

POTYCZKI Z NAUKĄ

GRZEBIEŃ

Odkrycie w Skandynawii grzebienia z rogu jelenia, datowanego na ok. 10000 lat, może sugerować, że człowiek prehistoryczny dbał o swój wygląd. Jest bardziej prawdopodobne, że ważną, pierwotną funkcją grzebienia było wyczesywanie z włosów wszy i pcheł.

LÓDŹ

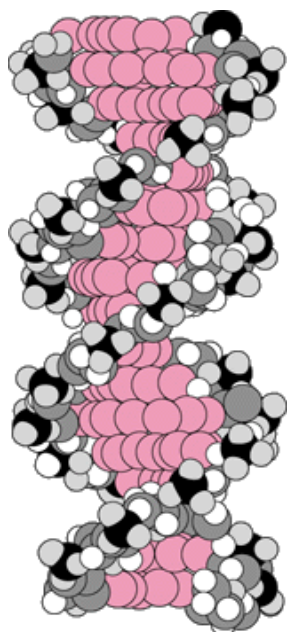
Rzemiosło budowy okrętów powstało prawdopodobnie we wschodniej części basenu Morza Śródziemnego ok. 8000-7000 lat p.n.e., sądząc do towarów, które mogły być przewiezione tylko morzem. Niektóre dowody istnienia

pierwotnych łodzi pochodzą ze Starr Carr w hr. Yorkshire w Anglii. Archeologowie znaleźli wiosło lub ster, które mogło być stosowane do napędu lub sterowania rzecznej canoe. Niestety nie pozostały ślady samego rzemiosła.

OBROBKA METALI.

Tam gdzie ukazała się naturalna miedź o dużej czystości, pierwotni twórcy narzędzi kuli po prostu metal na odpowiedni kształt. Kucie utwardzało miedź, tak że prymitywny nóż miedziany pozostawał ostry. Najstarsze kute, czyli obrabiane na zimno przedmioty pochodzą z Turcji.

DNA I KRYMINALISTYKA



Wodór ○
Tlen ●
Węgiel w deoksyrybozie ●
Węgiel i azot w zasadzie azotowej ●
Fosfor ●

Otrzymywanie profilu DNA, zwanego czasem odciskiem palca (ang. fingerprint), jest jedną z najpotężniejszych nowych technik stosowanych w medycynie sądowej. Na czym ona polega?

Izoluje się małą ilość DNA z takich źródeł, jak nasienie, krew czy cebulki włosowe, pobranych z miejsca zabójstwa, gwałtu lub innego ciężkiego przestępstwa. DNA jest oczyszczany, cięty przez odpowiednie enzymy restrykcyjne i sekwencjonowany. Geny strukturalne – te, które kodują enzymy, hormony i inne peptydy wspólne dla wszystkich ludzi – są u każdego identyczne. Stanowią one jednak tylko ok. 5% ludzkiego DNA. Pozostały DNA wykazuje różnice osobnicze i jest

charakterystyczny dla każdego człowieka (oprócz bliźniąt jednojajowych). Dzięki temu DNA można zidentyfikować każdą osobę. Ogromną zaletą tej metody jest fakt, że wystarcza do niej zaledwie kilka mikrogramów DNA.

Uzyskiwanie profili DNA znajduje dwa zasadnicze zastosowania w kryminalistyce. Jednym z nich jest porównanie profili DNA osoby podejrzanej oraz próbki pobranej z miejsca zbrodni. Kilka lat temu dzięki jednemu z pierwszych zastosowań tej techniki oczyszczono z zarzutów podejrzanego o dwa zabójstwa i doprowadzono do skazania prawdziwego przestępcy.

Innym zastosowaniem tej metody jest gromadzenia danych, podobne do tworzenia kartotek odcisków palców. Badanie tych danych powinno dać odpowiedź na takie pytania jak: czy napastnik uczestniczący w danym przestępstwie jest tą samą osobą, która brała udział w poprzednim? Czy jest to przestępca notowany?

