jakich słów użyć, by okazać wsparcie. Ważne jest też, żebyśmy wiedzieli, jak wesprzeć samych siebie, kiedy gorszy moment przychodzi i w naszym życiu.

**Jednym z takich potencjalnie trudnych okresów może być początek studiów. Po pełnym napięciu roku przygotowań do matury i po samym egzaminie dojrzałości, młody człowiek dostaje się na studia. Powinien być szczęśliwy, a tymczasem... bywa różnie.**

Młodych ludzi nie przygotowuje się na zmiany, nie uczy się, jak sobie z nimi radzić. Podczas ostatniego roku w liceum głównym tematem jest matura. Nikt nie rozmawia z maturzystami o tym, co będzie po niej. Młodzi wyjeżdżają na studia do innych miast i ta nowa sytuacja, w której się znajdują, ich przerasta i niepokoi. Trudności, z jakimi się mierzą, popychają ich coraz częściej do decyzji o porzuceniu studiów. Widzę potrzebę działania z myślą o wsparciu młodzieży w takich sytuacjach.

**A jak chciałaby pani wspierać pracowników?**

Studenci i pracownicy to naczynia połączone. Liczę na to, że uda nam się wypracować rekomendacje do wdrożenia, które pomogą jednocześnie obu tym grupom. „Empatia” działa z myślą przede wszystkim o studentach, ale nie zapomina też o pracownikach. Niedawno odbywały się np. zajęcia poświęcone doświadczaniu żałoby czy warsztaty rodzicielskie kierowane właśnie do pracowników UWM.

**Domyślałam się, że ma pani jakiś sposób na zachowywanie równowagi w tym szalonym świecie, w którym przyszło nam żyć?**

Ruch to podstawa. Jak twierdzi znany psychoterapeuta Wojciech Eichelberger: albo ekspresja, albo depresja. To, mimo trudności z mobilizacją, które mnie także dotyczą, działa. Bliska jest mi również zasłyszana koncepcja dwóch suwaków. Pierwszy z nich określa naszą samoakceptację tego, jaka/jaki jestem – ze wszystkimi moimi plusami i minusami. Warto pracować w taki sposób, żeby suwak ustawić na górze na 100 proc. i zaakceptować, pokochać siebie takimi, jakimi jesteśmy. Drugi suwak, określający samoocenę, może zmieniać swoje położenie na skali. Jeśli w czymś się nie wyrobiłam/wyrobiłem – suwak może nam się przesunąć trochę niżej. Najważniejsze w tym wszystkim jest jednak to, żeby te dwa suwaki nie przesuwały się razem w dół. Nie warto, żeby nasza samoakceptacja była uzależniona od naszej samooceny, która może być zmienna w zależności od okoliczności. Mnie to pomaga w zachowaniu równowagi, w której podstawą jest sposób patrzenia na siebie w różnych zmieniających się warunkach.

# Wolontariat daje motywację

Fot. J. Pająk



**Alicja Maciejewska**, studentka biologii stosowanej, przez dziesięć miesięcy była wolontariuszką w Chorwacji. Zaangażowała się tam w pracę na rzecz organizacji BIOM, która stawia sobie za cel ochronę przyrody i jej promocję. Choć wyjechała tam, by pomagać, wolontariat okazał się także pomocny jej samej – ma już pewność, co chce robić w przyszłości.

Rozmawiała: Daria Bruszevska-Przytuła

## **N**iedawno wróciłaś z wolontariatu w Chorwacji zorganizowanego za sprawą Europejskiego Korpusu Solidarności. Co to za idea?

Europejski Korpus Solidarności jest częścią programu Erasmus. Umożliwia on mobilność wolontariuszy. Każda organizacja pozarządowa może się ubiegać o możliwość goszczenia u siebie wolontariuszy z krajów Unii Europejskiej i krajów partnerskich.

## **Podczas swojego pobytu w Chorwacji wspierałaś organizację BIOM?**

Tak, to organizacja zajmująca się ochroną przyrody – zarówno czynnie, jak i poprzez edukację przyrodniczą i ekologiczną. Muszę przyznać, że miałam naprawdę duże szczęście, że trafiłam na tę organizację, bo bardzo dbała o wolontariuszy i dawała nam wiele szans rozwoju. Bardzo dobry kontakt miałam także z tzw. organizacją wysyłającą, którą w moim przypadku była Fundacja Schumana. Główna siedziba BIOM-u mieści się w Zagrzebiu, gdzie spędziłam większość czasu, ale często jeździliśmy także w inne miejsca. Przez prawie dwa miesiące byłam na wyspie Cres, miałam okazję zobaczyć Jeziora Plitwickie, Góry Dynarskie i wiele innych miejsc.

## **Skąd wziął się pomysł, żeby spędzić dziesięć miesięcy w Chorwacji?**

Ofertom Europejskiego Korpusu Solidarności przyglądałam

się już wcześniej, ale na ogłoszenie o wolontariacie w Chorwacji trafiłam w innym miejscu – na jednej z grup zrzeszających biologów i leśników. Kiedy przeczytałam tę ofertę, czułam się tak, jakby ktoś napisał ją dla mnie (śmiech). Z aplikowałam i się dostałam!

## **To oznaczało wniosek o urlop dziekański. Nie było wątpliwości?**

Wszystko działo się bardzo szybko, więc miałam obawy, czy dostanę zgodę na taki urlop. Na szczęście wszyscy wykazali się wyrozumiałością. Myślę, że na moją korzyść zadziałał fakt, że wolontariat był zbieżny z kierunkiem studiów i moimi planami na przyszłość.

## **Z jakimi zadaniami mierzyli się wolontariusze?**

Zajmowaliśmy się np. monitoringiem ptaków, braliśmy udział w obozie obrączkarskim. Ale nie tylko. BIOM na wyspie Lastovo realizuje też kilkuletni projekt związany z... tępieniem szczurów. Pojawiły się one w tym miejscu kilkadziesiąt lat temu, kiedy na wyspie osiedlili się ludzie. Szczury są gatunkiem inwazyjnym, przed którym burzyki – morskie ptaki zamieszkujące Lastovo – nie wytworzyły ewolucyjnie ochrony. Zadaniem BIOM-u jest więc pozbywanie się szczurów i monitorowanie populacji burzyków. Nie jest to łatwe, bo burzyki swoje gniazda zakładają w głębokich rozpadlinach skalnych. Aby je znaleźć, musieliśmy czołgać się po ostrych kamieniach i wspinać na klify.

**Wszystkie zadania były tak ekstremalne?**

Nie, nie wszystkie. BIOM współpracuje też np. z organizacją zajmującą się ratowaniem sępa płowego na wyspie Cres, więc pomagaliśmy zarówno w centrum dla odwiedzających, jak i przy tych ptakach, które potrzebowały opieki.

**Skąd wzięła się ta miłość do ptaków?**

Dobre pytanie, bo... nie wiem! Od dziecka miałam w sobie sporo miłości do przyrody. To chyba w największym stopniu zasługa mojego taty, który często zabierał mnie na spacerki do lasu, pokazywał tropy zwierząt, wskazywał drzewa i ptaki. Na pewno wpływ miały też podróże z rodzicami i to, że mój dziadek bardzo lubił ptaki. Już w podstawówce dostałam swój pierwszy atlas ornitologiczny i za każdym razem, kiedy na naszej działce pojawiał się jakiś gatunek, którego nie znałam, szukałam go w atlasie i w ten sposób poszerzałam swoją wiedzę. Muszę jednak przyznać, że w czasie monitoringu ptaki poznaje się najczęściej po głosach, a nie po wyglądzie. A to jest coś, w czym nie jestem mocna (śmiech).

**Wyjazd do Chorwacji okazał się szansą, żeby sprawdzić się na wielu polach. Co okazało się najbardziej satysfakcjonujące?**

Jednym z powodów, dla których zdecydowałam się na ten wyjazd, była właśnie różnorodność działań. Chciałam w ten sposób sprawdzić, do jakiego rodzaju pracy jest mi bliżej. Teraz już wiem na pewno, że najbardziej podoba mi się bycie edukatorem. Swoje pogadanki i warsztaty miałam okazję przeprowadzić np. podczas wspomnianego obozu obrączkarskiego. Poza tym wykonywałam sporo ilustracji, ponieważ lubię malować. Pod koniec pobytu w Chorwacji przeprowadziłam nawet warsztaty akwarelowe dla pracowników BIOM-u i osób, które wspierają tę organizację.

**W pracy edukacyjnej przydają się także ciekawe narzędzia...**

Bardzo lubię korzystać z gier, które sama opracowuję. Najpierw przygotowałam grę terenową, a potem także planszową, dotyczącą migracji ptaków i tego, jakie zagrożenia napotykają one na swojej drodze. Zrobiłam gruntowny research, sprawdziłam na przykład, ile ptaków ginie i z jakiego powodu.

**Brzmi ambitnie!**

Wymagało to dużo pracy. Czasami, gdy podczas testowania gry pojawiały się kolejne problemy, miałam ochotę to wszystko wyrzucić do kosza i spalić (śmiech). Dotrwałam jednak! W Chorwacji została prototypowa, w pełni funkcjonalna wersja, ale moim marzeniem jest wydanie tej gry.

**To nie pierwsza twoje doświadczenia z projektowaniem gry edukacyjnej, prawda?**

Tak, na Noc Biologów, która odbyła się na UWM w 2021

roku, przygotowałam też np. grę online „Escape forest”. Ona także trafiła, w chorwackiej wersji językowej, do miejsca, w którym odbywałam staż.

**Wiem, że angażujesz się także w inne działania o charakterze edukacyjnym.**

Staram się upowszechniać wiedzę o przyrodzie i uwrażliwiać na pewne kwestie. Z potrzeby zwrócenia uwagi na to, że nie wolno dokarmiać ptaków chlebem, razem z moim rokiem zorganizowaliśmy warsztaty kulinarno-edukacyjne „Chlebowy recykling”.

**Co z tej całej chorwackiej przygody wyniknie dla Alicji Maciejewskiej?**

Cóż, przede mną jeszcze semestr studiów na UWM, który poświęcę na pisanie pracy licencjackiej. Wiem jednak, że zanim wrócę na studia magisterskie, chcę znaleźć pracę w sektorze edukacyjnym.

**Szkoła?**

Nie, raczej nie. Marzy mi się praca w centrum popularyzującym naukę lub edukacyjnym. Chciałabym też w przyszłości projektować kolejne gry i je sprzedawać.

**Czy wolontariat dodał ci odwagi?**

To nie był mój pierwszy wyjazd, bo jakiś czas temu wolontariat połączyłam z badaniami do mojej pierwszej pracy licencjackiej. W Anglii przyglądałam się ekologicznej wspólnocie intencjonalnej, czyli grupie ludzi, którzy postanowili zamieszkać razem, żeby żyć w zgodzie z naturą i chronić środowisko. Mimo tego doświadczenia, wyjazd do Chorwacji był dla mnie dużym wyzwaniem. Miałam sporo wątpliwości, ale zdecydowałam się na niego i, oczywiście, nie żałuję. Pobyt tam nie był pozbawiony trudnych chwil, ale nabrałam dzięki nim przekonania, że jestem sobie w stanie z takimi niełatwymi sytuacjami poradzić. To umacnia także poczucie własnej sprawczości, tym bardziej, że na koniec wolontariatu dostaliśmy też niesamowicie pozytywny komunikat zwrotny od przedstawicieli BIOM-u, poświadczający, że nasza praca była przez nich doceniana. Korzyści z tej współpracy były dla obu stron.

**A czy skorzysta na tym powstająca już praca licencjacka? Czy jej temat ma coś wspólnego z doświadczeniami z Chorwacji?**

Nie, raczej nie. W swojej pracy zajmuję się kwestiami dotyczącymi biologicznego i neurobiologicznego wymiaru przyjaźni między zwierzętami. Wyjazd dał mi natomiast siłę, żeby dokończyć pisanie pracy – po nauce zdalnej byłam już trochę zniechęcona, miałam poczucie, że sporo przez to – jako studentki biologii, na której jest dużo zajęć terenowych i laboratoryjnych – traciliśmy. Teraz mam motywację do działania.

*Pobyt w Chorwacji nie był pozbawiony trudnych chwil, ale nabrałam dzięki nim przekonania, że jestem sobie w stanie z takimi niełatwymi sytuacjami poradzić. To umacnia także poczucie własnej sprawczości.*



Fot. archiwum prywatne

# Studenci UWM i ich zwierzęta

Chociaż hodują zwierzęta egzotyczne – to na zootechnice wcale egzotyczni nie są. Takich jak oni, jest tu wielu. Młodzieńcze zainteresowania zamieniają na UWM na swoje sposoby na życie.

**N**a Wydziale Bioinżynierii Zwierząt studiuje wielu zakręconych na punkcie zwierząt hodowców. To najlepszy sposób, żeby teorię sprawdzać w praktyce. Może właśnie dlatego kortowska zootechnika jest najlepsza w Polsce?

## WAŻ – ANIOŁEK

**Paulina Kidawa** studiuje na IV roku zootechniki. Wybrała ten kierunek, chociaż mieszka w Będzinie – betonowej dżungli. Od dziecka interesowały ją zwierzątka. Jaszczurkę gekona dostała od taty, gdy miała 6–7 lat.

– Nie byłam nim zachwycona. Gekona nie da się pogłaskać czy przytulić – wspomina Paulina.

Jej chłodna miłość do gekona trwała do czasów licealnych. Wtedy to, nie wiedząc czemu, zaciekały ją węże. Kupiła pytona królewskiego.

– To jeden z najprzyjemniejszych gatunków pytonów. To mały wąż. Chciałam takiego, żeby nie zajmował miejsca w domu – mówi Paulina.

Staś, bo tak go nazwała, mieszka w terrarium. Bawić się z nim nie można, bo go to stresuje, ale po kilku latach daje się brać na ręce.

Potem Paulina kupiła Zdzisia – węża zbożowego i Adelię – boa tęczowego. Spośród wszystkich dusicieli boa jest najbardziej przyjazny, a Adelia wyjątkowo.

– To mój aniołek – mówi Paulina, chociaż w Biblii o wężu napisano co innego.

Adelia pojechała z Pauliną na studia do Olsztyna. Z tego powodu Paulina zamierza dać jej możliwość cieszenia się potomstwem. Stasiem i Zdzisiem opiekuje się w domu jej brat.

– Z wężami nie ma dużo pracy: karmi się je raz na dwa tygodnie. Trzeba tylko pilnować, żeby miały wodę i czysto w terrarium. Czym się żywią? Mrożonymi szczurkami. Reakcje znajomych? Różne: od obrzydzenia po zachwyty. Po bliższym poznaniu wiele osób zmienia zdanie, bo wąż wcale nie jest zimny i obślizgły. Jest miękki i przyjemny w dotyku.

Paulina jeszcze nie ma sprecyzowanych planów na przyszłość. Na studiach wybrała specjalność zwierzęta amatorskie i towarzyszące.



Fot. Natalia Brzozowa

## WYKŁADY W STAJNI

**Wiktoria Chudzik** po maturze wybierała się na prawo. W ostatniej chwili wysłała papiery na zootechnikę.

Chociaż był to odruch serca, a nie rozumu, nie wzięła się w jej życiu z niczego. Kiedy Wiktoria miała 7 lat, bardzo chciała mieć swoje zwierzę. Rodzice kupili jej więc kucyka. Nie był to dla nikogo jakiś problem, bo mają niedaleko Barczewa ranczo, a przy nim kilka hektarów łąk i pastwisk. Kucyk był żrebną klaczą, więc po roku Wiktoria miała już dwa kucyki. Po jakimś czasie chęć posiadania swego zwierzęcia zgłosiła także mama Wiktorii. I tak w życiu rodziny pojawiła się oślica Fiona. Ona także była żrebną, więc w kolejnym roku na ranczu pały się już dwa kucyki i dwa osiołki. Potem rodzice dokupili jeszcze parę kóz i dwa konie. I taki stan stada jest na dzisiaj.

