

Puls Uczelni

Pismo Studentów Poznańskiej Akademii Medycznej NS im. Księcia Mieszka I w Poznaniu



W NUMERZE

Konferencja Naukowa
„Postępy w medycynie”
s. 3

Inauguracja roku
akademickiego 2025/2026
s. 5

Srebrna Natalia
s. 10



10. Europejska Sesja Chirurgii Laryngologicznej na Żywo

19 listopada 2025 roku odbyła się 10. jubileuszowa edycja Europejskiej Sesji Chirurgii Laryngologicznej (European Laryngological Live Surgery Broadcast), którą koordynował Dziekan Wydziału Lekarskiego PAM, prof. dr hab. n. med. Witold Szyfter. Głównymi organizatorami tegorocznej sesji byli Europejskie Towarzystwo Laryngologiczne (European Laryngological Society), Poznańska Akademia Medyczna Nauk Stosowanych im. Księcia Mieszka I, Poznańskie Centrum Superkomputerowo-Sieciowe (PCSS) oraz Urząd Miasta Poznania.

W siedzibie PCSS było zlokalizowane centralne studio (odnowione i wyposażone w nowy sprzęt) umożliwiające widzom na całym świecie obserwowanie operacji przeprowadzanych na żywo.

W tym roku, w trakcie wydarzenia zostało zaprezentowanych 18 operacji o różnym stopniu skomplikowania, przeprowadzanych w 9 renomowanych europejskich ośrodkach medycznych: dwóch w Barcelonie, w Essen, Genui, Hamburgu, Leiden, Londynie, Marsylii i we Wrocławiu.

Europejskie Sesje Chirurgii Laryngologicznej zyskały uznanie wśród widzów

z wielu krajów. W tym roku operacje śledziło 43 000 osób z ponad 100 krajów. Najwięcej oglądających było w Chinach, Malezji, Filipinach, Turcji, we wszystkich krajach Ameryki Południowej, Europy oraz USA. Tak duża liczba obserwujących świadczy o globalnym zainteresowaniu i dużym znaczeniu tego wydarzenia w świecie medycyny laryngologicznej. Warto wspomnieć, że inicjatywa dociera także w rejony rzadko obejmowane tak specjalistyczną transmisją. W ubiegłorocznej edycji po raz pierwszy sygnał z transmisji dotarł do tak odległych i egzotycznych lokalizacji jak: Kambodża, Madagaskar, Mali czy Martynika.

W studiu moderatorami byli: prof. Cesare Piazza (Brescia, Italy), prof. Marc Remacle (Luxemburg), prof. Michal Záborský (Praga) oraz prof. Christoph Arens (Gießen, Niemcy). Polskę reprezentowali: prof. Witold Szyfter (Poznań) oraz prof. Małgorzata Wierzbicka (Wrocław).

Chirurgami byli:

- prof. Antoine Giovanni (Phoniatrics & Laryngology Department of the ENT Marseille University Hospital Conception),
- prof. Markus Hess (European Academy of Voice /EAV/ Hamburg),
- prof. Stephan Lang (Department of Otorhinolaryngology, Head and Neck Surgery University Hospital Essen, University Duisburg-Essen),
- prof. Miquel Quer (Department of Otorhinolaryngology, Head & Neck Surgery at Universitat Autònoma de Barcelona, Hospital de la Santa Creu i Sant Pau),
- prof. Giorgio Peretti (Department of Otorhinolaryngology of the University of Genoa's San Martino University Hospital),
- prof. Isabel Vilaseca (Otorhinolaryngology Department of the Hospital Clínic of Barcelona),
- prof. Małgorzata Wierzbicka (Oddział Kliniczny Otolaryngologiczny z Pododdziałem Otolaryngologii Dziecięcej w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym we Wrocławiu; Wydział Medyczny Politechniki Wrocławskiej),



Moderatorzy sesji, od lewej: prof. Christoph Arens, prof. Michal Záborský, prof. Cesare Piazza, prof. Marc Remacle oraz prof. Witold Szyfter. Na drugim zdjęciu prof. Miquel Quer i jego zespół (Hospital de la Santa Creu i Sant Pau en Barcelona) przed operacją



Moderatorzy sesji, od lewej: prof. Christoph Arens, prof. Michal Záborský. Na drugim zdjęciu prof. Markus Hess (Medical Voice Center in Hamburg) z pacjentem



Moderatorzy sesji, na drugim zdjęciu zespół dr. Yakubu Karagamy (Guy's & St Thomas' University Hospital London) w trakcie zabiegu

- dr Yakubu Karagama (Voice, Airway and Swallowing service at Guy's & St Thomas' University Hospital London),
- dr Ton Langeveld (Leiden University Medical Center).