Stosowanie „profilowania” DNA w medycynie sądowej nie musi być ograniczone do ludzi. W przypadku jednego z ostatnich zabójstw zbadano tą metodą sierść kota o imieniu Snowball. Znaleziona na zakiecie krew Snowballa potwierdziła kontakt jego właściciela z ofiarą, prowadząc do oskarżenia.

Mimo niesłychanej użyteczności tej techniki, może ona stwarzać pewne problemy; obrazuje je przypadek morderstwa w Nowym Jorku, który trafił na wokandę sądową

w 1989 roku. Tak jak inne metody analityczne, identyfikacja DNA musi być wykonana bardzo dokładnie, ze szczególną ostrożnością, w przeciwnym razie możliwe jest popełnienie błędu, zwłaszcza w przesunięciu pasm na etapie elektroforezy, gdzie jedno pasmo DNA porusza się szybciej niż lub wolniej niż drugie. Porównując elektroforegramy dwóch próbek DNA w celu stwierdzenia czy pochodzą od tej samej osoby, zasadniczą sprawą jest wykazania „dopasowania” ich wszystkich pasm do siebie. Jeśli praca została dokładnie wykonana i otrzymano taką zgodność, możliwość pomyłki jest rzeczywiście minimalna – zwykle

mniejsza niż jeden na sto milionów. Lecz w zapale wprowadzania tej metody niektórzy wykazali za małą ostrożność i rezultatem procesu nowojorskiego może być „zawieszenie” jej na kilka lat. Należy mieć nadzieję, że niezależne instytucje (np. w USA National Academy of Sciences) podadzą wkrótce wytyczne odnośnie prawidłowego wykonania tej analizy. Po dopracowaniu jej przydatność w kryminalistyce wydaje się niezaprzeczalna.

Agnieszka Karpień

PALENIE PAPIEROSÓW



Palenie papierosów wywołuje: co drugi zgon z powodu chorób nowotworowych u mężczyzn i około 15% zgonów nowotworowych u kobiet, około 40% przypadków choroby niedokrwiennej serca, 80- 90% przewlekłych obturacyjnych chorób płuc.

Podstawowe wiadomości

Palenie tytoniu to nie tylko farmakologiczne uzależnienie od nikotyny, ale przede

wszystkim nawyk o charakterze behawioralnym, psychologicznym i społecznym. Palenie tytoniu, niestety nadal, pozostaje olbrzymim problemem społecznym w Polsce. Co 10 sekund na świecie umiera ktoś na chorobę wywołaną paleniem tytoniu. Liczne badania światowe wykazały związek przyczynowo-skutkowy pomiędzy paleniem tytoniu a rozwojem chorób. Wynik ten nie jest zaskakujący w świetle wiedzy nt. składu dymu tytoniowego. Ponadto należy pamiętać, że palenie zwiększa zachorowalność i umieralność związaną z wrzodem trawiennym. Palenie, dodatkowo, zwiększa ryzyko poronień, porodów przedwczesnych i zgonów niemowląt. Zaś w świetle ostatnich badań, palenie bierne zwiększa zachorowalność na infekcje układu oddechowego, raka płuc, zawał mięśnia sercowego.

Dzieci zmuszane do wdychania dymu tytoniowego częściej zapadają na choroby infekcyjne układu oddechowego (zapalenia płuc, oskrzeli, górnych dróg oddechowych). Poza tym palenie tytoniu przez rodziców w istotny sposób zwiększa ryzyko wystąpienia astmy

oskrzelowej u dziecka, a także przewlekłego zapalenia ucha środkowego, które jest główną przyczyną głuchoty w wieku dziecięcym. Należy przy tym pamiętać, iż negatywne skutki tego nałogu nie są ograniczone jedynie do samych palaczy. Uzależnienie od papierosów rodzi się niepostrzeżenie. Najpierw wypalasz pierwszego w swoim życiu papierosa, potem drugiego, aż wreszcie spostrzeżesz, że już wypalasz całą paczkę dziennie. W miarę upływu czasu pojawia się postępujące przyzwyczajanie i biologiczne uzależnienie od tytoniu.