Wiktoria zwierzętami zajmowała się od najmłodszych lat. Latem cała rodzina z Olsztyna, gdzie mieszka, przemieszcza się na ranczo. Zimą pracy jest jednak więcej, nawet w tych okresach, kiedy zatrudniają stajennych.

– Wtedy dojeżdżałam sama busem z Olsztyna do Barczewa, a stamtąd szłam na piechotę. Sam dojazd zajmował mi

2 godziny. Nieraz musiałam na ranczo jeździć dwa razy dziennie. Było to bardzo trudne, ale nie zniechęcało mnie – zapewnia.

Wiktoria miło wspomina czas zdalnego nauczania.

– Mogłam wtedy mieszkać na ranczo i nieraz zdarzało się, że wykładu słuchałam w stajni – wyznaje.

Zwierzęta oprócz pracy dają Wiktorii dużo radości.

– Kocham je wszystkie, ale najbardziej Paulinę – pierwszą klacz-kucyka. Moje stado jest żyte i ma swój porządek – mówi studentka. I zaznacza: – To nieprawda, że osły są głupie. Uparte – owszem, ale jednocześnie najbardziej towarzyskie. Zawsze ryczą na powitanie, zawsze przychodzą się przytulić i myszkują po kieszeniach, szukając smakołyków.



Fot. K. Wróbleńska

## ZAKLINACZ DROBIU

Stereotypy dotyczą też kur. Mawia się, że są... głupie.

– To nieprawda. To stereotyp bardzo krzywdzący te ptaki – staje w obronie kur **Łukasz Szymański**, doktorant na Wydziale Bioinżynierii Zwierząt. Znajomi mówią o nim „zaklinacz drobiu”.

– Pochodzę spod Mławy. Moi rodzice mają gospodarstwo rolne nastawione na chów krów mlecznych, ale od zawsze po podwórku kręciły się jakieś ptaki. Kiedy miałem 8 lat, tata podarował mi gołębie ozdobne – pawiki. Szybko wkręciłem się w ich hodowlę. Zacząłem je krzyżować. Już jako chłopiec podchodziłem do tego bardzo poważanie – przyznaje Łukasz.

– Po gołębiach, których stado z czasem urosło i wzbogaciło się o nowe rasy, przyszło mi do głowy, żeby zając się hodowlą kur ozdobnych. W pewnym momencie musiałem przy wsparciu rodziców wybudować dla nich nowy duży kurnik i woliery. Hoduję jeszcze papugi. W szczytowym momencie miałem ich 30 różnych ras i zajmowały osobny pokój.

Na drugim roku studiów Łukaszowi przyszło do głowy, że hodowla ptaków ozdobnych to może być sposób na życie.

– Póki co jednak na nich nie zarabiam. Muszę zarabiać na nie – zaznacza młody hodowca.

Teraz stado Łukasza liczy 200–300 kur i ok. 150 gołębi. Składa się z wielu ras. Jak sobie radzi z jego obsługą w czasie studiów?

– Karmi je mama. Na co dzień mieszkam w Olsztynie, ale 2–3 razy w tygodniu po zajęciach jeżdżę do domu i wtedy zajmuję się sprzątaniami kurników i woliery. Nie jest łatwo, ale nie narzekam. Koszty finansowe są duże. Miałem chwilę zwątpienia, ale rodzice mnie wsparli. Na szczęście nie miałem strat z powodu chorób, ale to nie łut szczęścia, tylko ciężka praca i profilaktyka – podkreśla Łukasz.

Jak mówi, doktorat robi, żeby więcej wiedzieć o ptakach domowych: – Dostałem się pod skrzydła prof. Jankowskiego, a to dużej klasy specjalista i wiele się od niego uczę.

Łukasz nie ma wątpliwości, że ptaki to najmądrzejsze zwierzęta na świecie.

– Przykład? Proszę mi pokazać inne zwierzę, które potrafi pokonać kilka tysięcy kilometrów i trafić w zaplanowane miejsce – mówi. – Człowiek do tego potrzebuje GPS, a one – nie.



Fot. archiwum prywatne

## ZAPŁĄTANA

**Karolina Wytrążek**, studentka IV roku zootechniki, zobaczyła go na targach terrarystycznych w Chełmie w 2020 r. Był mały, milutki i niebieski – a Karolina lubi niebieski kolor. Od razu wiedziała, że będzie jej. W ten sposób jej sercem władało już dwóch panów – wąż zbożowy, którego kupiła trzy lata wcześniej, i pająk ptasznik. Karolinie wydawało się jednak, że jej pająk potrzebuje towarzystwa, więc dokupiła kolejne ptaszniki, a te w podzięce zaczęły się jej rozmnażać.

– W szczytowym momencie miałam ich już 1,5 tysiąca i zajmowały cały osobny pokój – wspomina.

Rodzina z początku patrzyła sceptycznie na jej hobby, ale z czasem dostrzegła jej plusy: wszyscy pozbyli się arachnofobii, łącznie z Karoliną, która wcześniej na pająki nawet nie mogła patrzeć. Był też czas, gdy hodowała myszy. Karmiła nimi węża zbożowego, który nie lubił mrożonego mięsa.

Węża zbożowego czy ptasznika się nie przytuli, nie pogłaszcz, więc skąd pomysł ich hodowli?

– Rybek też się nie przytuli – mówi studentka. – Hoduję je, żeby na nie popatrzeć, żeby je poznawać. Pieniądzy z tego nie mam.

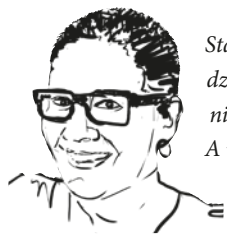
Karolina po skończeniu studiów ma dwa plany: albo będzie hodować zwierzęta egzotyczne, albo konie. Jeszcze do końca się nie zdecydowała.

Lech Kryształowicz



## Życiocytywanie

A jednak żal...



Stanisław Barańczak w znanym wierszu stwierdza: „Jeżeli porcelana, to wyłącznie taka, / której nie żal pod butem tragarza lub gąsienicą czołgu”. A w końcowych wersach utworu pyta: „kto ci powiedział, że wolno ci się przyzwyczajać? / kto ci powiedział, że cokolwiek jest na zawsze?”.

Ten wiersz można również czytać na murach.

W Poznaniu znalazł się on na jednej ze ścian kamienic. Poezja o ulotności i niestałości stała się więc częścią sztuki street artu, opartej na możliwej w każdej chwili zmianie, zniknięciu, nieprzetrwaniu. Ale czy faktycznie możliwe jest porzucenie rzeczy i pożegnanie przedmiotów bez poczucia straty nie tyle materialnej, co raczej przede wszystkim tej emocjonalnej? Przecież – pozostańmy przy porcelanie – każda filiżanka ma swoją historię. Często nie pozostał ślad po ludziach, których codzienność współtworzyła, ale jest ona – krucha, łatwa do stłuczenia, lekka, a jednak mocna, silna i pewna w swoim istnieniu. No bo jak wyjaśnić jej żywotność, jeśli nie determinacją, skoro przetrwała wojny, bombardowania, niedbałe przechowywanie, przemieszczanie się z miejsca na miejsce?

W powieści „Hanemann” Stefana Chwina rozbite porcelanowe naczynia stają się znakiem rozpacz i dowodem dramatycznego w swojej bezsilności gestu pożegnania. W zwolnionym przez poprzednich lokatorów mieszkaniu jest bałagan. Wszędzie walają się

zniszczone przedmioty. Widać, że ktoś bardzo się postarał, by nie były już dla nikogo użyteczne. Czyżby byli już tutaj szabrownicy? Bezsens tego, co uczyniono rzeczom, uświadamia, że to dzieło mieszkańców – rozpaczliwa próba zachowania własnego życia, działanie w myśl zasady, że skoro to nie będzie nasz świat, nie stanie się on też rzeczywistością innych. W pokoju pod nogami chrzęści porcelana, a gdzieś w tle czuć i prawie słycać tę rozpaczliwą furię pożegnania bazującego na ostatecznym końcu. Zniszczenie staje się w tym przypadku wyznaniem miłości i deklaracją wierności.

W powieści Dominiki Buczak „Całe piękno świata” tuż po wojnie Niemka przez pewien czas mieszka razem z Polką. Ta pierwsza trzyma w kredensie filiżanki. Używa ich rzadko, tylko od święta. Lubi podziwiać ich piękno. W delikatności znajduje obietnicę pewności. Od razu zauważa, że kobieta, która ma przejąć dom, dotykała jej skarbu. Porcelana, która miała zapowiadać szczęście, stała się znakiem straty i zmiany, na którą nikt nie był przygotowany. Okazuje się jednak także symbolem zaskakującego sojuszu i przyjaźni.

Myślę o tych książkach, ale też patrzę na własne zbiory porcelany. Każda filiżanka przypomina dobre chwile, miejsca, sytuacje, które chętnie wspominam. Mam też serwis z Fabryki Porcelany Krzysztof w Wałbrzychu. Kiedy dowiaduję się, że istniejąca od 1831 roku fabryka właśnie jest zamykana, czuję smutek. Bo tej historii nie da się stworzyć na nowo. Bo piękna tej porcelany nie da się tak po prostu zapomnieć. Bo koniec tak długiej historii, to zarazem koniec pewnej epoki. Kolejny koniec, można by powiedzieć. Ale jednak żal, wielki żal...

Bernadetta Darska

## Czerwona apaszka

Wyjęta spod prawa?



Reklama diet przybiera na sile zawsze z początkiem roku. Otumanieni ich ilością i „skutecznością” w końcu podejmujemy rękawicę. Złe czy nieodpowiednie odżywianie skraca życie. Choć z pewnością niedożywienie sprzyja utracie wagi, że zażartuj! Z ciekawości zatem przejrzałam kilka diet ze względu... na ich oryginalne nazwy. Uwaga: nie ze względu

na ich skuteczność czy prozdrowotność. Oto pierwsza dieta: fleksitariańska. Nazwa „fleksitarianizm” powstała z połączenia dwóch słów angielskich *flexible* (elastyczny) i *vegetarian* (wegetarianizm). Podobno należy ona do jednych z najzdrowszych, choć nie plasuje się na pierwszym miejscu. Stosując ją, okazjonalnie dopuszcza się spożycie mięsa i innych produktów odzwierzęcych, takich jak: nabiał, jajka, ryby. Inna to dieta wolumeryczna. Głównym założeniem tej diety jest zmniejszenie kaloryczności całego menu, przy jednoczesnym pozostawieniu wielkości porcji. Moglibyśmy zaakceptować takie rozwiązanie, prawda?

Kolejna to dieta *Weight Watchers* zaliczana do niskokalorycznych. Polega na kontroli wielkości i ilości porcji pożywienia. W jej ramach nie wyklucza się żadnych produktów, ale trzeba liczyć przypisane im punkty. Może to prostsze rozwiązanie?

Dieta nordycka albo północna polega na ograniczeniu spożycia produktów pochodzenia zwierzęcego, a zwiększeniu spożycia żywności roślinnej. Wykorzystuje się w niej lokalne jedzenie. I to mi się podoba. U nas np. postawmy na jabłka i gruszki, czosnek czy cebulę, nie zapominajmy też o ziemniakach – wcale nie są takie złe. Co łączy wszystkie diety na świecie? Sól. Niestety została ona wyjęta spod prawa. Wszędzie zauważałam aż przesadną dbałość o to, aby było jej jak najmniej w naszym pożywieniu. Oczywiście nadmiar soli jest pierwszym czynnikiem prowadzącym do chorób serca, zwiększa ryzyko zawałów czy zakrzepów. A przecież to „białe złoto” kiedyś było wielce pożądanym środkiem płatniczym, używano jej do konserwacji produktów... Powiedzmy zatem jasno: całe złoto nie leży jednak w naszej solniczce! Złoto leży we wszystkich produktach, do których obecnie sól jest dodawana w nadmiarze, bo przecież jej pierwotną rolą było i jest poprawienie smaku potraw. Smakoszom fast foodów trudno będzie się odzwyczaić od nadmiernej ilości soli, ale jeśli będziemy ją wykorzystywać z umiarem, będzie naszym sprzymierzeńcem.

Może więc na kolejny nowy rok postanówmy po prostu, by w naszych domach, zwłaszcza tam, gdzie są dzieci, wnuki było mniej: dań wysoko przetworzonych, słonych przekąsek, słodkich napojów, gazowanych, gotowych dań ze sklepu... A na koniec z przymrużeniem oka zauważę, że podobno kobieta, która ma kilka kilogramów nadwagi, żyje dłużej niż mężczyzna, który o tym wspomni... Nic dodać, nic ująć.

Maria Fafińska

## Polityka kulturalna

### Priorytety



Rozumiana jako skumulowany dorobek pokoleń, kultura jest efektem najgłębszej społecznej umowy, wynikiem uzgodnień sięgających wielu pokoleń. I nie polityka, lecz kultura jest kwintesencją życia społecznego. Tym, co utrudnia zrozumienie tego faktu, jest kompleksowy charakter i globalny zakres kultury. Gdyby politykę porównać do amerykańskich zapasów, kulturę należałoby

przedstawić jako szachownicę, na której miliardy figur i pionków rozgrywają własne partie. W odróżnieniu od politycznych haseł, w kulturze priorytety mają znaczenie zasadnicze. Życie polityczne oparte jest na decyzjach zbiorowych, którymi sterują priorytety oraz emocje. Priorytety nie poddają się tak łatwo manipulacji, redukuje się więc ich znaczenie, podbijając równocześnie rolę emocji.

Za pomocą emocji steruje się decyzjami politycznymi. Nagłówki lub hasła na pasku mają większy wpływ na emocje społeczne, niż dowolna, najwybitniejsza choćby powieść czy dzieło sztuki. Jest to wpływ krótkotrwały, ale pomnożony przez miliony odbiorców, decyduje o dostępie do władzy. Dzisiejsze sensacje już jutro zostaną przedstawione w innym świetle, czasami zaprzeczone. Niewiele to zmieni. Wybór został już dokonany i głupio byłoby się przyznać, że daliśmy się oszukać. Trzymamy się więc swoich poglądów i próbujemy przekonać sami siebie, że postąpiliśmy słusznie. Nowe pojęcia

i definicje zajmują miejsce priorytetów, w odróżnieniu jednak od nich, pojawiają się i znikają. Anonimowy pracownik agencji informacyjnej wpływa na kształt polityki neoliberalnego państwa w nie-skończenie większym stopniu niż dawne autorytety.

Szczepionką przeciwko manipulacji jest krytycyzm. Zdolność myślenia opartego na rozsądku i analizie faktów, wymaga wiedzy, umiejętności i umysłowego treningu, dana jest więc nielicznym. Zyskać ją można wyłącznie przez znajomość kultury w jej możliwie uniwersalnym kształcie, poczynając od kultury religijnej, filozoficznej, naukowej, poprzez kulturę języka i życia codziennego, po sztuki piękne, muzykę, literaturę. W systemach totalitarnych cenzuruje się publikacje, które zachęcają do intelektualnej niezależności. W systemach liberalnych głos obdarzonej zdolnością krytycznego myślenia mniejszości nie ma znaczenia. Większość wierzy, że nic nie musi, a świat jest jak supermarket, wystarczy wyciągnąć rękę, zapłacić blikiem, podpisać umowę... Później okazuje się, że był to cyrograf. Znowu zostaliśmy oszukani i znowu zadziała mechanizm wyparcia.