Po zakończeniu wszystkich operacji (niektóre odbywały się równolegle) odbyło się spotkanie on-line chirurgów i moderatorów, którzy odpowiadali na wiele nadesłanych pytań.

Była to niepowtarzalna okazja, aby uczestniczyć z boku w operacji, na żywo śledzić różne, skomplikowane zabiegi, takie jak endoskopowe resekcje raka krtani, brodawczaków krtani i innych guzów gardła, operacje poprawiające głos i operacje strun głosowych przy zmianie płci, operacje założenia implantu na nerw podjęzykowy w bezdechu sennym i wiele innych.

To także unikalna okazja do nauki, bezpośredniej obserwacji pracy uni-

WYDAWCA
Wydawnictwo Naukowe
Poznańskiej Akademii Medycznej NS
im. Księcia Mieszka I w Poznaniu
ul. Bułgarska 55
tel. 61 646 02 32
www.pam.poznan.pl/wydawnictwo
wydawnictwo@pam.poznan.pl
Redakcja i stali współpracownicy
Joanna Białas
Joanna Lewandowska
Izabela Podejma
Anna Zbaraszewska
Samorząd Studencki PAM
Skład
Studio StrefaDTP
Nakład 250 egz.

*Masz poczucie humoru?
Śpiewasz, uprawiasz ciekawy sport?
Pomagasz innym - jesteś
wolontariuszem?
Piszesz wiersze, rysujesz, może
masz hobby, którego nie znamy?
Podziel się z nami swoją pasją
albo dołącz do współpracowników
Pulsu Uczelni!*

wersyteckich zespołów medycznych z innych ośrodków europejskich, a także wymiany doświadczeń, pozwalająca uczestnikom czerpać wiedzę od najwybitniejszych specjalistów.

I Międzynarodowa Konferencja Naukowa dla studentów pt. „Postępy w medycynie”

W dniu 20 listopada 2025 roku w Hotelu Mercure w Poznaniu, w sali Nowe Miasto A+B, odbyła się I Międzynarodowa Konferencja Naukowa dla Studentów zatytułowana „Postępy w medycynie”. Wydarzenie zgromadziło studentów kierunków medycznych, młodych naukowców oraz doświadczonych specjalistów z Polski i zagranicy. Celem konferencji była prezentacja najnowszych osiągnięć z różnych dziedzin medycyny, wymiana doświadczeń oraz integracja środowiska naukowego.

Konferencję rozpoczął Dziekan Wydziału Lekarskiego prof. Witold Szyfter, który serdecznie powitał przybyłych gości, wśród których znaleźli się zarówno zagraniczni naukowcy: prof. Michal Zábrodský (Praga), prof. Marc Remacle (Luksemburg), prof. Christoph Arens (Gießen, Niemcy), prof. Mathias

Z. Strowski (Frankfurt nad Odrą) jak i polscy: prof. Małgorzata Wierzbicka (Wrocław), dr n. med. Marcin Talar

(Wrocław), prof. Krzysztof Drews (PAM, Poznań), prof. Aleksander Jamsheer (Poznań), prof. Krzysztof Szyfter



Otwarcie konferencji przez prof. W. Szyftera, Dziekana Wydziału Lekarskiego



Przemówienie Rektora PAM prof. W. Usarka



Wykład prof. Ch. Arensa (Gießen)



Prezentacja prof. Mathiasa Z. Strowskiego (Frankfurt n. Odry)



Prof. A. Jamsheer (Poznań) w trakcie referatu



Prelekcja dr. L. Niepolskiego (PAM)



Wykład dr. M. Talara (Wrocław)

➡ (Poznań) oraz dr n. med. Leszek Niepolski (PAM, Poznań). Dziekan powitał również studentów, wykładowców i pozostałych uczestników oraz partnerów wydarzenia (Audika Hearing Center, STORZ, Medicus, Milano Group).