Około 10.000.000 Polaków pali regularnie 15- 20 sztuk papierosów dziennie. Prawie 5.000.000 tych osób pali dłużej niż 20 lat. Każdego roku 100.000 zgonów w Polsce ma bezpośredni związek z negatywnymi skutkami palenia tytoniu, przy czym ponad połowa z nich (60%) dotyczy osób w wieku 35- 69 lat. W Polsce codziennie zaczyna palić około 500 nieletnich chłopców i dziewcząt, a rocznie próbuje palenia około 180.000 dzieci. Szacuje się, iż dzieci w Polsce wypalają rocznie od 3 do 4 mld sztuk papierosów. Papierosy są jedynym legalnie sprzedawanym środkiem rakotwórczym w Polsce i na świecie.

Składniki dymu tytoniowego

W dymie tytoniowym znajduje się ponad 4000 różnych substancji, wiele o działaniu toksycznym, mutagennym (uszkodzającym DNA), taratogennym (uszkodzającym płód), kancerogennym (powodującym rozwój nowotworów). Substancje te znajdują się w dwóch frakcjach dymu: gazowej oraz cząsteczkowej zawieszonej w wodzie tworzącej tzw. ciała smołowate. Niektóre z nich działają jedynie miejscowo w jamie ustnej, drogach oddechowych podczas gdy inne po wchłonięciu do układu krążenia wywierają działanie na większość tkanek i organów człowieka. Do najważniejszych składników dymu tytoniowego należą:

Nikotyna. Jest to alkaloid przyswajany jedynie w 10% przez organizm człowieka, szybko metabolizowany i usuwany przez nerki, który wywołuje biologiczne uzależnienie u osób mających z nim kontakt. Palenie papierosów pozwala na wchłonięcie 0,05- 0,15 mg nikotyny podczas jednego zaciągnięcia, daje to 1- 2 mg po wypaleniu jednego

papierosa. Podana dożylnie dawka nikotyny zawarta w jednym papierosie może zabić dorosłego człowieka. Ma ona krótki czas połowicznego rozpadu- w mózgu wynosi on ok. 5 minut. Nikotyna działa na wszystkie narządy naszego ciała w szczególności na:

ośrodkowy układ nerwowy - działanie za pośrednictwem takich neuroprzekaźników jak acetylocholina, noradrenalina, serotonina, dopamina powoduje w zależności od stężenia albo pobudzenie (płytkie zaciąganie) albo uspokojenie (głębokie zaciąganie) co stanowi mechanizm uzależnienia biologicznego od nikotyny. Bardzo wysokie stężenie nikotyny blokuje przewodzenie impulsów w układzie nerwowym.

układ krążenia - przyspieszenie czynności pracy serca, wzrost ciśnienia tętniczego krwi, skurcz naczyń obwodowych.

układ oddechowy - zwiększenie głębokości i częstości oddechów. Dawki śmiertelne porażają ośrodek oddechowy w rdzeniu przedłużonym.

układ pokarmowy - małe dawki pobudzają perystaltykę jelit a wyższe opóźniają perystaltykę powodując zwolnienie opróżniania żołądka co przedłuża uczucie sytości po jedzeniu.

Substancje smołowe (rakotwórcze). Substancje te podrażniają tkankę płuc i mogą prowadzić do przewlekłych stanów zapalnych oraz nowotworów. Dym tytoniowy inicjuje oraz pobudza rozwój nowotworów, zawiera około 60 substancji rakotwórczych lub współrakotwórczych, które znajdują się zarówno w głównym strumieniu dymu jak i bocznym nierządno w większym stężeniu, na który narażone są osoby niepalące. Do najważniejszych należą:

- węglowodory aromatyczne (np. benzopiren)
- nitrozaminy (np. N-nitrozonornikotyna)
- estry kwasów tłuszczowych
- metale ciężkie
- pierwiotki promieniotwórcze (np. kadm, polon)
- chlorek winylu

Substancje drażniące. Są to substancje, które działają głównie w drogach oddechowych i w skład ich wchodzi:

- związki zwięzające oskrzela i powodujące kaszel
- związki upośledzające ruch rzęsek w drogach oddechowych- zaburzają one funkcję samooczyszczającą oskrzeli i płuc doprowadzając do częstych infekcji.
- związki pobudzające wydzielanie śluzu- duże ilości śluzu mogą być przyczyną częściowego lub całkowitego zamknięcia oskrzeli .