Tradycyjnym rozwiązaniem tego problemu była społeczna pozycja autorytetów, najpierw czarowników, później kapłanów, nauczycieli, twórców kultury. To oni byli instancją, od której można było oczekiwać wyjaśnień. To miejsce już opustoszało. Możliwe, że zajmie je sztuczna inteligencja. Nie podlega emocjom, więc proces jej dojrzewania może się dokonać błyskawicznie. Ale wówczas do przeszłości przejdą nie tylko priorytety, ale i cała kultura. Czy ktoś ma odwagę spytać, jaką rolę w takim świecie przeznaczono ludziom?

Krzysztof D. Szatrawski

## Doniesienia praktykującej humanistki

### Zróbmy coś dla siebie i dla planety



Na spotkaniu ze znanym olsztyńskim pisarzem, zgromadzeni czytelnicy i on sam, doszli do wniosku, że najlepszym sposobem na ocalenie zagrożeń współczesnej planety będzie samoograniczenie się. Słowo to wciąż brzmi mi w uszach, szczególnie, gdy kupuję sobie coś na miarę zbytku, czyli kolejny (nie)potrzebny przedmiot do kolekcji rzeczy martwych...

S-A-M-O-O-G-R-A-N-I-C-Z-A-N-I-E S-I-Ę

– o co w tym wszystkim chodzi? Nie rzucam papierków byle gdzie, segreguję śmieci, nie wyrzucam jedzenia, oszczędzam wodę, wyłączam zbędne oświetlenie. Co jeszcze? Może ograniczyć emisję gazów? Pieszko do pracy? No nieeee... Mieszkam od niej 10 km, musiałabym wychodzić o szóstej, czyli wstawać o czwartej trzydziści itd.

A może by tak coś zorganizować na większą skalę? Kusi mnie to niebywale, tym bardziej, że chyba nadarzyła się ku temu niezła okazja.

Centrum Nauk Humanistycznych wybudowano mniej więcej w 2005 roku, w 2006 wprowadziliśmy się w piękne, nowoczesne, pachnące farbą, wnętrza. Z czasem, gdy zaczęło przybywać kierunków kształcenia i studentów, zaczęliśmy zapominać o luksusie akademickich sal i przytulnych gabinetów dotąd nam niedostępnych.

Ostatnio tym bardziej, gdyż w naszych progach pojawili się nie-spodziewani sąsiedzi, tj. „prawnicy”. I tak od jakiegoś czasu, nie dowierzając, że budynek pomieścił jeszcze raz tyle, a może nawet więcej osób, robimy dobrą minę do złej gry.

Piękniejący nieopodal nowy gmach „prawników” wzbudza oczywistą zazdrość, ale i nadzieję, że oto za chwilę będzie nam luźniej.

W Centrum Nauk Humanistycznych, tym wciąż imponującym lokum, choć, co tu ukrywać, domagającym się lekkiego liftingu, przez wiele lat intrygowało mnie, dlaczego nic się nie dzieje na wewnętrznym patio, odgrodzonym karcącym szlabanem od świata? Przecież planowano tam zorganizować, na wzór zagranicznych kampusów, miejsce wypoczynku na przerwy w zajęciach, cichą lekturę lub do-kończenie rozmowy.

Tymczasem w okresie pandemii szlaban podniesiono w górę. Najpierw z nieśmiałością, potem coraz pewniej, zaczęły znajdować sobie tam parking samochody, zawłaszczając to ustronne miejsce całkowicie.

Pomóżmy odzyskać tę potencjalną oazę spokoju. Stwórzmy tam przytulne patio, by stało się zadość planom architektów i być może niewypowiedzianym w pełni pragnieniom studentów i pracowników Humany. Wypełnijmy betonową przestrzeń, która stała się przez pomyłkę niedozwolonym parkingiem, zielenią i przyjaznymi zakątkami do kontemplacji. Przenieśmy tam gwar niedokończonych rozmów.

Mamy taką wspianą możliwość, by pomóc odrobinę... sobie i planecie, dlaczego jej nie wykorzystać? Nawet kosztem małej dawki samoograniczenia się.

Joanna Chłosta-Zielonka

## Z boku i od środka

### Z kopernikańskiego sztambucha



Pomysł na felieton nasunął się nagle. Uwagę moją zwróciła grafika Sebastiana Kielaka zamieszczona na okładce w wakacyjnym numerze „Wiadomości Uniwersyteckich”, pierwszym w nowej szacie graficznej. Zawłóści linii papilarnych układają się w niezwykle portret Mikołaja Kopernika – twarz Astronoma to fingerprint, odcisk papilarny palca.

Podkreśla ona związki Kopernika z grodem nad Łyną. Zamieszkiwał przez pięć lat w tutejszym zamku, skąd administrował dobrami warmińskiego dominium, co dało podstawy pod jego traktat o cyrkulacji pieniądza. Toruń, w którym Astronom jedynie się urodził, bardzo dobrze potrafi wykorzystać nazwisko „Kopernik” jako szyld promujący miasto. W Olsztynie czegoś podobnego brak.

Następny był katedralny Frombork, gdzie powstało epokowe dzieło „O obrotach sfer niebieskich”. Ich Autor doczekał się jego wydania drukiem, co w tamtych czasach było ciągle nowością.

Jako kanonik (posługiwał się tym tytułem, choć nie był księdzem) miał przywilej pochówku w katedralnym wnętrzu przy jednym z bocznych ołtarzy – przypuszczano przy którym, ale brakowało pewności. W sukurs pośpieszyła nowoczesna technika. Przy jednym z nich wykryto georadarem, iż istotnie spoczywają tam szczątki ludzkie.

Archeolodzy przystąpili do pracy, wykorzystując dość szczególnie przypadek. Podczas potopu szwedzkiego zrabowano egzemplarz „De revolutionibus orbium coelestium” oraz szereg innych ksiąg. Kopernik

miał zwyczaj pisania uwag na marginesach studiowanych ksiąg. W jednej z nich, przechowywanej w zbiorach uniwersytetu w Uppsali, zachował się ludzki włos.

Dobrze znany jest grób wuja Kopernika, bp. Łukasza Watzenrode – wynik badań DNA rozwiewał wątpliwości. We Fromborku znajduje się grób Kopernika!

Uroczystości ponownego pogrzebu Kopernika rozpoczęły się w Olsztynie uroczystą mszą św. w konkatedrze, Szczątki Astronoma w małej trumience eksponowano w Sali Kopernikańskiej na zamku. Kolejnego dnia konwój, w drodze do Elbląga, zatrzymał się na krótko w rodzimym Toruniu.

Z uroczystościami tymi łączy się wątek osobisty – podczas mszy św. ponownego pogrzebu śpiewała moja córka Aleksandra wraz ze scholą parafialną św. Franciszka z Asyżu, a w drodze powrotnej zatrzymaliśmy się w Braniewie, aby wysłuchać w gotyckiej świątyni, odbudowanej od fundamentów, prawykonania kopernikańskiego oratorium w wykonaniu artystów przybyłych z Krakowa.

Felieton kończę jednym zapytaniem i jedną tylko sugestią. Czy podjęto już prace, aby fragmenty oryginalnej tablicy, zachowane w niezłym stanie wewnątrz zamku, zostały wpisane ma światową listę dziedzictwa kulturowego, jak to ma miejsce w przypadku sławnych 21 postulatów spisanych w Gdańsku na desce podczas Polskiego Sierpnia 1980? W lutym 2023 roku przypada 550. rocznica urodzin Mikołaja Kopernika. Na wszystkich drogach dojazdowych i na peronach na przyjeżdżających winny oczekiwać słowa „Witamy w Olsztynie, mieście Kopernika!” Dlaczegożoby nie?

Benon Gaziński

## Okiem medioznawcy

### Czynnik ludzki



Zjawisko influencer marketingu w ostatnich latach zawładnęło internetem i nic w tym dziwnego – współpraca pomiędzy influencerami i markami przynosi korzyści obu stronom. Problem pojawia się jednak wówczas, gdy internetowy celebryta staje się bohaterem (czy właściwie: antybohaterem) skandalu.

Skutki sytuacji kryzysowej ponosi nie tylko sam influencer, ale ponoszą je również współpracujące z nim marki.

W ostatnich dniach osoby interesujące się marketingiem mogły odnaleźć ciekawy przypadek nie w serwisach branżowych, ale w mediach plotkarskich. Rozstanie Gerarda Piqué z Shakirą byłoby zaledwie jednym z wielu wydarzeń opisywanych na łamach prasy tabloidowej, gdyby nie fakt, że w konflikcie pomiędzy piłkarzem a piosenkarką padły nazwy marek. Shakira nagrała utwór, w którym w negatywnym kontekście wymieniła markę zegarków i samochodów, odnosząc je do byłego partnera. Udostępnienie nagrania w sieci wywołało wiele reakcji – i nie chodzi tylko o komentarze dziennikarzy serwisów plotkarskich i ich czytelników. Opisywane wydarzenia stały się szeroko komentowane w branży marketingowej.

Konflikt pomiędzy Piqué i Shakirą (z nazwami marek w tle) pokazuje, po jak cienkim ludzie stąpa się w branży marketingowej.

Ratunkiem dla marek wmieszanych w spór między piosenkarką i piłkarzem okazał się real time marketing. Odniesienia do piosenki Shakiry pojawiły się na profilach marek w mediach społecznościowych – widać tu wysiłek marketingowców, by nawiązać do sytuacji z dystansem i poczuciem humoru.

Słyszałam kiedyś wypowiedź specjalisty ds. marketingu, że woli pracować nad budowaniem wizerunku produktów niż ludzi, ponieważ „czynnik ludzki” jest zawsze źródłem problemów – na przykład nigdy nie wiadomo, co dany influencer napisze w mediach społecznościowych. Kiedy Barbara Kurdej-Szatan w emocjonalny sposób skrytykowała działania Straży Granicznej na pograniczu polsko-białoruskim, spotkało się to z negatywną reakcją w sieci, a co za tym idzie – pod znakiem zapytania stanął temat jej kontraktów reklamowych.

Firmy, które dopiero zaczynają budować swój wizerunek w mediach społecznościowych, często angażują początkujących twórców internetowych, nie mogąc pozwolić sobie na zatrudnianie gwiazd. Duże budżety reklamowe nie gwarantują jednak światowym markom, że ich współpraca z influencerami będzie bezproblemowa.

Dziś wypowiedzi celebrytów w mediach społecznościowych to chyba najpopularniejsze źródło problemów dla marek, które z tymi celebrytami współpracują. Często bywa tak, że – napisane pod wpływem emocji – zdanie influencer publikuje i niemal natychmiast usuwa, jednak w internecie nic nie ginie. Taki wpis potrafi poskutkować lawiną problemów, nawet jeśli celebryta go usunie i za niego przeprosi.

Marta Więckiewicz-Archacka

Fot. J. Pajęk



*prof. Andrzej Grzybowski*

**Prof. Andrzej Grzybowski został wybrany na prezydenta Europejskiego Stowarzyszenia Badań Wzrokowych i Okulistycznych (The European Vision & Eye Research Association EVER).**

To największe europejskie okulistyczne towarzystwo naukowe, a profesor jest pierwszym Polakiem na tym stanowisku oraz pierwszym Polakiem, który został wybrany prezydentem dużej międzynarodowej organizacji okulistycznej.

Stowarzyszenie skupia ponad 850 członków z 48 krajów świata, reprezentowanych przez 11 sekcji naukowych, które obejmują wszystkie obszary okulistyki i nauk o widzeniu. Jest tym samym wiodącym okulistycznym stowarzyszeniem badawczym w Europie. Jego celem jest wspieranie badań i rozpowszechnianie wiedzy dotyczącej oka i widzenia poprzez spotkania, publikacje i wymianę informacji.

**Prof. Teresa Astramowicz-Leyk była pierwszym profesorem wizytującym w dziejach UN Akademia Ostrogska.**

Zajęcia dotyczące międzynarodowych systemów ochrony praw człowieka realizowała w trybie zdalnym, mimo trwającej w Ukrainie wojny.

Zanim pani profesor poprowadziła zajęcia dla ukraińskich studentów, przebywała też na trzymiesięcznym stażu naukowym w Instytucie Nauk Politycznych Rodzeństwa Schollów na Uniwersytecie Ludwika i Maksymiliana w Monachium. Opiekunem naukowym stażu badaczki z UWM był prof. dr Klaus H. Goetz – wybitny niemiecki politolog, znawca systemów politycznych i integracji europejskiej.

Profesor Astramowicz-Leyk prowadziła w Niemczech badania na temat praktyk niemieckich władz państwowych, samorządowych i społeczeństwa obywatelskiego w rozwiązywaniu problemów uchodźców w Unii Europejskiej.



Fot. J. Pajęk

*prof. Teresa Astramowicz-Leyk*

**Prof. Ryszard Żróbek z Wydziału Geoinżynierii UWM został powołany przez ministra inwestycji i rozwoju do komisji odpowiedzialności zawodowej rzeczoznawców majątkowych.**

Do komisji powołuje się ekspertów o niekwestionowanym autorytecie zawodowym i nieposzlakowanej opinii. Kadencja trwa pięć lat.

– Chociaż to już moja trzecia kadencja w tej komisji, to ponowne powołanie do niej poczytuje sobie jako wyraz uznania dla mojej pracy naukowej i zawodowej – mówi prof. Żróbek.

Profesor jest jednym z twórców zasad zawodowych rzeczoznawców majątkowych w Polsce. Znaczna część jego prac naukowych została wykorzystana w praktyce oraz przez administrację rządową i samorządową. Za swoje najważniejsze dzieło uważa monografię pt. „Podstawy i procedury gospodarowania publicznymi zasobami nieruchomości”, której jest współautorem i redaktorem.

Fot. J. Pajęk



*Prof. Ryszard Żróbek*

# Zmarli nasi doktorzy honoris causa

W ciągu zaledwie kilku tygodni pożegnaliśmy trzech profesorów, doktorów honoris causa naszego Uniwersytetu. Ich osiągnięcia naukowe i wsparcie okazywane uczelni będą z wdzięcznością przechowywane w pamięci społeczności UWM.

## Profesor Jerzy Wilkin



zmarł we wtorek 10 stycznia w wieku 75 lat. Był wybitnym ekonomistą, znawcą problemów rozwoju gospodarczego, w tym ekonomiki rolnictwa, ewolucji oraz transformacji systemów społeczno-ekonomicznych.

Urodził się 25 maja 1947 r. w Lwówku Śląskim. W 1976 obronił pracę doktorską pt. „Tworzenie i podział dochodów ludności rolniczej w Polsce”, uzyskując stopień naukowy

doktora ekonomii na Wydziale Nauk Ekonomicznych UW.

Stopień doktora habilitowanego nauk ekonomicznych otrzymał w 1985 roku. Jego rozprawa „Współczesna kwestia agrarna” została opublikowana przez Państwowe Wydawnictwo Naukowe. W 1994 r. został profesorem nauk ekonomicznych.

Prof. Wilkin zajmował się ekonomią instytucjonalną, ekonomią polityczną i ekonomią sfery publicznej, był autorem ok. 400 publikacji naukowych dotyczących m.in. problematyki rozwoju wsi i rolnictwa, relacji między państwem a gospodarką, a także metodologii ekonomii i filozofii nauki.

Był członkiem rzeczywistym Polskiej Akademii Nauk oraz zasłużonym pracownikiem Instytutu Rozwoju Wsi i Rolnictwa PAN, gdzie kierował, utworzonym z jego inicjatywy, Zakładem Integracji Europejskiej. Przez wiele lat związany był z Uniwersytetem Warszawskim.

Za wybitne osiągnięcia w działalności naukowo-badawczej odznaczony został Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski oraz Złotym Krzyżem Zasługi.