Serdeczne słowa prof. W. Szyfter skierował do studentów, podkreślając, że konferencje, kongresy, sympozja i zjazdy stanowią wydarzenia o szczególnym znaczeniu dla środowiska naukowego. To przestrzeń, w której spotykają się ludzie połączeni wspólną pasją oraz pragnieniem pogłębiania wiedzy. Profesor zaznaczył, że są to nie tylko fora wymiany doświadczeń, refleksji i najnowszych osiągnięć, lecz także wyjątkowe

okazje do nawiązywania inspirujących kontaktów, poznawania różnorodnych perspektyw i poszerzania horyzontów. Uczestnictwo w takich wydarzeniach sprzyja rozwojowi zarówno naukowemu, jak i osobistemu, a zdobyta wiedza i spotkani ludzie nierzadko mają wpływ na dalszą drogę zawodową młodych badaczy.

Następnie głos zabrał JM Rektor, dr inż. Włodzimierz Usarek, prof. PAM, który nawiązał do wcześniejszych słów Dziekana. Zwracając się do studentów, w przyszłości absolwentów medycyny, podkreślił, że nauka rozwija się nieustannie i w niezwykle dynamicznym tempie, a konferencje stanowią najlep-

szą przestrzeń prezentacji najnowszych wyników badań, które mogą realnie przyczynić się w przyszłości do ratowania zdrowia, poprawy jakości życia czy nawet jego przedłużenia. Rektor podkreślił, że studenci niedługo skończą studia: jedni staną się praktykami, inni wybiorą ścieżkę kariery naukowej ale wkład każdego w rozwój medycyny będzie ważny i potrzebny. Kończąc słowami: „na Wasze wyniki badań drodzy studenci, świat również czeka”, życzył uczestnikom owocnych obrad, inspirujących rozmów między panelami oraz korzystania z wiedzy i doświadczenia zgromadzonych na spotkaniu naukowców. Zachęcał, by nie obawiać się zada-



Dr. L. Niepolski (Prodziekan Wydziału Lekarskiego), dr A. Zbaraszewski (Prorektor PAM), prof. A. Jamsheer, prof. W. Szyfter (Dziekan Wydziału Lekarskiego)



Stoisko firmy Audika Hearing Center, jednego z partnerów konferencji



Sekretariat konferencji, od lewej: mgr T. Dłuzewicz, mgr K. Waraczewska, mgr E. Stodolna

wania pytań i wchodzenia w dyskusję, bo właśnie w trakcie rozmów pojawiają się nowe, wartościowe pomysły.

Następnie głos zabrał Dziekan W. Szyfter, który podziękował Rektorowi i oddał głos pierwszemu prelegentowi, rozpoczynając tym samym pierwszą część obrad. Jej tematyka koncentrowała się wokół nowoczesnych rozwiązań w laryngologii, onkologii głowy i szyi oraz implantologii słuchowej. Prof. dr Christoph Arens (Gießen) przedstawił wykład pt. „Surgical treatment of laryngeal diseases, with a special focus on phonosurgery”. Omówił najnowsze techniki chirurgiczne stosowane w leczeniu chorób krtani, zwracając szczególną uwagę na zaawansowaną fonochirurgię oraz jej znaczenie dla jakości życia pacjentów. Prof. dr hab. med. Małgorzata Wierzbička (Wrocław) zaprezentowała wykład pt. „Ready for Safe Cancer Treatment – rola prehabilitacji i działań oko-

looperacyjnych dla osiągnięcia sukcesu w chirurgii onkologicznej głowy i szyi”. Podkreśliła istotę odpowiedniego przygotowania pacjentów do leczenia onkologicznego oraz wpływ prehabilitacji na wyniki terapii. Wykład prof. dr. hab. Krzysztofa Szyftera (Poznań) „Czynnik genetyczny w nowotworach głowy i szyi”, prezentował dane dotyczące uwarunkowań genetycznych predysponujących do rozwoju tego typu nowotworów. Ostatni prelegent tej sesji, dr n. med. Marcin Talar (Wrocław) przybliżył zebranym tematykę innowacji technologicznych poprawiających jakość życia pacjentów z implantem słuchowym. Zaprezentował nowoczesne rozwiązania oraz kierunki rozwoju implantologii.

Sesję zakończyła ożywiona dyskusja oraz wymiana doświadczeń między prelegentami, a studentami. Po niej odbyła się przerwa kawowa, stanowiąca okazję do nieformalnych rozmów.

Druga sesja obejmowała zagadnienia z zakresu ginekologii, medycyny wewnętrznej oraz genetyki pediatricznej. Prof. dr hab. med. Krzysztof Drews (PAM) omówił postępy w ginekologii i położnictwie, przedstawiając aktualne wyzwania oraz najnowsze metody diagnostyczne. Prof. dr Matthias Z. Strowski (Frankfurt/Odra) wygłosił wykład dotyczący zastosowania sztucznej inteligencji w medycynie wewnętrznej. Podkreślił rosnącą rolę rozwiązań cyfrowych w diagnostyce i leczeniu chorób przewlekłych. Prof. dr Aleksander Jamsheer (Poznań) opowiedział jak wyglądają obecnie no-

woczesne metody diagnostyki chorób genetycznych u dzieci.