Tlenek węgla. Stanowi od 1- 5% wdychanego gazu i jest wynikiem niecałkowitego spalania dymu tytoniowego. Gaz ten około 200 razy łatwiej wiąże się z hemoglobina tworząc karboksyhemoglobina, która nie przenosi tlenu obniżając w ten sposób stężenie hemoglobiny nawet o 15%. Tlenek węgla powoduje zmniejszenie tolerancji wysiłku, wzrost agregacji płytek krwi co może być związane z rozwojem miażdżycy, zmniejszenie wagi ciała dzieci matek palących.

Palenie a choroby

Sięgając po papieros powinniśmy pamiętać, że narażamy się na rozwój wielu, często śmiertelnych chorób. Zdrowotne powikłania wynikające z palenia papierosów mieszczą się w trzech podstawowych grupach schorzeń: nowotworach, chorobie wieńcowej serca oraz niewydolności płuc. Wśród nich wymienić należy:

Nowotwory złośliwe płuc. Wykazano, że u 90- 95% palaczy następuje rozwój nowotworów złośliwych. Ujawnienie się pierwszych objawów choroby zależy od wielu czynników, m.in. typu tytoniu, wieku rozpoczęcia palenia, ilości wypalanych papierosów, czasu palenia, etc. Czas od zadziałania czynnika rakotwórczego do rozwinięcia pełnych objawów choroby wynosi od 15- 20 lat. Po zaprzestaniu palenia ryzyko zachorowania zmniejsza się o połowę po 5 latach, zaś po 10 zrównuje się z tym jakie istnieje w przypadku osób niepalących. Uważa się również, że około 20- 30% nowotworów złośliwych płuc u osób niepalących jest związanych z paleniem biernym (palący partner w domu, palący koledzy w pracy itp.) gdyż w strumieniu bocznym znajduje się 5 razy więcej tlenu węgla, 2- 3 razy więcej nikotyny, 3-4 razy więcej substancji rakotwórczych.

Nowotwory jamy ustnej, gardła, przełyku, krtani. Ten typ nowotworów związany jest w szczególności z paleniem cygar i fajek. Częstość występowania ich u osób palących jest 20 krotnie większa niż u osób, które nie palą i nie przebywają w środowisku osób palących.

Choroba wieńcowa serca. Wpływ palenia na rozwój schorzeń serca można zakreślić na podstawie farmakologicznych skutków działania nikotyny. Nikotyna przyłącza się do receptorów nikotynowych i wywołuje podwyższenie ciśnienia krwi, przyspieszoną akcję serca oraz większe obciążenie pracy serca. Prowadzi to do zwiększonego zużycia tlenu przez mięsień sercowy, a u niektórych osób może wywołać zawał serca.

Inne narządy. Dym tytoniowy, którego składniki są rozpuszczalne w płynach tkankowych i tą drogą docierają do różnych narządów, jest przyczyną rozwoju choroby nowotworowej również w innych narządach i układach.