Prof. Jerzy Wilkin doktorat honoris causa UWM otrzymał 3 października 2020 r. m.in. za promocję i życzliwe wspieranie funkcjonowania Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego oraz rozwoju kadry naukowej Wydziału Nauk Ekonomicznych. Dostał także Złoty Laur oraz tytuł

Honorowego Profesora naszego Uniwersytetu. Jego wiedza i doświadczenie były wielkim wsparciem zwłaszcza dla młodych pracowników naukowych UWM. Opiekował się nimi, przyjmował ich na staże, pomagał w realizacji projektów. Godność doktora honoris causa, oprócz UWM, nadały mu także: Uniwersytet w Białymstoku oraz SGGW.

## Profesor Jerzy Woyke



zmarł 20 grudnia 2022 r. To „najwybitniejszy polski naukowiec, znany na całym świecie badacz życia pszczoł” – napisał o nim wówczas prof. Jerzy Wilde z UWM.

Profesor Woyke ukończył leśnictwo i biologię na Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. W roku 1958 uzyskał stopień doktora, a trzy lata później – doktora habilitowanego. Tytuł profesora

nauk rolniczych otrzymał w 1969 roku. Od 1958 r. był pracownikiem naukowym Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie oraz kierownikiem Zakładu Pszczelnictwa na Wydziale Ogrodniczym. Po reorganizacji uczelni w 1970 roku kontynuował pracę jako kierownik Zakładu Hodowli Owadów Użytkowych na Wydziale Zootechnicznym. Pełnił również funkcję prodziekana na Wydziale Ogrodniczym SGGW 1964–69 oraz na Wydziale Zootechnicznym SGGW 1970–73. W 1996 r. przeszedł na emeryturę, lecz wciąż był bardzo aktywnym naukowcem.

Doktorat honoris causa Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego otrzymał 20 kwietnia 2002 r. W ten sposób doceniono jego zasługi dla rozwoju Wydziału Bioinżynierii Zwierząt UWM.

„Profesor Woyke był światowej sławy badaczem pszczół. Był zapewne najstarszym czynnym apidologiem na świecie. Pszczoły i pszczelarstwo od zawsze było Jego wielką miłością i pasją” – pisał o swoim mentorze prof. Wilde.

Lista osiągnięć profesora Woyke jest długa. W historii nauki zapisze się m.in. jako ten, który:

- ▲ opracował metody sztucznego unasieniania matek pszczelich, która uznana została w świecie za standardową;
- ▲ wyjaśnił determinację płci u pszczół – wcześniej uważano, że samice (robotnice i matki) rozwijają się z jaj zapłodnionych, a trutnie – samce z niezapłodnionych. Udowodniono, że trutnie mogą rozwijać się także z jaj zapłodnionych,
- ▲ wykrył plemniki trutni diploidalne i wielokrotne,
- ▲ opracował metodę zwalczania *Tropilaelaps clarea*,
- ▲ opracował metodę postępowania z agresywnymi pszczołami afrykańskimi,
- ▲ rozwiązał zagadnienia dziedziczenia ubarwienia pszczół i różnicowanej ekspresji ubarwienia u robotnic, matek i trutni;
- ▲ odkrył, że jaja pszczół ustawicznie zmieniają swą wielkość w ciągu całego okresu inkubacji;
- ▲ udowodnił, że znamię weselne matki pszczelej pochodzi od dwóch trutni;
- ▲ opublikował ponad 825 prac, z czego ponad 500 stanowi oryginalne publikacje naukowe.

Jego „sposób pracy znalazł uznanie wśród młodszych pracowników nauki, czego dowodem jest skupienie się w kręgu Jego oddziaływania uczniów tworzących Szkołę Woykego. Można śmiało stwierdzić, że wszyscy aktywnie działający pracownicy nauki z dziedziny pszczelnictwa w Polsce byli na jakimś etapie rozwoju naukowego kierowani, promowani albo oceniani przez Profesora” – zaznaczył prof. Wilde.

## Profesor Jan Szczerbowski



zmarł 3 stycznia. Wybitny specjalista z zakresu rybactwa był pierwszym doktorem honoris causa Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego.

Jan Szczerbowski urodził się w 1935 r. Wychował się w Oświęcimiu w sąsiedztwie późniejszego KL Auschwitz. W 1944 r., gdy Amerykanie rozpoczęli bombardowanie Oświęcimia, jedna z bomb trafiła w róg domu Szczerbowski. Sąsiadom udało

się wydostać rodzinę z zasypanej piwnicy...

Od najmłodszych lat najbardziej interesowało go lotnictwo. Nie został jednak przyjęty do szkoły lotniczej. Już

pracując zarobkowo, uzyskał uprawnienia skoczka spadochronowego, a potem samodzielnego pilota. Koledzy, elevowie szkoły w Dęblinie, zasugerowali mu, że w Olsztynie jest lotnisko sportowe, a obok uczelnia i tam może kontynuować latanie i studiowanie. Posłuchawszy tej rady, złożył dokumenty na Wydział Rybacki WSR.

Ze względu na dużą liczbę kandydatów, został jednak przyjęty na Wydział Zootechniczny WSR, z którego po pierwszym roku przeniósł się na Wydział Rybacki. Z lotnictwa zrezygnował, ale zajął się narciarstwem. Na studiach „zachorował” także na żeglarstwo. Został nawet powołany do zespołu kandydatów na olimpiadę w Meksyku. Obowiązki rodzinne i zawodowe uniemożliwiły mu przygotowania, ale uzyskał patent instruktora żeglarstwa i prowadził szkolenia w olsztyńskim klubie akademickim.

Doktorat uzyskał w 1967 r. w Wyższej Szkole Rolniczej w Szczecinie, po czym objął stanowisko adiunkta w Katedrze Rybactwa WSR w Olsztynie. W 1986 r. uzyskał tytuł naukowy profesora zwyczajnego.

W wyniku wygranego konkursu w 1977 r. Minister Rolnictwa przeniósł go z kortowskiej uczelni na stanowisko dyrektora Instytutu Rybactwa Śródlądowego w Olsztynie. Zajmował je przez 23 lata.

Całość jego naukowej działalności wiązała się z biologią ryb słodkowodnych i uwarunkowaniami środowiska, a w szczególności dotyczyła kompleksowych badań troci jeziorowej, siei i karasia. W 1982 r. w Iraku podpisał umowę dotyczącą badania jezior, które realizowano do 1989 r.

Pierwszy doktorat honoris causa uzyskał w 1997 r. na Wydziale Rybołówstwa Morskiego i Technologii Żywności AR w Szczecinie. W czerwcu 2000 r. za szczególne zasługi dla Wydziału Ochrony Środowiska i Rybactwa w Olsztynie nadano mu tytuł doktora honoris causa UWM.

W swoim dorobku miał prawie 500 publikacji i opracowań. Ponadto był autorem 6 artykułów popularno-naukowych, 116 ekspertyz, ocen i opinii, 140 recenzji doktoratów, habilitacji, docentur, profesur oraz doktoratu honoris causa.

Profesor był opiekunem ponad 50 prac magisterskich i inżynierskich oraz promotorem sześciu doktorów, z których aż trzech uzyskało już tytuł profesora rybactwa.

*lek, na podst. wspomnień  
prof. Janusza Guziura i prof. Jerzego Wilde*





Fot. J. Pajdak

# Rozwój Uniwersytetu jest warunkiem koniecznym

Podsumowując rok 2022 i myśląc o zadaniach stojących przed Uniwersytetem Warmińsko-Mazurskim w Olsztynie, [prof. Jerzy Przyborowski, rektor UWM](#) mówi z przekonaniem: „Trzeba być optymistą i wierzyć w to, że nawet najbardziej ambitne plany się zrealizują”.

Rozmawiali: Daria Bruszevska-Przytuła i Piotr Szauer

**N**a Uniwersytecie nowy rok świętujemy dwukrotnie. Za nami trzy miesiące roku akademickiego, a przed nami – rok 2023, będący jednocześnie Rokiem Kopernika.

Tak, z okazji 550. urodzin Mikołaja Kopernika rozpoczynamy rok poświęcony postaci niezwykle ważnej zarówno dla Uniwersytetu, jak i dla Warmii i Olsztyna. Zaplanowaliśmy wiele wydarzeń dla uświetnienia tego jubileuszu. W porozumieniu z trzema jednostkami, czyli Uniwersytetem Jagiellońskim, Uniwersytetem Mikołaja Kopernika oraz Polską Akademią Nauk, wspólnie organizujemy Kongres Kopernikański. Wszystko oczywiście rozpoczyna się od rocznicy

urodzin astronoma 19 lutego na uniwersytecie w Toruniu, gdzie otworzymy Kongres. Druga odsłona wydarzenia odbędzie się w maju w Krakowie, a pod koniec czerwca gości przyjadą do nas, do Olsztyna. Gospodarzem ostatniego etapu tzw. kroczącego Kongresu będzie ponownie Toruń.

**Poza Kongresem czeka nas też szereg innych wydarzeń poświęconych Kopernikowi.**

Jestem członkiem komitetu honorowego obchodów urodzin Mikołaja Kopernika na Warmii, który działa pod przewodnictwem arcybiskupa Józefa Górczyńskiego, więc będziemy się angażować także w wydarzenia w naszym

regionie. Inaugurację obchodów jubileuszu zaplanowano na styczeń. W marcu w Muzeum Warmii i Mazur będziemy mieli możliwość poznać różnego rodzaju artefakty związane z Mikołajem Kopernikiem. To duże wydarzenie, ponieważ niektóre z tych przedmiotów będą pokazywane światu po raz pierwszy albo po długiej przerwie.

### **Ciekawe inicjatywy będą miały miejsce także na naszym Uniwersytecie.**

To prawda. W tej chwili chciałbym wspomnieć choćby o dwóch takich ważnych wydarzeniach. Pierwsza z nich to IV Światowy Zjazd Lekarzy Polskich połączony z XI Kongresem Polonii Medycznej. Powiązanie tego wydarzenia z obchodami Roku Kopernika jest dla nas naturalne – wielki polski astronom był także lekarzem i jest przecież patronem naszego Collegium Medicum. Zjazd organizujemy wspólnie z Naczelną i Warmińsko-Mazurską Izbą Lekarską w Olsztynie oraz przy wsparciu Stowarzyszenia „Wspólnota Polska”. Ogromną część odpowiedzialności za przygotowanie wydarzenia wzięła na siebie Warmińsko-Mazurska Izba Lekarska, na czele której stoi pani dr Anna Lella.

Tuż przed tym wydarzeniem, 31 maja, a więc dzień wcześniej niż tradycyjnie, zaplanowaliśmy też uroczyste posiedzenie Senatu UWM, podczas którego uhonorujemy tytułem doktora honoris causa panią profesor Marię Siemionow, naukowczynię, która jako pierwsza w świecie wykonała przeszczep twarzy. Jest ona bardzo zasłużonym chirurgiem, więc przyznanie jej tego honorowego tytułu jest dla nas wielkim zaszczytem. Bardzo liczymy, że współpraca z panią profesor zaowocuje jeszcze większym rozwojem naukowym, co z kolei przełoży się też na efekt następnej ewaluacji.

Drugą ważną inicjatywą jest spotkanie grupy LOFAR. Do Olsztyna przyjedzie ponad 250 osób z całego świata. To dla nas doskonała okazja, żeby przybliżyć im Warmię i przypomnieć o czasie, który Mikołaj Kopernik spędził w tym regionie. Nasi goście będą mieli okazję zapoznać się z historią życia i działalności astronoma. Jej ślady są wciąż obecne na Warmii.

### **Pierwsze wydarzenia Roku Kopernika przed nami, ale Uniwersytet już przywitał Kopernika w Kortowie...**

Tak, Kopernik pojawił się w Kortowie z przystupem. Mural poświęcony astronomowi jest piękny i stanowi świetny akcent jubileuszu.

### **Choć 2023 rok ma wyjątkowego patrona i będzie pełen ciekawych wydarzeń, zaczyna się też z pewnym ciężarem informacji o rosnących cenach i świadomością wciąż trwającej wojny. Studenci ten rok rozpoczynają od dwóch tygodni kształcenia zdalnego...**

Jestem ostrożny w ocenie sytuacji, bo ona do końca nie jest przewidywalna, ale mam w sobie sporo spokoju. Chcę zapewnić, że w tej chwili sytuacja finansowa Uniwersytetu jest stabilna i bezpieczna. Nie oznacza to, oczywiście, że nie musimy mieć jakiegoś planu B, a nawet C. Koszty funkcjonowania uczelni wzrastają, bo mamy szereg czynników, które to powodują. Pierwszy z nich to drożejąca energia.

Dzisiaj, paradoksalnie, cieszymy się, że „tylko” dwukrotnie, a nie pięciokrotnie, jak wynikało z pierwszych zapowiedzi. Przed nami też dwukrotna regulacja pensji minimalnej. Staraliśmy się, by tych sytuacji, w których trzeba będzie wyrównywać poziomy wynagrodzeń do pensji minimalnej, było jak najmniej, bo chciałbym, żeby na naszym Uniwersytecie wszyscy zarabiali więcej i do tego dążymy, ale podwyżki to spore wyzwanie dla naszego budżetu. Od 1 stycznia tego roku obowiązuje też wyższe minimalne wynagrodzenie profesora, od którego ustawowo zależą minimalne kwoty wynagrodzeń zasadniczych na poszczególnych stanowiskach w grupie nauczycieli akademickich. O około 30 proc. rosną też ceny energii cieplnej. Oczywiście, styczeń jest wyjątkowo ciepły, więc możemy się cieszyć z powodu potencjalnych oszczędności, ale ta wysoka temperatura, którą mieliśmy w pierwszych dniach nowego roku, wzbudza jednocześnie mój niepokój. Jego powodem są konsekwencje, jakie to ocieplenie będzie miało dla przyrody...

### **Czy istnieje zagrożenie, że wspomniane zobowiązania finansowe będą miały wpływ na inwestycje podejmowane przez Uniwersytet?**

Wyzwań finansowych jest bardzo dużo, ale nie chcielibyśmy rezygnować z planów inwestycyjnych, bo one nie mogą być odsuwane na dalszy plan. Tak jak mogę z całą odpowiedzialnością powiedzieć, że jesteśmy w tej chwili bezpieczni, tak mogę też zapewnić, że będziemy robić wszystko, żeby tę naszą stabilność utrzymać i nie przestać się rozwijać. Rozwój Uniwersytetu jest bowiem warunkiem koniecznym. Trzeba być optymistą i wierzyć w to, że nawet najbardziej ambitne plany się zrealizują.

### **A te ambitne plany do realizacji w przyszłości, to...?**

Przede wszystkim: budowa nowego szpitala klinicznego i centrum dydaktyczno-naukowego w obszarze nauk medycznych i nauk o zdrowiu. Mamy też bardzo poważne plany rozwoju związane z działalnością Konsorcjum „Zdrowe życie” i nowej specjalizacji regionalnej, bo to jest szansa i dla Warmii i Mazur, i dla Uniwersytetu, który pełni bardzo ważną rolę nie tylko w kształceniu kadr, ale także jako motor napędowy badań i innowacji.

### **Planów mamy więc sporo, ale część z nich jest już w fazie realizacji, a nawet i na finiszu.**

W 2023 roku dobiegają końca dwie ważne inwestycje: budowa nowej siedziby Wydziału Prawa i Administracji oraz Wydziału Nauk Społecznych. To wielka radość dla społeczności tych wydziałów i dzielę ją razem z nimi. Przed nami także otwarcie bardzo wymagającej, ale też bardzo wyczekiwanej inwestycji, czyli Kortosfery. Powstanie nowoczesnego Centrum Popularyzacji Nauki i Innowacji to ważne wydarzenie nie tylko dla Uniwersytetu, ale także dla regionu, dla społeczeństwa Warmii i Mazur.