Po wystąpieniach prelegentów odbyła się dyskusja, a następnie przerwa kawowa.

Ostatni panel poświęcony był postępom w nefrologii oraz nowatorskim koncepcjom w fizjologii nerek. Dr n. med. Leszek Niepolski (PAM) wygłosił pierwszy wykład pt. „Postępy w nefrologii”, przedstawiając aktualne kierunki badań oraz nowe możliwości terapeutyczne w leczeniu chorób nerek. Druga prezentacja „Nowe koncepcje w fizjologii nerek: pierwotne rzęski, eNOS i adropina w rozwoju badań nad regulacją naczyń nerkowych” zakończyła trzecią, ostatnią sesję.

Po zakończeniu prezentacji odbyła się końcowa dyskusja, podczas której zarówno naukowcy, jak i studenci mieli okazję zadawać pytania oraz dzielić się swoimi refleksjami. Następnie Dziekan W. Szyfter podsumował przebieg konferencji, wyrażając wdzięczność prelegentom za inspirujące wystąpienia, a uczestnikom za ich aktywne zaangażowanie. Podkreślił również znaczenie naukowego dialogu oraz wymiany doświadczeń między polskimi i zagranicznymi ośrodkami akademickimi. Tym samym I Międzynarodowa Konferencja Naukowa dla Studentów „Postępy w medycynie” została uznana za wydarzenie wyjątkowo udane, stanowiące istotny krok w rozwijaniu współpracy, pogłębianiu wiedzy i budowaniu relacji w środowisku medycznym.

Inauguracja roku akademickiego 2025/2026

7 października 2025 roku o godz. 17.00 w Hotelu Mercure przy ul. Roosevelta 20 w Poznaniu odbyła się uroczysta Inauguracja roku akademickiego 2025/2026 Poznańskiej Akademii Medycznej Nauk Stosowanych im. Księcia Mieszka I w Poznaniu.

Po wprowadzeniu pocztu sztandarowego, Senatu Uczelni wraz ze Strażą Rektorską, odśpiewaniu Hymnu Państwowego i Roty, ceremonię rozpoczął JM Rektor, dr inż. Włodzimierz Usarek prof. PAM swoim przemówieniem inauguracyjnym. Powitał przybyłych gości,

w tym panią Milenę Wawrzynowicz – zastępcę Dyrektora Departamentu Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego Województwa Wielkopolskiego, panią Magdalenę Sobalik, przewodniczącą Okręgowej Rady Pielęgniarek i Położnych w Poznaniu, starostów nowotomyskiego oraz grodziskiego, burmistrza Rakoniewic, wójtów zaprzyjaźnionych gmin, przedstawicieli służb mundurowych oraz pozostałych znamiennych gości. JM Rektor serdecznie powitał również byłych Rektorów naszej Uczelni, kadre naukowo-dydaktyczną i pracowników administracyjnych. W swoim wystą-

pieniu Rektor podkreślił, że „Uczelnia powstała, rozwija się i łączy dwie fundamentalne płaszczyzny: nauki medyczne i nauki o zdrowiu służące ochronie i ratowaniu życia oraz nauki społeczne, które kształtują odpowiedzialność, solidność i umiejętność rozumienia drugiego człowieka. Te dwie dziedziny, choć różne w metodach, spotykają się w jednym punkcie – w trosce o człowieka. W medycynie – to troska o ciało, zdrowie i życie. W naukach społecznych – to troska o ducha, relacje i wspólnotę. Dlatego właśnie nasza Akademia jest miejscem wyjątkowym. Łączymy ➔



Widok na audytorium



Członkowie Senatu Poznańskiej Akademii Medycznej

➔ naukę z praktyką, tradycję z nowoczesnością, kompetencje zawodowe z wrażliwością społeczną. Kształcimy lekarzy, pielęgniarki, ratowników, terapeutów, specjalistów od zdrowia psychicznego i opieki, ale także pedagogów, psychologów, prawników, pracowników socjalnych czy menedżerów instytucji społecznych. Każdy z Was niezależnie od kierunku podejmuje naukę, której celem ostatecznym jest służba innym”.