Szczególnie podatne są: układ krwionośny, oddechowy, pęcherz moczowy, trzustka, nerki, żołądek. Częstość zachorowania i liczba zgonów z powodu zawału serca, tętniaka aorty, nadciśnienia tętniczego, schorzeń degeneracyjnych mięśnia sercowego, schorzeń naczyń mózgowych, schorzeń naczyń obwodowych, krwotoku mózgowego jest znacząco większa u osób palących jak niepalących. Palenie papierosów prowadzi do zwiększenia zawartości cholesterolu, rozwoju blaszek miażdżycowych. Palenie papierosów beznikotynowych lub niskonikotynowych nie zmniejsza ryzyka zawału mięśnia sercowego wśród palących. 20- 30 razy częściej występuje choroba nienowotworowa układu oddechowego (przewlekła obturacyjna choroba płuc), zwiększa się ponadto podatność na osteoporozę i chorobę Crona. Zaś u kobiet ciężarnych,

dym z papierosa przenikając przez łożysko ciężarnej może być przyczyną zespołu nagłej śmierci noworodka.

Test tolerancji Fagerströma

W jakim czasie po przebudzeniu sięgasz po pierwszego papierosa?		
	Odpowiedź	Punkty
☐	w ciągu 30 min.	1
☐	po 30 min.	0
Czy sprawia Pani/Panu powstrzymanie się od palenia w miejscach, gdzie jest to zakazane, np. w bibliotece, w kinie itp?		
☐	tak	1
☐	nie	0
Z którego papierosa jest Pani/Panu najtrudniej zrezygnować?		
☐	z pierwszego rano	1
☐	z każdego innego	0
Ile papierosów wypala Pani/Pan w ciągu doby?		
☐	poniżej 15	0
☐	16 - 25	1
☐	26 i więcej	2
Czy częściej pali Pani/Pan papierosy w ciągu pierwszych godzin po przebudzeniu, czy w pozostałej części dnia?		
☐	tak	1
☐	nie	0
Czy pali Pani/Pan w czasie choroby, która zmusz do pozostawania w łóżku przez większość dnia?		

☐	tak	1
☐	nie	0
Proszę sprawdzić na opakowaniu, ile nikotyny zawierają papierosy, które najczęściej Pani/Pan pali.		
☐	poniżej 0,9 mg	0
☐	1,0..1,2 mg	1
☐	1,3 mg i więcej	2
Czy zaciąga się Pani/Pan dymem tytoniowym?		
☐	nie, nigdy	0
☐	tak, czasami	1
☐	tak, zawsze	2

Wyniki testu tolerancji

Aby otrzymać wynik testu tolerancji FAGERSTRÖMA należy sumować punkty i sprawdzić w poniższej tabeli.

	Liczba punktów	Komentarz
☐	< 5	Niski poziom uzależnienia od nikotyny
☐	5..7	Średni poziom uzależnienia od nikotyny.
☐	8 i więcej	Wysoki poziom uzależnienia od nikotyny.

SPOSOBY NA ŻYCIE WIECZNE !!!

Pierwszym krokiem jest zmiana diety m.in.

1. Zaczynij dzień od śniadania – regularne, codzienne jedzenie śniadania zmniejsza prawdopodobieństwo nadwagi o 44 procent.
2. Jedz mało a często – to najlepszy sposób, aby zachować linię, jedz pięć razy dziennie, często owoce i warzywa.
3. Jedz grejfruty oraz polub czosnek – obniżają poziom cholesterolu.
4. Stosuj dietę bogata w kwas foliowy – znajduje się on m.in. w brokułach, szparagach, będziesz mniej zagrożony chorobą serca.
5. Jedz ciemne, pełnoziarniste pieczywo – reguluje on pracę przewodu pokarmowego, zapobiega zaparciom i ułatwia utrzymanie szczupłej sylwetki.
6. Pamiętaj o magnezie – jedz kaszę gryczaną lub soję, pij kakao – unikniesz chorób serca i depresji nie będziesz podenerwowany.

Drugim krokiem jest zachowanie dobrej kondycji:

1. Ćwicz codziennie – uprawianie sportów jest równie skuteczne w zwalczaniu objawów depresji.