### **I między innymi właśnie z myślą o przyszłości tego miejsca i społeczeństwa z nim związanego, Uniwersytet stawia na zrównoważony rozwój.**





Fot. J. Pajdak

*Prof. Jerzy Przyborowski: Powstanie nowoczesnego Centrum Popularyzacji Nauki i Innowacji to ważne wydarzenie nie tylko dla Uniwersytetu, ale także dla regionu, dla społeczeństwa Warmii i Mazur.*

To prawda, chcemy, żeby nasza uczelnia zmieniała się zgodnie z celami wyznaczonymi przez ONZ. Opracowaliśmy i przyjęliśmy do realizacji „Agendę zrównoważonego rozwoju UWM do roku 2030”. Na początek wybraliśmy kilka najważniejszych z tych 17 celów. Zainicjowaliśmy także działanie Forum Zielonych Uniwersytetów. Wspólnie z rektorami Uniwersytetu Gdańskiego oraz Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie posadziliśmy w Kortowie dąb, który ma symbolizować nasze silne korzenie i gotowość do wzrastania. Mamy w tym kontekście plany, także te inwestycyjne, związane z poprawą komfortu funkcjonowania naszej społeczności. Jednocześnie chcemy promować zdrowy tryb życia, oszczędzanie energii, zachęcać do generowania mniejszej ilości odpadów i tak dalej. Będziemy też, oczywiście, inwestować w odnawialne źródła energii na nasze potrzeby.

**W tym zakresie Uniwersytet także podejmuje ciekawą współpracę z innymi partnerami.**

Narodowe Centrum Badań i Wdrożeń Energii Odnawialnej to inicjatywa kilku jednostek: Instytutu Maszyn Przepływowych w Gdańsku i KEZO w Jabłonie, Politechniki Śląskiej w Katowicach, Instytutu Energetyki – IB w Warszawie, Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie oraz naszego Uniwersytetu. Te bardzo silne naukowo i dydaktycznie jednostki podpisały umowę konsorcyjną. Jesteśmy po pierwszych rozmowach z Ministerstwem Edukacji i Nauki, Ministerstwem Rozwoju i Technologii oraz Ministerstwem Klimatu i Środowiska, ponieważ chcielibyśmy przejść już do następnego

etapu, czyli wdrażania naszych osiągnięć naukowych i realizowania bardzo dużych projektów związanych z wykorzystaniem odnawialnych źródeł energii. Na naszym Uniwersytecie również mamy pewne instalacje, które powstały podczas prowadzonych badań, więc przychodzi moment, kiedy trzeba przejść na wyższy poziom, na większą skalę, czyli – inaczej mówiąc – pokazać te wdrożenia, zanim jeszcze one wkroczą w fazę produkcyjną. To jest zawsze bardzo trudny etap, szczególnie w polskich warunkach, ponieważ nie ma ścieżki finansowania takich działań, a wiemy, że to bardzo kosztowne przedsięwzięcie. Pomysł jest więc taki, żeby związane konsorcjum poprzez Centrum zajmowało się poziomem wdrożeniowym.

**Jaki będzie „wkład” naszego Uniwersytetu w to przedsięwzięcie?**

Chcemy utworzyć w Baldach energetycznie samowystarczalne gospodarstwo. Będziemy mogli w ten sposób pokazać wdrożenia dotyczące odnawialnych źródeł energii: słońca, wiatru oraz biomasy, która służy do produkcji zielonej energii. Zamierzamy to skojarzyć z produkcją białka i wykorzystaniem odpadów poprodukcyjnych z tego procesu na cele energetyczne.

**Troskę Uniwersytetu o rozwój odnawialnych źródeł energii widać także w programach kształcenia. A skoro o tym mowa, to czy w tym roku czekają nas jakieś nowości dotyczące oferty studiów?**

Podczas najbliższego posiedzenia Senatu będziemy decydować o włączeniu do naszej oferty fizjoterapii w formie pięcioletnich jednolitych studiów magisterskich o profilu praktycznym. Chcemy trochę inaczej podejść do tego kierunku i przygotować program studiów tak, żeby skupiać się nie tylko na tym, co kojarzy nam się z klasyczną fizjoterapią i rehabilitacją, ale także na rozwoju fizycznym, w tym rozwoju sportowców wyczynowych i – jeśli wszystkie plany się powiodą – także sportowców paraolimpijskich. Poza tym chcemy poszerzyć naszą ofertę o kilka kierunków studiów drugiego stopnia, czyli chemię, kryminologię oraz analitykę i zarządzanie publiczne, a także dokonać zmian w specjalnościach na kilku kierunkach.

**Była mowa już o pozytywnych wynikach ewaluacji w roku minionym, proszę więc powiedzieć, jak będziemy przygotowywać się do tego, żeby kolejna ocena zakończyła się jeszcze lepszym wynikiem?**

Jeśli chodzi o przygotowania, to zegar już bije, bo rok 2022 także będzie brany pod uwagę przy kolejnej ewaluacji. Jesteśmy bardzo zadowoleni z pozycji, którą dała naszemu Uniwersytetowi ostatnia ocena. Przypomnę, że jesteśmy jednym z pięciu uniwersytetów, które zgłosiły do ewaluacji tak dużą liczbę dyscyplin, bo aż 24, i żadna z nich nie uzyskała oceny niższej niż B+. Mamy więc uprawnienia do nadawania stopnia doktora i doktora habilitowanego w 24 dyscyplinach, a to jest naprawdę wielki sukces. Warto też zaznaczyć, że proces jeszcze nie jest zakończony, bo złożyliśmy 11 odwołań od tych ocen i liczymy na to, że

uzyskamy jeszcze więcej kategorii A. Nie składaliśmy ich przewencyjnie, zostały poprzedzone głębszą analizą i weryfikacją tego, czy uwzględniono wszystko, co zgłosiliśmy podczas trwania ewaluacji.

Chcąc uzyskać ponownie bardzo dobre wyniki, przede wszystkim staramy się stwarzać dobre warunki rozwoju naszym pracownikom. Tak, aby każdy czuł się doceniony i żeby też były możliwości budowania zespołów. Jestem przekonany, że nawet w tych dyscyplinach, których specyfiką jest dominacja pracy indywidualnej, budowanie zespołów jest wartością dodaną i zwiększa szansę na uzyskanie jeszcze lepszego wyniku. Zachęcam więc do budowania zespołów, również interdyscyplinarnych. Mówiąc w kategoriach technicznych: to się opłaca. Dorobek uzyskiwany z takich interdyscyplinarnych badań może być zaliczony w 100 procentach i w jednej, i w drugiej dyscyplinie. Warto także pamiętać o współpracy z innymi uczelniami, czyli z przedstawicielami dyscyplin spoza Uniwersytetu.

### **Ważną kwestią jest też umiędzynarodowienie.**

To między innymi dlatego jesteśmy dumni z tego, że UWM pojawia się w rankingach, że poprawiamy w nich swoją pozycję. W ostatnio opublikowanym zestawieniu, UI GreenMetric, poprawiliśmy swoją pozycję o 50 miejsc! Chciałbym jednak mocno podkreślić, że pozycja w rankingu powinna być wypadkową efektów pracy naukowej i dydaktycznej, z tego co się robi, a nie odwrotnie. Sztuczne pozycjonowanie uczelni w rankingach nie jest gwarantem rozwoju. Jeśli chodzi zaś o korzyści z pojawiania się w takich rankingach, to ułatwiają one nawiązywanie kontaktów i budowanie międzynarodowych zespołów badawczych. Nie ulega więc wątpliwości, że musimy być widoczni. Sprzyja temu także finansowanie wyjazdów zagranicznych. Chcemy to umożliwiać także po zakończeniu trzech bardzo dużych projektów, które wspierały m.in. takie inicjatywy. Mam tu na myśli „Program Rozwojowy Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie”, na który zdobyliśmy 33 mln zł, projekt „Uniwersytet Wielkich Możliwości”, który opiewał na kwotę 17 mln zł, oraz „Żagiel Możliwości. Model dostępności UWM w Olsztynie”, na który dostaliśmy około 6 mln zł. Te projekty w 2023 roku się skończą, więc będziemy musieli w jakimś stopniu zabezpieczyć w naszym budżecie środki na wyjazdy, staże i inne ważne działania. Chcemy stawiać na współpracę międzynarodową i zapraszać do nas autorytety naukowe i dydaktyczne. Podczas pandemii nauczyliśmy się lepiej wykorzystywać narzędzia umożliwiające komunikację na odległość. Myślimy też o tym, żeby dołączyć do grona „Uniwersytetów europejskich”, ale muszą przyznać, że to jest coraz trudniejsze. Będziemy się jednak starać, bo to stworzyłoby dodatkowe szanse rozwoju przede wszystkim naszym studentom. Uniwersytet europejski daje możliwość kontaktu bezpośredniego z naukowcami z różnych krajów, z którymi kontakt jest bardzo trudny.

### **Kolejna ewaluacja będzie wyzwaniem dla jeszcze większego grona naukowców...**

To prawda, chcemy włączyć do niej dodatkowo trzy



Fot. J. Pajdak

*Dąb, który rektorzy UWM, UG i UMCS przy okazji powołania Forum Zielonych Uniwersytetów, ma – jak mówi prof. Jerzy Przyborowski – symbolizować nasze silne korzenie i gotowość do wzrastania.*

dyscypliny – nauki chemiczne, informatykę techniczną i telekomunikację oraz nauki o zdrowiu. Te dyscypliny dostały zielone światło na rozwój, więc przed ich przedstawicielami wielka odpowiedzialność, bo myślę, że oczekiwania wszystkich nas są takie, żeby również te dyscypliny w następnej ewaluacji nie miały oceny niższej niż B+. Wszystko to, o czym teraz rozmawiamy, wpisuje się w strategię rozwoju UWM, więc – jak widać – konsekwentnie ją realizujemy. Zbliżamy się także do końca działań w zakresie zmian struktury i kultury organizacyjnej. Żeby móc mówić o owocach tych zmian, trzeba trochę poczekać. Myślę jednak, że w końcu tego roku już powinniśmy zauważać pierwsze z nich.

### **Na uczelni studenci są za swoją pracę oceniani. A gdyby pan miał wystawić Uniwersytetowi ocenę, jaka ona by była?**

Gdybym chciał oceniać Uniwersytet, musiałbym też ocenić samego siebie, a tego robić nie chcę. Nie śmiałbym. Zostawmy to społeczności, która najlepiej oceni, czy zmiany, które staramy się wprowadzać, i sukcesy, które odnosimy, są odbierane pozytywnie. Ja mogę tylko wyrazić zadowolenie z tego, że one są, że stopniowo poprawiamy swoją pozycję na arenie krajowej i międzynarodowej.

### **A jakie życzenia możemy złożyć na prognozie nowego roku naszej społeczności?**

Niech to będzie dobry rok, pełen pomyslności. Obyśmy mogli cieszyć się trwałym pokojem na świecie i rozwijać się dla dobra ludzkości, dla dobra naszej planety.

# Belfer UWM 2022

25 stycznia podczas gali w kortowskim Centrum Konferencyjnym poznamy Belfra UWM 2022. Ten zaszczytny tytuł przyznany zostanie po raz 17. Od 2008 roku konkurs koordynuje Rada Uczelniana Samorządu Studenckiego UWM w Olsztynie.



## WBZ – dr inż. Sara Dzik



W momencie, gdy zostałam nominowana do tytułu wydziałowego belfra, znalazłam się w znakomitym gronie moich byłych wykładowczyń, bo przecież jeszcze nie tak dawno byłam studentką. Towarzyszyło mi potężne wzruszenie. W swojej pracy zawodowej zachowuję się tak, jak chciałabym, żeby zachowywano się względem mnie. Gdy byłam studentką Wydziału Bioinżynierii Zwierząt, co roku miałam duży problem z tym, na kogo oddać głos w plebiscycie na najlepszego Belfra UWM, bo na naszym wydziale jest wielu bardzo dobrych nauczycieli.

## WG – dr inż. Jacek Kindracki



Gdy dowiedziałem się, że zostałem belfrem wydziałowym, bardzo się ucieszyłem. Chciałbym podziękować wszystkim, którzy na mnie głosowali. Wyróżnienie nadane przez studentów jest dla mnie mobilizacją do pracy i dalszego rozwoju. Moje relacje ze studentami nie są na stopie koleżeńskej. W moim wieku byłoby to trochę sztuczne. Kluczowe są pewne zasady – chodzi o wzajemny szacunek oraz ściśle określony cel. Moim celem jest przekazanie wiedzy i zakładam, że student chce się czegoś nauczyć. Potrzebne jest też zaufanie.

## WBiB – dr hab. Beata Kurowicka



Pomimo że byłam już nominowana kilkukrotnie, to wcale nie przyzwyczaiłam się do tych emocji. W sumie jako wykształcony wykładowca powinienam wiedzieć, jak pracować ze studentami, aby znajdować się z nimi w dobrych relacjach, jednak ja nie korzystam z tej wiedzy. Pracuję ze studentami tak, jak ze wszystkimi innymi osobami, które spotykam w życiu. Zakładam, że są dorosłymi osobami odpowiedzialnymi za swoją edukację i że bardziej niż mnie zależy im na zdobyciu pewnych umiejętności.

## WH – dr Monika Cichmińska



To wyróżnienie jest czymś wspaniałym, bo jest to taka nagroda publiczności. Przyznam szczerze, że czytałam uzasadnienia pisane przez studentów i niektóre mnie rozśmieszyły, a inne sprawiły, że zakręciła mi się łezka w oku. Zostanie najlepszym belfrem na wydziale jest wisienką na torcie. Myślę, że wszyscy wykładowcy, którzy zostali wydziałowymi belframi, mogą czuć się wygrani. Dalszą rywalizację postrzegam w kategoriach pozaosobistych – myślę, że to już jest konkurs pomiędzy wydziałami.

**WRiL – dr hab. Marta Damszel, prof. UWM**

Wyróżnienie z rąk studentów jest czymś, co powoduje ogromne emocje i sprawia wielką radość. Praca nauczyciela akademickiego to jest zaszczepianie pasji, ale jednocześnie musimy pamiętać, że chcemy nauczać, mamy swoje dziedziny i dyscypliny, w których się specjalizujemy i tym chcemy зараżać naszych studentów.

Są oczywiście efekty kształcenia, które wszyscy mamy gdzieś z tyłu głowy, ale zajęcia muszą być ciekawe oraz dostosowane do możliwości studentów. Nie można myśleć, że prowadzony przez nas przedmiot jest najważniejszy.

**WMW – dr hab. wet. Beata Wysok, prof. UWM**

Gdy dowiedziałam się, że zostałam belfrem wydziałowym, to poczułam wielkie zaskoczenie i euforię. To prowadzi, że każda chwila spędzana nad udoskonalaniem wykładów (z których zresztą w pełni nigdy nie jestem zadowolona) i poszukiwanie pomysłów na to, aby ćwiczenia miały jak największy wydźwięk praktyczny, ma

sens. Mam potrzebę wysłuchania i zrozumienia studentów, chcę duplikować ten empatii. Zawsze im powtarzam, że w dorosłym życiu będą mieli nadmiar stresu i ja jako wykładowca nie chcę im go dostarczać.

**WL – dr Damian Tański**

Gdy dowiedziałem się o tym, że zostałam najlepszym belfrem na wydziale, to byłem bardzo zaskoczony i poczułem się wyjątkowo. Bardzo dziękuję moim studentom. Co prawda miałem kontakt dopiero z czterema rocznikami, ale chyba mogę powiedzieć, że czuję się lubiany. W budowaniu relacji ze studentami

przydałby się model zachodni, bo wydaje się, że oni chcą być trochę bliżej nas. Staram się wchodzić z nimi w dialog, słuchać ich, rozmawiać z nimi.