2. Ćwicz mięśnie brzucha - zlikwidujesz gromadzącą się tam chętnie tkankę tłuszczową.
3. Ćwiczenia intensywne- forsowne pływanie czy piesze wycieczki- chronią przed zawałem lepiej niż sporty wymagające mniejszej aktywności np. gra w golfa.
4. Zapisz się na jogę- 20 minut takich ćwiczeń dziennie zmniejsza depresję i uczucie niepokoju.

Chciałabym coś więcej wspomnieć o tym rodzaju ćwiczeń, a więc:

Hatha joga – składa się głównie z ćwiczeń fizycznych, lecz joga tentyryczna – są to ćwiczenia połączone z filozofią buddyjską i medytacją. Joga nie tylko poprawia kondycję fizyczną, pomaga także w zwalczaniu chorób krążenia i naczyń krwionośnych, poprawia także umysł. Oddychanie podczas medytacji uspokaja nerwy i pomaga w koncentracji, jest dobrym lekiem na stany depresyjne.

Trzecim krokiem jest zmiana przyzwyczajeń:

1. Uśmiechaj się – np. mężczyźni, którzy są pozytywnie nastawieni do życia, o połowę rzadziej niż pesymiści mają problemy z sercem.

2. Śpij przynajmniej osiem godzin dziennie na dobę – Sen korzystnie wpływa na pracę serca i mózgu.
3. Żyć wśród ludzi – osoby samotne trudniej radzą sobie ze stresem niż ludzie mający szerokie grono przyjaciół.
4. Znajdź czas na czułość – dziesięciominutowy bliski kontakt z bliską osobą (trzymanie się za ręce, przytulanie) ma dobroczynny wpływ na organizm: normuje ciśnienie krwi.

Na koniec jeszcze raz chciałabym zachęcić do aktywnego trybu życia. Pływanie, jeżdżenie na rowerze, długie spacery, gra w siatkówkę itp. sprawia, że człowiek czuje się jak nowonarodzony, wypoczęty. Zapomina o kłopotach, o stresie, które towarzyszą nam w szkole czy w pracy.

Nawet niewielki wysilek kilka razy w tygodniu pomoże nam zachować kondycję na najbliższe lata.

Agnieszka Kardys

SZATAN W FILIZANCIE



Sesja minęła jak z bicia trzasnął! Nikt chyba miło nie wspomina ciąglego ślęczenia nad książkami. Usilnych i jakże czasami bezskutecznych prób zapamiętania czegokolwiek. Długich

bezsennych nocy o smaku kawy.

Właśnie kawa, czyż nie jest ona wspaniałym „wynalazkiem” dla młodego żaka? To ona ma za zadanie podnoszenie śpiących powiek, pod którymi łamią się już zapalki. Jednak czy ktokolwiek z nas zastanawiał się pijąc już któryś kubek z kolei, komu zawdzięczamy ten napój w tak trudnych chwilach? I właściwie dlaczego kawa ma taki, a nie inny kolor, smak i właściwości?

Skąd pochodzi

Po krótko postaram się wam na te pytania dać odpowiedź i pijąc kolejną kawę zaczniemy doceniać jej jakże niepowtarzalny smak.

Za ojców aromatycznego napoju uchodzą Arabowie, mimo że okazały krzew z rodziny marzanowatych, mający czerwone owoce, porastał pierwotnie etiopskie płaskowyże. Arabowie pierwsi zajęli się uprawianiem krzewu kawowego i handlem ziarnem, a przede wszystkim to oni odkryli, że z mięsistego owocu należy wydobyc ziarna, potem wysuszyć je, uprażyć, a następnie rozdrobnić i zalać wrzącą wodą.

Szybko wonny napar wraz z islamem rozprzestrzenił się najpierw w północnej Afryce, na wschodnich wybrzeżach Morza

Śródziemnego i w Indiach, a z czasem objął cały świat swoją mocą.