**WNE – dr Tomasz Wierzejski**

Pomimo że mam już pewne doświadczenie w byciu nominowanym do plebiscytu Belfer UWM, to każde kolejne wyróżnienie traktuję jako pierwszy raz i cieszę się nim tak samo. Nominują przecież do niego studenci, którzy rokrocznie się zmieniają. Zawsze się wzruszam, bo przecież podkreślam, że swoją pracę na

uczelnii traktuję przede wszystkim jako bycie nauczycielem. Poza tym jestem osobą wrażliwą, więc trudno jest mi czuć dumę – czuję się dość nieswojo z różnymi wyróżnieniami.

**WMIi – dr Piotr Jastrzębski**

Gdy dowiedziałem się, że przeszedłem do trzeciego etapu, byłem zaskoczony. Staram się być osobą otwartą, nie unikam korzystania z nowych technologii. W trakcie pandemii poznałem parę nowych narzędzi, aby uatrakcyjnić nieco formułę wykładów. Pomimo że wróciliśmy do nauczania stacjonarnego, to po-

stanowiłem – oczywiście za zgodą studentów – nagrywać wykłady i udostępniam je na platformie Microsoft Teams. Początkowo myślałem, że to zmniejszy frekwencję, ale okazało się, że jest taka sama jak przed pandemią.

**WNS – dr hab. Wojciech Kotowicz**

Przyjąłem sobie taką zasadę, że ilekroć mam pierwsze zajęcia, zawsze chcę bliżej poznać studentów. Pytam, skąd są, jakie szkoły skończyli i co zdecydowało, że wybrali dany kierunek, jak sobie wyobrażają zajęcia, co chcieliby wiedzieć. Chcę poznać ich język i dotrzeć do nich bliżej. Studenci z roku na rok się zmieniają,

zmieniają się również metody i styl nauczania. Sporo nowego wniosły również media społecznościowe. Zawsze chcę więc wiedzieć, czym żyją, jaki jest ich kod kulturowy.

**WNT – dr inż. Wojciech Miąskowski**

Praca dydaktyczna jest tym, co mnie głównie kręci i co przyciągnęło mnie do pracy na uczelni. Miałem propozycje z różnych instytutów, jednak zawsze zostawałem na uczelni. Zawsze mówię, że jestem przede wszystkim inżynierem. Pracuję w zawodzie jako nauczyciel akademicki, naukowiec, ale też projektant. Zajmuję się głów-

nie projektowaniem maszyn. Bawi mnie to przekazywanie wiedzy na temat naszego zawodu młodszemu pokoleniu i ich kształtowanie.

**WPiA – dr Andrzej Gawliński**

Każda nominacja cieszy tak samo, ale wciąż zastanawiam się, dlaczego studenci mnie nominują, czym moje zajęcia wyróżniają się na tle innych. Świetne w tej akcji jest to, że łączy ona studentów w obrębie jednego celu, że dzięki niej czują jedność. Wydaje mi się, że nie ma jednej recepty na bycie lubianym przez studentów.

Przed wszystkim trzeba ich słuchać i starać się wychodzić naprzeciw ich oczekiwaniom. Studenci muszą czuć, że są częścią prowadzonej dyskusji.

**SZP – mgr Adrianna Roźniecka**

Kluczem jest to, żeby pozostać człowiekiem i traktować każdego ze studentów indywidualnie. Próbowałam każdemu poświęcić czas i pomóc mu znaleźć to, w czym jest najlepszy i w czym się dobrze czuje. Studenci doceniają to, że w każdym staram się zobaczyć „to coś” i pomóc rozwijać mu tę „zajawkę”. Bardzo lubię pracę

ze studentami i oni to czują. Staram się traktować ich tak, jak swoich przyszłych współpracowników.

**WS – dr Adam Rosiński**

Moje zajęcia nie należą do łatwych. Jestem osobą wymagającą. Aż dwadzieścia osób nie zaliczyło mojego pierwszego kolokwium na nowym kierunku. Więc jestem zdziwiony taką nobilitacją. Jestem konkretnym człowiekiem. I prowadzę zajęcia specyficzne – są połączone z fizyką, ciężką akustyką, z technologią oraz

informatyką. Studenci mają zaufanie do mnie, a ja do nich. Przychodzą do mnie i zadają pytania. Po prostu lubię ludzi i lubię uczyć.

**WNoŻ – dr inż. Joanna Ciborska**

To jest szczególne wyróżnienie, którego nie zrekompensuje żadna inna nagroda. Jest ono wyjątkowe, bardzo wartościowe i wzruszające. To dla mnie taki przekaz, że prowadzę zajęcia tak, jak studenci ode mnie tego oczekują. Pracuję w taki sposób, żeby towarzyszyć studentom – być osobą, która jest z jednej strony prowadzącą,

ale z drugiej strony towarzyszącą. Bardzo mocno kładę nacisk na to, aby tworzyć partnerskie relacje ze studentami, którzy są fenomenalnymi, bardzo otwartymi młodymi ludźmi.

**WT – dr hab. Aleksandra Nalewaj**

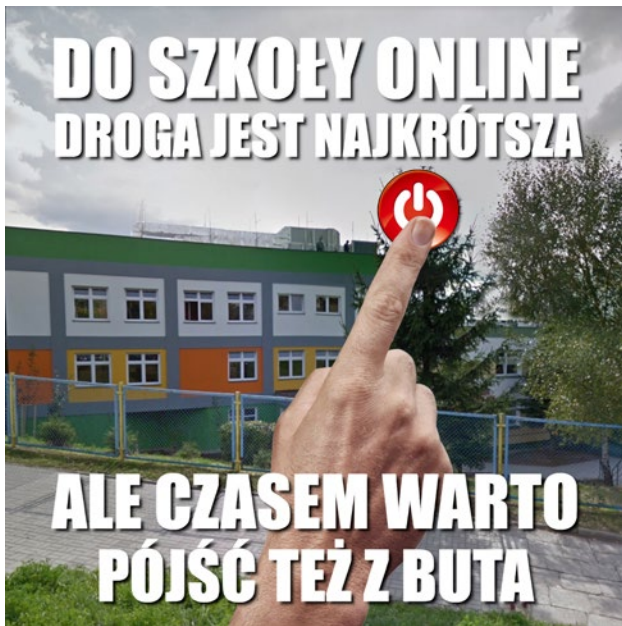
Jestem związana z UWM od 24 lat, czyli od początku istnienia naszej uczelni. Najpierw zostałam zatrudniona do prowadzenia ćwiczeń na stanowisku asystenta i ta moja droga przez kolejne etapy trwa do dnia dzisiejszego. Nie mam żadnego złotego sposobu na relacje ze studentami – przede wszystkim staram się być

neutralna, autentyczna i myślę, że oni to odbierają w sposób pozytywny. Ważne jest, aby wykładowca był dla studenta i budował z nimi relacje.

Źródło: Radio UWM FM, fot. Mateusz Kowalski



Wypowiedzi nominowanych do tytułu Belfrów można posłuchać w Radiu UWM FM:  
<http://uwmfm.pl/news/126/czytaj/10654/wybieramy-belfra-uwm-2022-roku.html>



## „Onlajny” w zwycięskich memach

Memy stanowią humorystyczny komentarz do rzeczywistości. A ponieważ codziennością młodzieży przez długi czas była nauka zdalna, pedagodzy z Olsztyna zachęcili uczniów, do stworzenia memów na temat „Po co nam onlajny?”.

**D**o szkoły online droga jest najkrótsza, ale czasem warto też pójść z buta – takie hasło pojawiło się na memie autorstwa Piotra Gardockiego, zwycięzcy konkursu „Po co nam onlajny?” organizowanego przez Oddział Polskiego Towarzystwa Pedagogicznego w Olsztynie. Piotr jest uczniem XV Liceum Ogólnokształcącego w Olsztynie przy Zespole Placówek Edukacyjnych. Podczas wręczenia nagród towarzyszyli mu tata i wychowawca klasy, którzy nie tylko nie kryli dumy z Piotra, ale zdradzili też nieco na temat przygotowania zwycięskiego mema – okazuje się, że i pomysł, i realizacja przyszły uczniowi bez trudu.

Drugie miejsce w konkursie przypadło Janowi Ciskowskiemu, uczniowi Zespołu Szkół Rolniczych im. Wincentego Witosa w Ostródzie, autorowi mema pt. „What is this place?”. Trzecie miejsce przyznano Oliwii Łapińskiej, uczennicy

IV Liceum Ogólnokształcącego im. Marii Skłodowskiej-Curie w Olsztynie przy ZSO nr 2 w Olsztynie za mem pt. „Ja nie gram. Mam teraz WF”. Wyróżnienie otrzymała z kolei Małgorzata Sokołowska, uczennica II Liceum Ogólnokształcącego im. Konstantego Ildefonsa Gałczyńskiego w Olsztynie.

Uroczyste ogłoszenie wyników konkursu i prezentacja memów odbyły się 12 grudnia 2022 r. na Uniwersytecie Warmińsko-Mazurskim w Olsztynie podczas VI konferencji „Dziecko – cyfrowy tubylec w szkole. Problemy i wyzwania”, której tematem przewodnim było w tym roku hasło „Cyfrowy tubylec w przestrzeni edukacyjnej – nowe otwarcia”. Warto w tym miejscu dodać, że konferencja ta na dobre wpisała się w kalendarz uniwersytecki, co podczas powitania gości podkreśliła też dziekan Wydziału Nauk Społecznych dr hab. Joanna Ostrouch-Kamińska, prof. UWM.

To właśnie z rąk pani dziekan i przedstawicieli kapituły konkursu (dr. Wiktora Sawczuka i prof. Marzenny Nowickiej) doceniona przez organizatorów młodzież odebrała dyplomy i nagrody ufundowane przez Oddział PTP w Olsztynie i Wydział Nauk Społecznych. UWM

Żeby do wręczenia nagród mogło dojść, ktoś musiał wskazać najlepsze prace. Tego niełatwego zadania podjęła się wspomniana już kapituła konkursu, której przewodniczył dr Wiktor Sawczuk z WNS. W jej skład weszły także: dr hab. Marzenna Nowicka, prof. UWM (przewodnicząca Oddziału PTP w Olsztynie, członkini honorowa kapituły), dr Lidia Bieliniś, dr Urszula Pulińska, dr Maria Radziszewska, dr Aldona Zakrzewska i mgr Eliza Gładkowska.

– Celem naszego konkursu było wzbudzenie refleksji uczniów szkół ponadpodstawowych nad edukacją online i podzielenie się swoim rozumieniem i odbiorem tej rzeczywistości z innymi, w kreatywnej, memowej formie – mówi dr Wiktor Sawczuk. – Zależało nam także na tym, by uczniowie podjęli namysł nad rolą mediów cyfrowych w ich życiu.

– Ocena prac objęła wartość artystyczną mema – oryginalność, indywidualność podejścia, estetykę i formę przedstawienia, ale również wartość merytoryczną – zgodność z tytułem konkursu „Po co nam onlajny?” – zaznacza dr Sawczuk. – Zgłoszone prace nie mogły być wcześniej prezentowane oraz nie mogły być przedmiotem innych konkursów.

*ws, red.*



Fot. archiwum WNS



Fot. Michał Orłowski

# Kopernik w Kortowie

W 2023 roku obchodzimy 550. rocznicę urodzin Mikołaja Kopernika. Z tej okazji Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie zmienił wygląd jednego z akademików w Kortowie. Na ścianie domu studenckiego nr 2 pojawił się mural poświęcony największemu polskiemu astronomowi.

**U**WM czuje się spadkobiercą idei przyświecających Mikołajowi Kopernikowi. Wyrazem tego jest np. odwołanie do wielkiego astronoma w tekście ślubowania składanego przez studentów dołączających do wspólnoty akademickiej. Kopernik, przez lata związany z Olsztynem i regionem, ma być dla nich wzorem wytrwałości w zdobywaniu wiedzy i umiejętności. Od teraz będzie im o tym przypominał także mural, który pojawił się w centrum Kortowa, a który przedstawia wyobrażenie najpopularniejszego polskiego astronoma jako studenta UWM.

Mural nawiązujący do postaci Mikołaja Kopernika powstał dość szybko. Inspiracja przyszła z otoczenia.

– Hasło „Gdyby Kopernik studiował dziś w Kortowie...” ma pobudzać wyobraźnię potencjalnego odbiorcy – mówi Małgorzata Śpiewak, autorka projektu. – Czy Kopernik słuchałby Radia UWM FM? Czy czytałby nasze „Wiadomości

Uniwersyteckie”? Co więcej, czy byłby czynnym uczestnikiem organizowanej przez samorząd studencki Kortowiady? Jak by wyglądał, gdybyśmy mieli szansę spotkać go w mieście uniwersyteckim lub minąć się z nim w sali wykładowej? To tylko kilka z pytań, które mogą nam przychodzić na myśl, ale na pewno każdy z nas znajdzie ich znacznie więcej.

„Kortowski” Kopernik nie jest taki, jakim pamiętamy go z pomników.

– W związku z tym, że znany nam obecnie wizerunek Kopernika opieramy jedynie na trzech obrazach olejnych z XVI wieku, nasza XXI-wieczna wersja jest ich całkowitym przeciwieństwem – przyznaje autorka projektu. – Chcielibyśmy, aby wizja kortowskiego Kopernika była przedstawiona w sposób jak najbardziej przyjazny studentom, bo to przecież oni tworzą charakter Kortowa, dlatego też stylistyka muralu związana jest z motywem radości i zabawy.

A skoro o radości mowa, to z efektu zadowolony jest pomysłodawca uczynienia ze ściany DS 2 miejsca dla artystycznego hołdu Kopernikowi, czyli kanclerz UWM, Bogusław Stec.

– To mała rzecz, ale cieszy – przyznał w rozmowie z Radiem UWM FM. – Cieszy nie tylko dlatego, że jest pierwszy i piękny, ale także dlatego, że zaprojektowała go absolwentka Wydziału Sztuki UWM i nasza pracownica.

Jak zapowiada Bogusław Stec, podobnych murali ma się w Kortowie pojawić więcej. – Mam nadzieję, że w przyszłym roku uda się stworzyć przynajmniej dwa nowe – zaznaczył kanclerz.

Autorka muralu, Małgorzata Śpiewak, od niedawna pracuje w Dziale Marketingu UWM. Z wielkim astronomem łączy ją zainteresowanie... ciałami niebieskimi. Na swoim koncie ma m.in. projekt artystyczny, którego motywem przewodnim był Księżyc. Zainspirowana jego fazami i nieoczywistością wpływu, który na nas wywiera, przygotowała 365 plakatów techniką druku pigmentowego. Wybrane prace od wiosny można oglądać w Galerii Rektorskiej UWM.

– Mamy nadzieję, że sam mural odświeży nieco obraz naszego miasteczka, stanie się jego charakterystycznym elementem – mówi Małgorzata Śpiewak. – Może będzie miejscem spotkań, na które studenci będą umawiać się hasłem: „To co, widzimy się pod Kopernikiem?”

Uniwersytet Warmińsko-Mazurski jest jednym z organizatorów Światowego Kongresu Kopernikańskiego, który odbędzie się w 2023 roku w Toruniu, Krakowie i Olsztynie. Przygotowują go wspólnie z UWM Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu, Uniwersytet Jagielloński w Krakowie i Polska Akademia Nauk. Inauguracja Kongresu odbędzie się 19 lutego w Toruniu, w 550. rocznicę urodzin astronoma.

Nasz Uniwersytet będzie także organizatorem szeregu innych wydarzeń odwołujących się do dziedzictwa Mikołaja Kopernika. W Olsztynie odbędzie się w 2023 roku m.in. XI Kongres Polonii Medycznej i IV Światowy Zjazd Lekarzy Polskich, a także jubileuszowa Konferencja LOFAR Meeting. Nie zabraknie też inicjatyw o charakterze np. artystycznym, a nawet rozrywkowym, bo o promocję Roku Kopernika zadbają m.in. organizatorzy Kortowiady. Więcej szczegółów poznamy już wkrótce.

Przypomnijmy, że 16 listopada Senat RP jednogłośnie przyjął uchwałę ustanawiającą rok 2023 Rokiem Mikołaja Kopernika. W posiedzeniu, podczas którego zapadła oficjalna decyzja w tej sprawie, na zaproszenie marszałka Senatu prof. Tomasza Grodzkiego, udział wziął prof. Jerzy Przyborowski, rektor UWM.

Do Roku Kopernika nasz region przygotowuje się od dłuższego czasu. Rektor UWM reprezentuje społeczność Uniwersytetu także w Komitecie honorowym zrzeszającym przedstawicieli najważniejszych instytucji Warmii i Mazur.

*Daria Bruszevska-Przytuła*



Fot. J. Pajęk

## Bogusław Stec, kanclerz uczelni o inwestycjach na UWM:

W 2022 roku uczelnia wydała ponad 37 milionów złotych na inwestycje. Najważniejszą z nich jest nowa siedziba Wydziału Prawa i Administracji oraz Wydziału Nauk Społecznych. Odbiór tych budynków ma się odbyć pod koniec stycznia.

**J**esteśmy również na etapie wyposażania Centrum Popularyzacji Nauki i Innowacji „Kortosfera”. Planowany czas realizacji tej inwestycji to koniec lipca i mamy nadzieję, że właśnie wtedy będziemy się cieszyć z jej otwarcia.

Za nami rozbudowa nowego skrzydła szpitala uniwersyteckiego, kończy się również budowa Ośrodka Radiochirurgii Mózgu, Głowy i Szyi.

W 2022 roku przygotowany został również plan prac związanych z Górką Kortowską. Dokumentacja jest gotowa. Mamy pozwolenie na budowę, która obejmuje swoim zakresem utwardzenie terenu. Zaprojektowano również m.in. ciągi piesze, dojazdy do zaplecza sceny, zasilanie energetyczne oraz wodociągi.

Sukcesywnie przystosowujemy obiekty do przepisów przeciwpożarowych. Podpisaliśmy też umowę na modernizację sieci wodociągowej do przystani żeglarskiej i laboratorium drogownictwa. Za nami także oczekiwany przez pracowników remont obiektu socjalnego w ośrodku w Bałdach.

Co roku Uniwersytet przeznaczają około 7 milionów złotych na zadania remontowe. Tym razem najważniejszym z nich była naprawa pokrycia dachowego w bibliotece. Prace będą trwały także w tym roku.

W 2023 uczelnia ma przeznaczyć na inwestycje porównywalną kwotę jak w minionym roku. Będziemy kontynuować rozpoczęte prace. Ważną inwestycją na pewno będzie modernizacja DS 10.

Musimy też szukać rozwiązań, które dają nam bezpieczeństwo energetyczne oraz oszczędności, dlatego planujemy budowę instalacji fotowoltaicznych.

*Źródło: Radio UWM FM*





Fot. Mateusz Kowalski

*Marta Burzyńska to studentka, a zarazem starościna I roku kierunku praca socjalna na Wydziale Nauk Społecznych. Aktywnie działa jako wolontariuszka w Fundacji Aktywnej Rehabilitacji, w której zajmuje się m.in. zajęciami sportowymi dla dzieci z niepełnosprawnościami. Pochodzi z Lidzbarka, bardzo lubi czytać książki, gotować i jeździć konno.*

# Kortowski Mikołaj przyniósł Marcie czek

Rada Uczelniana Samorządu Studenckiego UWM w Olsztynie podsumowała dziewiątą edycję akcji Kortowski Mikołaj. Przez trzy tygodnie w Kortowie zebrano ponad 37 tysięcy złotych. Pieniądze trafiły do Marty Burzyńskiej z Wydziału Nauk Społecznych.

**W**ynik zbiórki ponownie robi wrażenie. I choć nie udało się pobić zeszłorocznego rekordu (ponad 44,5 tysiąca złotych), kwota zebrana przez studentów od 30 listopada do 20 grudnia jest również imponująca.

– Udało nam się zebrać ponad 37 tysięcy złotych. Przez ostatnie tygodnie na naszym uniwersytecie była bardzo duża mobilizacja. Studenci, pracownicy, wszyscy byli

zaangażowani w to, żeby ta kwota była jak najwyższa i żeby móc spełnić marzenie Marty o nowym wózku oraz turnusach rehabilitacyjnych – mówiła w rozmowie z Radiem UWM FM Aleksandra Siwiecka. Przewodnicząca Rady Uczelnianej Samorządu Studenckiego UWM w Olsztynie wylicza też działania, które podjęto, by akcja zakończyła się sukcesem: – Zbiórki prowadzone były na wydziałach. Odbył się także turniej charytatywny w piłkę siatkową, a w kortowskich klubach organizowaliśmy imprezy. Dodatkowo, na Allegro Charytatywni, odbywały się licytacje. To wszystko złożyło się na ostateczny wynik.

Wzruszenia i radości nie kryła sama Marta Burzyńska, która dzięki akcji będzie mogła zrealizować swoje marzenia.

– Jestem bardzo szczęśliwa, że tyle pieniędzy udało się zebrać. I jestem bardzo wdzięczna wszystkim na UWM – studentom i wykładowcom. Chciałabym podziękować za zaangażowanie” – mówiła tuż po wręczeniu jej symbolicznego czeku na kwotę 37 437 złotych.

Marta jako 7-miesięczne dziecko zachorowała na sepsę, w wyniku której amputowano jej obie nogi poniżej kolan. Dodatkowo zdiagnozowano u niej chorobę zwyrodnieniową stawów i wyluskanie kości lewej dłoni. Mimo tych przeciwności, jest bardzo aktywna. Studiuje i pomaga innym. Wózek, który chce kupić dzięki ofiarności społeczności uniwersyteckiej, pozwoli jej na łatwiejsze przemieszczanie się w Kortowie i w innych miejscach. – Będę dzięki niemu bardziej mobilna – mówiła Marta. – Nawet w te dni, kiedy mam większy niż zwykle problem z nogami i chodzeniem, ten wózek pozwoli mi nie zamierać, nie zostawać w domu i móc spotykać się z ludźmi.

*pisz, red.*



# Lodówka z misją

Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie chce przeciwdziałać marnowaniu żywności. W samym centrum kampusu akademickiego stanęła lodówka społeczna.

Pojawienie się lodówki w Kortowie to efekt wsłuchania się w głosy społeczności akademickiej. Taki pomysł pojawił się między innymi podczas jamu projektowego zorganizowanego w minionym roku akademickim przez Green Team, czyli uniwersytecki Zespół ds. realizacji celów zrównoważonego rozwoju. Jego przewodnicząca, Adriana Faraś-Bąk, zastępczyni kanclerza UWM, przypomina, że drużyna, która zaproponowała wówczas taką inicjatywę, chciała zrealizować zadanie z obszaru odpowiedzialnej konsumpcji i produkcji.

– Lodówka społeczna ma na celu ograniczenie marnowania żywności i pomoc potrzebującym – mówiła Adriana Faraś-Bąk. – Jest ona umiejscowiona w domu studenckim nr 3 i każdy może z niej korzystać – zarówno osoby, które przynoszą jedzenie, jak i te, które go potrzebują. Poczęstować się produktami mogą i studenci, i pracownicy.

Lodówka pojawiła się w Kortowie tuż przed świętami Bożego Narodzenia, co, zdaniem przewodniczącej Green Teamu, powinno skłaniać do spojrzenia na problem marnowania żywności szerzej: – Myślę, że w wielu domach – jeżeli nie w każdym – przygotowujemy na święta bardzo dużo jedzenia. To dobry moment na refleksję nad tym, co dalej dzieje się z jedzeniem i innymi rzeczami, które kupujemy podczas świąt – zaważyła pani kanclerz.

Adriana Faraś-Bąk zdradziła też, że lodówka to zaledwie jeden z kroków związanych ze zmianą podejścia do żywności w przestrzeni Kortowa. – Na wydziałach sukcesywnie pojawiać się będą tak zwane kuchnie socjalne dla osób, które będą potrzebowały podgrzać posiłek czy też zjeść go w wyznaczonym do tego miejscu – zapowiedziała.

We wrześniu Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie opublikował „Agendę zrównoważonego rozwoju do 2030 roku”. To dokument, w którym uczelnia zobowiązała się do wdrożenia rozwiązań związanych m.in. z ekologią i zapewnieniem równych szans rozwoju wszystkim członkom społeczności.

„Zrównoważony rozwój jest głęboko zakorzeniony w strategii Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie. Idea Green University realizowana jest od kilku lat i w ogólnym zarysie obejmuje rozwój Uczelni z poszanowaniem środowiska naturalnego. Włączenie się w realizację globalnych celów zrównoważonego rozwoju jest dla nas tak naturalne, jak otoczenie, w którym funkcjonujemy na co dzień. Dla społeczności UWM ważna jest m.in. ochrona bioróżnorodności oraz przeciwdziałanie negatywnym zmianom klimatu. Nie można mówić o rozwoju przyszłych pokoleń bez odpowiedzialnego korzystania z zasobów natury tu i teraz” – napisano we wstępie do Agendy.

*Daria Bruszevska-Przytuła*

*Zdarzało się tak, że ktoś przychodził do nas po jakichś trudnych doświadczeniach ze sportem czy z trenerami i mówił, że po czasie spędzonym u nas odzyskał radość ze sportu, gry czy z przynależności do drużyny.*



Fot. archiwum drużyny

## Jednego dnia **noszą szpilki,** a drugiego **kopią piłkę**

Zawodniczki AZS UWM High Heels, popularnie zwane „Szpilekami”, są jasną stroną kobiecego sportu na Uniwersytecie Warmińsko-Mazurskim. W tym sezonie wygrały wszystkie mecze pierwszej rundy sezonu 2022/2023. O drużynie „Szpilek” i futsalu kobiet rozmawiamy z [Aleksandrą Kojadyńską](#), trenerką i bramkarką.

Rozmawiała: [Marta Wiśniewska](#)

## **S** kąd wziął się futsal w pani życiu?

Zanim zaczęłam uprawiać futsal, grałam w piłkę ręczną. Gdy rozpoczęłam studia na UWM, dowiedziałam się, że sekcje piłki ręcznej i futsalu prowadzi ten sam trener – Grzegorz Dubielski. Przyszłam na jeden z treningów piłki ręcznej i okazało się, że szuka bramkarki do drużyny futsalowej. Powoli mnie do tego wprowadzał, chociaż początki nie były łatwe. Przystawienie się na inny sport było trudne i nie podchodziłam do tego z wielkim entuzjazmem. Po pierwszych „przełamaniach” było już tylko lepiej. I tak mija już dziewiąty rok, odkąd uprawiam tę wyjątkową dyscyplinę sportu. Ponadto, przed rozpoczęciem obecnego roku akademickiego, zrobiłam kurs w szkole trenerów PZPN i przejęłam prowadzenie sekcji futsalu kobiet, którą współprowadzi ze mną Ewa Kuliś. Ona wykonuje ogromną pracę trenerską, która przekłada się na sukcesy naszej drużyny. Nie ma wątpliwości, że jest osobą, bez której nie byłoby w tym miejscu, w którym jesteśmy, a lista naszych sukcesów nie byłaby tak długa. Warto w tym miejscu wspomnieć też o ciągłym wsparciu Grzegorza Dubielskiego, kierownika Studium Wychowania Fizycznego i Sportu, który założył sekcję i do dzisiaj nas wspiera. Swoją wiedzą, wsparciem i doświadczeniem służy nam też Marek Roguski, kierownik AZS UWM.

## **Trudno było pani zmienić dyscyplinę sportu?**

Tak, było trudno. Co prawda, jeśli chodzi o bramkę, istnieją jakieś podobieństwa pomiędzy futsałem a piłką ręczną, ale jednak w futsalu sprawdza się zupełnie inny styl bronienia. Teraz, po latach, wypracowałam już sobie indywidualny styl, który znajduje się gdzieś między tymi dwiema dyscyplinami. Na szczęście na boisku to się jakoś sprawdza. Nie chcę go zmieniać, bo najważniejsze cechy bramkarza to pewność siebie i skuteczność, a nie to, jak dany styl bronienia wygląda.

## **Kto może dołączyć do „Szpilek”?**

Nasza drużyna liczy 14–18 osób. Te różnice w liczebności składu wynikają z tego, że kadra meczowa to 14 zawodniczek, a te kilka dodatkowych osób to te, które przychodzą gdzieś w trakcie sezonu i stawiają dopiero swoje pierwsze kroki. Aby otrzymać powołanie do kadry meczowej, trzeba reprezentować już jakiś poziom. Pomimo to pozwalamy dołączyć każdemu, kto ma determinację i chce się rozwijać. Cała reszta zweryfikuje się sama. Intensywność jest spora, bo trenujemy trzy razy w tygodniu, a do tego dochodzą jeszcze treningi biegowe i oczywiście mecze. Jeśli ktoś nie jest przygotowany do tego fizycznie, to może być trudno. Czasami jest tak, że jakaś dziewczyna czuje, że nie daje rady i rezygnuje, ale są też takie, które wytrzymały i weszły do kadry dopiero po kilku latach. Każdy otrzymuje swoją szansę i tylko od niego zależy, jak ją wykorzysta.

## **Jak ocenia pani poziom ligi futsalu kobiet? Z jakimi przeciwnikami mierzycie się na co dzień?**

To jest nasz piąty sezon i każdy jest inny. Są różne zespoły – niektóre grają przede wszystkim na trawie, więc w hali

docierają się dopiero w grudniu-styczniu. Są też takie, które koncentrują się wyłącznie na futsalu i te siłą rzeczy są mocniejsze. W naszej lidze mamy chociażby zespół SGGW Warszawa, który jakiś czas temu spadł z ekstraklasy, więc chce wrócić na szczyt. Drużyna ze Zduńskiej Woli też radzi sobie bardzo dobrze i ma doświadczony skład. Jest również Helios Białystok, z którym dwa lata temu rywalizowałyśmy o wejście do ekstraklasy i ten pojedynek wówczas przegrałyśmy. Stomil Olsztyn, czyli drużyna – można powiedzieć – z naszego podwórka, zgłosiła się dopiero w tym roku, ale jest mistrzem Polski do lat 17. Tak to mniej więcej wygląda – na pewno nie ma łatwych przeciwników.

## **Co daje granie w „Szpilekach” poza samym aspektem sportowym?**

Myślę, że cenna jest sama atmosfera, to, jakim zespołem jesteśmy. Warto przyjść i to zobaczyć. Zdarzało się tak, że ktoś przychodził do nas po jakichś trudnych doświadczeniach ze sportem czy z trenerami i mówił, że po czasie spędzonym u nas odzyskał radość ze sportu, gry czy z przynależności do drużyny. Poza tym sport pozwala przejść przez wiele trudnych chwil w życiu, może być również doskonałą odskocznią od nauki. Studiowałam prawo, a więc kierunek dość wymagający, ale zapewniam, że wszystko można pogodzić. Myślę, że w naszej drużynie odnajdzie się każdy – nie tylko ten, kto gra pierwsze skrzypce na boisku. Mamy też takie dziewczyny, które nie zawsze zagrają w meczu, ale jeżdżą z nami i wspierają nas, bo drużyną jest się cały czas i każdy pełni w niej równie ważną rolę.