Jak powstaje

Zanim kawa trafi do naszych domów, przechodzi długą drogę i wymaga olbrzymiego nakładu pracy. Musi być zbierana ręcznie, ponieważ owoce dojrzewają przez cały rok i trzeba wybierać te, które osiągnęły właściwy stopień zabarwienia. Następnym etapem jest wydobycie z miąższu ziarna. Nasiona w stanie surowym mają kolor zielony i można przez dłuższy czas przechowywać je w suchym miejscu. Nie wpływa to wcale na ich jakość. Fantastyczny smak i aromat jest wydobywany dopiero podczas procesu palenia, który jest prawdziwą sztuką. Ziarna ogrzewane są do temperatury 200-300°C. Ich wygląd i przede wszystkim smak zależy od czasu ogrzewania.

Spotkałam się z opinią, że im dłużej palone są ziarna, tym kawa staje się mocniejsza i ma coraz bardziej gorzki posmak. Ale tak naprawdę smak naparu zależy od jakości ziarna.

A teraz dlaczego lubimy kawę



Swoją popularność zawdzięcza zawartości kofeiny. Jest to alkaloid ($C_8H_{10}N_4O_2$), która poza tym występuje także w ziarnach kakao, orzechach koli i liściach herbaty. Ten biały drobnokrystaliczny proszek o temperaturze topnienia ok. 235°C ma gorzki smak i dobrze rozpuszcza się w gorącej wodzie. Kofeina pobudza działanie serca i działa stymulująco na ośrodkowy układ nerwowy. Jej nadmiar może mieć działanie szkodliwe, powodować bezsenność, drżenie rąk, owrzodzenie żołądka. Przeciętnie filiżanka kawy zawiera 0,2g kofeiny. A więc pijmy z rozwagą.

O.K.

MOJEJ PÓŁKI



Autor: Paulo Coelho

Tytuł: Alchemik

Godna polecenia lektura w czasach szybkiej konsumpcji i robienia kariery. Skłania czytelnika do refleksji i przemyśleń. Z całą pewnością książka dla ludzi myślących i otwartych na prawdę.

"Alchemik" otwiera te drzwi w naszej duszy, o których istnieniu wolelibyśmy zapomnieć. Każe marzyć, podążać za własnym powołaniem, podejmować ryzyko, pójść w świat i wrócić wystarczająco śmiałym, by stawić czoła wszelkim przeszkodom.

Baśniowa, alegoryczna opowieść o wędrownym andaluzyjskim pasterzu jest tłem do medytacji nad tym, jak ominąć życiowe pułapki, by dotrzeć do samego siebie.

Była to pierwsza powieść która przyniosła sławę Paulo Coelho

- napisana zaledwie w trzy tygodnie, sprzedana na świecie w kilkudziesięciu milionach egzemplarzy, przetłumaczona na 56 języków.

W Polsce ukazało się dotychczas sześć jego książek: *Alchemik* (1995), *Na brzegu rzeki Piedry usiadłam i płakałam...* (1997), *Piąta Góra* (1998), *Weronika postanawia umrzeć* (2000), *Podręcznik Wojownika Światła* (2000), *Demon i panna Prym* (2002).

W dowód pragnę przedstawić kilka cytatów:

- ✂ To możliwość spełniania marzeń sprawia, że życie jest tak fascynujące.
- ✂ ... kimkolwiek jesteś, cokolwiek robisz, jeśli naprawdę z całych sił czegoś pragniesz, znaczy to, że pragnienie owo zrodziło się w Duszy Wszechświata. I spełnienie tego pragnienia, to Twoja misja na Ziemi.
- ✂ I kiedy czegoś gorąco pragniesz, to cały wszechświat sprzyja potajemnie twojemu pragnieniu.
- ✂ Czasem trudno utrzymać w ryzach strumień życia.
- ✂ Nikomu nie wolno drżeć przed nieznany, gdyż każdy jest w stanie zdobyć to, czego mu potrzeba.
- ✂ Miłość bowiem wymaga osoby kochanej.
- ✂ Kiedy się kocha, wszystko dookoła nabiera coraz głębszego sensu.
- ✂ Kocha się za nic. Nie istnieje żaden powód do miłości.
- ✂ - Jest tylko jeden sposób nauki - odparł Alchemik. - Poprzez działanie.
- ✂ My, serca, umieramy na samą myśl o miłościach, które przepadły na zawsze, o chwilach, które mogły być piękne, a nie były, o skarbach, które mogły być odkryte, ale pozostały na zawsze niewidoczne pod piaskiem. Gdy tak się dzieje, zawsze na koniec cierpimy straszliwe męki.
- ✂ - Moje serce obawia się cierpień - powiedział młodzieniec do Alchemika pewnej nocy, gdy oglądali bezkłęskowe niebo.
- Powiedz mu, że strach przed cierpieniem jest straszniejszy niż samo cierpienie. I że żadne serce nie cierpiało nigdy, gdy sięgało po swoje marzenia, bo każda chwila poszukiwań jest chwilą spotkania z Bogiem i z Wiecznością.

Bo w oczach tkwi siła duszy.

Czytałeś lub czytałaś jakąś ciekawą książkę i chcesz się z nami tym podzielić - napisz do Nas na adres e-mailowy: dlugosz@autograf.pl

Ludożercy gotują Rumuna w kotle. Co chwilę z kipiącego rosółu wynurza się głowa, a stojący obok kucharz raz po raz uderza w nią z całej siły chochlą.

- Czemu tak bijesz tego człowieka? - sroży się król ludożerców.

- Panie, jeszcze chwila, a on mi cały makaron wyżre...

Rozmowa powodzian:

-Jak ci się tam powodzi?

-A, nie przelewa się!

HUMOR:

Wywiad z bacą:

- Baco, jak wygląda wasz dzień pracy ?
- Rano wyprowadzam owce, wyciągam flaszkę i pije...
- Baco, ten wywiad będą czytać dzieci. Zamiast flaszką mówcie książką.
- Dobra. Rano wyprowadzam owce, wyciągam książkę i czytam. W południe przychodzi Jędek ze swoją książką i razem czytamy jego książkę. W południe idziemy do księgarni i kupujemy dwie książki, które czytamy do wieczora. Wieczorem idziemy do Franka i czytamy jego rękopisy.

Idzie garbaty o północy przez cmentarz. Nagle zza grobu wyskakuje upiór i mówi:

- Dawaj pieniądze!
- Nie mam.
- A co masz ?
- Garba
- To dawaj

I zabrał. A garbaty szczęśliwie wrócił do domu i opowiedział o wszystkim kumpłowi - kulawemu. Kulawy chciał być znowu zdrowy i poszedł w nocy na cmentarz. Historia się powtórzyła. Wyskoczył upiór i mówi:

- Masz garba ?
- Nie
- To masz !

Grun to reklama:

zadowolona i po pierwszym
razie o nim innym nie
będzie myśleć jak o
widzeniu ze mną. A uniesie
mi ja naprawdę potrafię
podniecić kobietę i kawał
z którą się kochałem
chciała być ze mną
na zawsze. Dlatego przyda
nie nie tracisz tylko
możesz cystat, a jak
nie chcesz to napisz
dlaczego, ale to będzie
twój błąd. Nara
catuscy
dla tleci
ot Bartosza

z Hotelu na ul.
Kopernika 21



Turysta z dalekiego kraju wyjechał w pierwszą zagraniczną podróż. Na lotnisku w kraju docelowym wręczono mu formularz aplikacji o wizę, która wprowadziła turystę w wielkie zakłopotanie. Urzędnik spogląda turystę przez ramię, jak ten próbuje pisać: "Dwa razy w tygodniu" w maleńki kwadracik w rubryce "Sex".

Urzędnik

tłumaczy:

- Nie, nie, nie oto chodzi. My po prostu chcemy wiedzieć, czy "[M] Mężczyzna" czy "[F] Kobieta".
- Bez znaczenia, odpowiada turysta.

REDAKTOR NACZELNY:

Daniel Długosz

ZESPÓŁ REDAKCYJNY:

**Agnieszka Kardyś, Agnieszka Karpień,
Katarzyna Orzeł**