## **Jak jest pani zdaniem popularność futsalu w Polsce?**

Po samym poziomie Akademickich Mistrzostw Polski widać, że ta dyscyplina się rozwija. Chociaż oczywiście kobieca piłka jest słabo rozwinięta, a futsal jeszcze mniej niż piłka nożna na trawie kobiet. Futsal jest czasami całkowicie pomijany i myślę, że jest za mało doceniany. Jednak jeśli ktoś zobaczy tę dyscyplinę od środka, to przekona się, że jest bardzo ciekawa i emocjonująca. Zwłaszcza odmiana kobieca, która jest nie za szybka, nie za wolna – w sam raz.

## **Na zakończenie zapytam o genezę waszej interesującej nazwy. Skąd wzięły się „Szpilki”?**

W Akademickich Mistrzostwach Polski funkcjonujemy jako AZS UWM Olsztyn, ale w lidze chcieliśmy się jakoś wyróżnić, bo AZS jest głównie kojarzony z siatkarzami oraz z lekkoatletyką. Pomyślałyśmy sobie z Ewą [Kuliś – przyp. red.], że może nazwiemy się „High Heels”, czyli „Szpilki”, żeby podkreślić, że to jest drużyna kobieca, że kobiety jednego dnia mogą nosić szpilki, a innego grać w piłkę.

# CENTRUM BADAŃ I PROJEKTÓW

PRZYPOMINA O TRWAJĄCYCH KONKURSACH NA PROJEKTY BADAWCZE

## ▲ PROJEKTY KRAJOWE – KONKURSY:

Osoby zainteresowane aplikowaniem proszone są o kontakt z **Biurem Projektów Krajowych (BPK)** pod adresem mailowym: [bn@uwm.edu.pl](mailto:bn@uwm.edu.pl) lub telefonicznie (89) 523 37 16 i (89) 523 38 20



### SONATINA 7 (NCN)

**Cel:** wsparcie kariery młodych badaczy, poprzez stworzenie możliwości pełnoetatowego zatrudnienia i prowadzenia badań naukowych w Polsce oraz umożliwienie zdobycia wiedzy i doświadczenia podczas

realizacji staży w wysokiej jakości zagranicznych ośrodkach naukowych.

**Dla kogo:** konkurs skierowany jest do osób, które posiadają stopień doktora uzyskany w roku wystąpienia z wnioskiem lub w okresie 3 lat przed rokiem wystąpienia z wnioskiem (w okresie od 1 stycznia 2020 r. do 31 grudnia 2022 r.) lub którym stopień doktora zostanie nadany do 30 czerwca 2023 r. Okres 3 lat może zostać przedłużony o przerwy w karierze naukowej.

**Na co:** zatrudnienie etatowe dla kierownika projektu, koszty obowiązkowego stażu zagranicznego, wynagrodzenia dla wykonawców, zakup materiałów i drobnego sprzętu, usługi obce, wyjazdy służbowe.

**Ważne informacje:** obowiązkowe zaplanowanie dla kierownika projektu badawczego zatrudnienia w pełnym wymiarze czasu pracy, na podstawie umowy o pracę, w podmiocie planowanym jako miejsce realizacji projektu, innym niż podmiot, w którym kierownik projektu uzyskał stopień doktora. Obowiązkowy staż zagraniczny trwający od 3 do 6 miesięcy w zagranicznym ośrodku naukowym.

**Budżet:** 20 mln zł/konkurs.

Termin składania dokumentacji do BPK: **8 marca 2023 r.**



### MONOGRAFIE (FNP)

**Cel:** wydanie niepublikowanych wcześniej monografii z zakresu nauk humanistycznych i społecznych.

Termin składania dokumentacji do BPK: **13 marca 2023 r.**



### MONOGRAFIE – ADIUSTACJE (FNP)

**Cel:** finansowanie korekty językowej dla autorów monografii naukowych z zakresu nauk humanistycznych i społecznych przygotowanych do wydania w jednym z języków kongresowych.

Termin składania dokumentacji do BPK: **tryb ciągły.**



### LIDER XIV (NCBR)

**Cel:** poszerzenie kompetencji młodych naukowców w samodzielnym planowaniu prac badawczych oraz zarządzaniu własnym zespołem badawczym, podczas realizacji projektów badawczych, których

wyniki mogą mieć zastosowanie praktyczne i posiadają potencjał wdrożeniowy.

**Na co:** badania aplikacyjne, badania wdrożeniowe.

**Budżet:** max 1,8 mln zł/wniosek.

**Ważne informacje:** Spotkanie informacyjne I kwartał 2023 r.

Rozpoczęcie naboru wniosków: **17 lutego 2023 r.**

Termin składania dokumentacji do BPK: **28 kwietnia 2023 r.**



### NEON II (NCBR)

**Cel:** wsparcie badań naukowych oraz prac rozwojowych dla przemysłu rafineryjno – petrochemicznego.

**Cel szczegółowy:** Rozwój technologii opartych na sztucznej inteligencji i w konsekwencji cyfryzacja procesów.

**Budżet:** 8 mln zł/konkurs.

**Budżet:** 8 mln zł/konkurs.

Rozpoczęcie naboru wniosków: **27 stycznia 2023 r.**

Termin składania dokumentacji do BPK: **10 marca 2023 r.**

## ▲ PROJEKTY MIĘDZYNARODOWE – KONKURSY:

Osoby zainteresowane aplikowaniem proszone są o kontakt z **Sekcją Projektów Międzynarodowych (SPM)** pod adresem mailowym: [hpk@uwm.edu.pl](mailto:hpk@uwm.edu.pl) lub telefonicznie (89) 523 34 67



### INTERREG POŁUDNIOWY BAŁTYK

**Cel:** wsparcie projektów transgranicznych w zakresie: wzmocnienia innowacji i internacjonalizacji podmiotów lokalnych, zrównoważonego rozwoju oraz energii odnawialnej, w tym niebieskiej (woda) i zielonej

(środowisko) gospodarki, promowania zrównoważonego wykorzystania wody, promowania transformacji w kierunku gospodarki o obiegu zamkniętym (GOZ), zrównoważonej, odpornej na kryzysy i innowacyjnej turystyki, budowy kapitału do współpracy między instytucjami i mieszkańcami obszarów przygranicznych.

Termin naboru: **do 15 lutego 2023 r.**

Regionalny Punkt Kontaktowy Programu w Urzędzie Marszałkowskim Województwa Warmińsko-Mazurskiego

w Olsztynie: e-mail [k.ostrowski@warmia.mazury.pl](mailto:k.ostrowski@warmia.mazury.pl), tel. 89 521 93 24.

**Ważne:** podmioty z subregionu olsztyńskiego nie mogą być liderem, mogą natomiast być współaplikującym partnerem. **23–25 stycznia oraz 30 stycznia – 1 lutego.** Wspólny Sekretariat Programu organizuje spotkania konsultacyjne bardziej dojrzałych pomysłów projektowych. Rejestracja oraz formularz fiszki koncepcji projektowej, (którą należy załączyć podczas rejestracji) dostępne są na stronie [https://southbaltic.eu/-/the-1st-call-for-proposals-is-open-](https://southbaltic.eu/-/the-1st-call-for-proposals-is-open)



### SHENG 3 (NCN)

**Zakres:** polsko-chińskie projekty badawcze (badania podstawowe) z wybranych dyscyplin nauk społecznych oraz nauk ścisłych i technicznych (ST1–ST3, ST6, ST7, ST9, ST10, HS4).

**Dofinansowanie:** 15 mln zł/ konkurs – dla polskich zespołów badawczych.

Termin składania dokumentacji do SPM: **7 marca 2023 r.**



### INTERREG EUROPE – SECOND CALL (nadchodzący)

Otwarcie konkursu: **15 marca 2023 r.**  
Zamknięcie konkursu: **9 czerwca 2023 r.**



### ERC CONSOLIDATOR GRANT 2023

**Dla kogo:** naukowcy dowolnej dziedziny nauki, którzy ukończyli studia doktoranckie 7–12 lat wcześniej, mają obiecujące osiągnięcia naukowe oraz doskonały projekt badawczy.

**Wysokość grantu:** max 2 mln euro/5 lat (w szczególnych przypadkach możliwość zwiększenia o 1 mln euro).

Termin składania aplikacji na portalu F&T: **2 lutego 2023 r.**



### GRANTY NA GRANTY – PROMOCJA JAKOŚCI IV

**Dla kogo:** m.in. uczelnie, instytuty badawcze  
**Przedmiot finansowania:** 1) koszty związane ze sporządzeniem wniosku projektowego, poniesione w okresie 12 mies.

przed jego sporządzeniem na wezwanie konkursowe KE albo ERC, 2) jednorazowy dodatek do wynagrodzenia dla pracowników wnioskodawcy zaangażowanych w proces opracowania wniosku projektowego.

**Warunek:** złożenie przez wnioskodawcę wniosku projektowego na wezwanie konkursowe Komisji Europejskiej albo ERC w ramach programu Euratom oraz Horyzont Europa z uwzględnieniem projektów finansowanych w ramach partnerstw europejskich i misji.

**Ważne: nabór w trybie ciągłym.**



### ERA4HEALTH – CARDINNOV 2023

**Zakres:** „Research targeting development of innovative therapeutic strategies in cardiovascular disease CARDINNOV”.

**Dofinansowanie:** max 400 000 euro/projekt.

Termin składania dokumentacji do SPM:

wnioski wstępne: **31 stycznia 2023 r.**, wnioski pełne: **6 czerwca 2023 r.**



### ERA-MIN JOINT CALL 2023 (NCBR)

**Zakres:** „Raw materials for the sustainable development and the circular economy”.

**Tematyka szczegółowa:** 1) Supply of raw materials from exploration and mining, 2) Strengthening the circular economy,

3) Processing, Production and ICT, 4) Environmental assessment, climate and policy development for Sustainability.

**Rodzaj:** badania przemysłowe i prace rozwojowe.

**Dofinansowanie:** max 200 000 euro/ wykonawca.

Termin składania dokumentacji do SPM: **22 marca 2023 r.**



### STRATEGIC AUTONOMY IN DEVELOPING, DEPLOYING AND USING GLOBAL SPACE-BASED INFRASTRUCTURES, SERVICES, APPLICATIONS AND DATA 2022 – APPLICATIONS (HORYZONT EUROPA – EUSPA)

**Zakres tematyczny:**

- ▲ EGNSS applications for Smart mobility,
- ▲ Public sector as Galileo and/or Copernicus user,
- ▲ Copernicus downstream applications and the European Data Economy,
- ▲ Large-scale Copernicus data uptake with AI and HPC,
- ▲ Designing space-based downstream applications with international partners,
- ▲ GOVSATCOM Service developments and demonstrations.

Otwarcie konkursu: **3 listopada 2022 r.**

Zamknięcie konkursu: **2 marca 2023 r.**

Szczegóły: strona KE, strona EUSPA.



### INTERREG BALTIC SEA REGION

**Small projects:** 5 stycznia 2023 r. – termin składania Project Idea Forms (PIFs), 26 stycznia 2023 r. – termin składania wniosków.

**Core projects:** 14 lutego 2023 r. – termin składania Project Idea Forms (PIFs), 14 marca 2023 r. – termin składania wniosków.

## HORYZONTALNY PUNKT KONTAKTOWY (HPK) POLSKA PÓŁNOCNA – OLSZTYN

### Program Ramowy UE Horyzont Europa

#### CZAS START! KE OGŁOSIŁA PROGRAMY PRACY NA LATA 2023–2024 W HORYZONCIE EUROPA

W grudniu Komisja Europejska opublikowała Programy Pracy dla najważniejszych komponentów programu Horyzont Europa na lata 2023–2024. UE zainwestuje kwotę 13,5 mld euro w badania naukowe i innowacje w zakresie wyzwań środowiskowych, energetycznych, cyfrowych i geopolitycznych.

Zachęcamy do zapoznania się z Programami Prac oraz uczestnictwa w konkursach Horyzontu Europa. HPK Polska Północna pomoże dopasować Państwa pomysły do odpowiedniego konkursu i wesprze w procesie aplikowania.

Wszystkie ogłoszone Programy Prac można znaleźć na portalu Funding & Tender Opportunities w zakładce Reference documents



Niektóre tematy konkursowe ogłoszone przez Komisję Europejską:

#### Klaster 2 – Kultura, kreatywność i społeczeństwo integracyjne, obszar-DEMOKRACJA:

- ▲ Ochrona przed dezinformacją, wpływami i manipulacjami zewnętrznymi
  - ▲ Rządy demokratyczne o okresie zmian społecznych
  - ▲ Walka z korupcją i wpływami na politykę.
- Termin składania wniosków upływa **14 marca 2023**.

#### Klaster 4 – Technologie cyfrowe, przemysł i przestrzeń kosmiczna, obszar-TECHNOLOGIE CYFROWE:

- ▲ Zarządzanie danymi, architektura danych i standardy dla złożonych cykli życia danych
  - ▲ Badania podstawowe nad nowymi koncepcjami dla obliczeń rozproszonych
  - ▲ Działania na rzecz chmury, krawędzi, IoT dla europejskich danych
  - ▲ Cognitive Computing Continuum: Inteligencja i automatyzacja na rzecz wydajnego przetwarzania danych.
- Termin składania wniosków upływa **29 marca 2023**.

#### Klaster 4 – Technologie cyfrowe, przemysł i przestrzeń kosmiczna, obszar-TECHNOLOGIE KOSMICZNE:

- ▲ globalny system nawigacji satelitarnej (Galileo)
- ▲ europejski system nawigacji satelitarnej (EGNOS – European Geostationary Navigation Overlay Service)
- ▲ niezależny europejski system obserwacji Ziemi (Copernicus)
- ▲ system obserwacji i śledzenia obiektów kosmicznych uzupełnionego o komponenty obserwacyjne związane ze zdarzeniami pogody kosmicznej, wraz z systemem monitorowania ryzyka zbliżania się do planety obiektów bliskich Ziemi (świadomość sytuacyjna w przestrzeni kosmicznej – SSA)
- ▲ usługi łączności satelitarnej umożliwiającej świadczenie usług komunikacji satelitarnej organom UE i państw członkowskich zarządzającym misjami i infrastrukturą o kluczowym znaczeniu dla bezpieczeństwa (GOVSAT-COM).

Termin składania wniosków upływa **28 marca 2023**.

#### Klaster 5 – Klimat, energia, mobilność, obszar: BUDOWNICTWO

- ▲ Innowacyjne, oszczędne rozwiązania dla budynków o zerowej emisji
- ▲ Przyszłościowe przygotowanie budynków historycznych do przejścia na czystą energię
- ▲ Interoperacyjne rozwiązania dla dzielnic pozytywnej energii, w tym lepsza integracja lokalnych źródeł odnawialnych i lokalnych nadwyżek ciepła
- ▲ Zarządzanie termiczne i optymalizacja energetyczna sprzętu systemów IT o wysokim zapotrzebowaniu na energię w budynkach usługowych
- ▲ Innowacyjne rozwiązania w zakresie opłacalnej dekarbonizacji budynków poprzez efektywność energetyczną i elektryfikację.

Termin składania wniosków upływa **20 kwietnia 2023**.

#### Kontakt:

HORYZONTALNY PUNKT KONTAKTOWY  
Programów Ramowych UE POLSKA PÓŁNOCNA – Olsztyn  
Centrum Badań i Projektów  
Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie  
ul. Oczapowskiego 2, 10-719 Olsztyn  
e-mail: [hpk@uwm.edu.pl](mailto:hpk@uwm.edu.pl), tel: 89 523 34 67  
FB – <https://www.facebook.com/HPKPolskaPolnocna>

Wszystkie konkursy na projekty w programie Horyzont Europa można znaleźć na stronie:

<https://ec.europa.eu/info/funding-tenders/opportunities/portal/screen/home>  
w zakładce „Search funding & tenders”





# lutny

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					



# GDYBY KOPERNIK DZIŚ W KORTOWIE... STUDIOWAŁ