Serdeczne słowa JM Rektora skierował do studentów I roku mówiąc: „Rozpoczynacie Państwo podróż, która wymaga odwagi, wytrwałości i pokory. Nie zawsze będzie łatwo – przed Wami długie godziny zajęć, ćwiczeń, praktyk, a także momenty zwątpienia. Ale pamiętajcie – nauka, którą podejmujecie, to inwestycja w przyszłość naszych pacjentów, naszych społeczności, naszego kraju. Wchodzicie w świat, który potrzebuje kompetentnych specjalistów, ale jeszcze bardziej potrzebuje ludzi mądrych i wrażliwych. Świat, który coraz szybciej się zmienia – dzięki technologii, ale też wystawiany jest na próby, jakie stawia przed nami globalne zdrowie publiczne, kryzysy społeczne czy starzenie się społeczeństwa. Wasza wiedza i umiejętności będą odpowiedzią na to wyzwanie. Gorąco i serdecznie witamy Was we wspólnocie Poznańskiej Akademii

Medycznej Nauk Stosowanych imienia Księcia Mieszka I w Poznaniu”.

Na zakończenie powiedział: „Inaugurując dziś nowy rok akademicki, wzywam nas wszystkich do wspólnej pracy, do wzajemnego szacunku i otwartości. Niech ten rok będzie czasem inspiracji, rozwoju i spełnienia marzeń. Z dumą i radością ogłaszam nowy rok akademicki 2025/2026 za otwarty!”

Kolejnym punktem spotkania była immatrykulacja studentów I roku, którą prowadził Prorektor dr inż. Andrzej Bolewski, prof. PAM. Po złożonym ślubowaniu przedstawicieli studentów, do studenckiej braci Uczelni przyjął JM Rektor dotykając berłem lewe ramię i mówiąc: „Przyjmuję Pana/Panią w poczet studentów Poznańskiej Akademii Medycznej Nauk Stosowanych im. Księcia Mieszka I w Poznaniu” a zebrani na sali studenci złożyli ślubowanie.

Pierwszorocznych studentów przywitał także Radosław Sobczak, przedstawiciel samorządu studenckiego, a prowadzący spotkanie, pan Jacek Biernacki odczytał listę osób, które na ręce JM Rektora przesłały adresy okolicznościowe.

W części artystycznej spotkania mieliśmy okazję posłuchać wspaniałego występu pani Joanny Grützmann-Łatki, skrzypaczki, absolwentki Akademii Muzycznej we Wrocławiu.

Wykład inauguracyjny pt. „Starzenie się układ odpornościowy – wyzwania i nadzieje” wygłosił prof. dr hab. Jacek M. Witkowski z Katedry i Zakładu Fizjopatologii Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego.

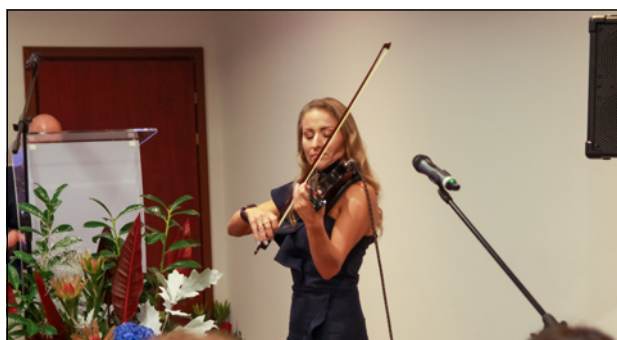
Podczas Inauguracji zostały wręczone nagrody książkowe dla studentów. Za bardzo dobre wyniki w nauce wyróżnienia otrzymali:

- Katarzyna Turcza – studentka Wydziału Lekarskiego, III rok,
- Mateusz Sowiński – student Wydziału Lekarskiego, III rok,
- Gabriela Kołodziejska – studentka Wydziału Nauk Medycznych, kierunek kosmetologia, III rok,
- Karolina Bernad – studentka Wydziału Nauk Medycznych, kierunek pielęgniarstwo, studia I stopnia, II rok,
- Rafał Mazurek – student Wydziału Nauk Społecznych, kierunek psychologia (jednolite studia magisterskie), II rok,
- Monika Jurdzińska – studentka Wydziału Nauk Społecznych, kierunek pedagogika przedszkolna i wczesnoszkolna (jednolite studia magisterskie), V rok.

Inauguracja zakończyła się po wspólnym odśpiewaniu Gaudeamus i opuszczeniu Sali przez Senat Uczelni.



Immatrykulacja studentów I roku



Koncert pani Joanny Grützmann-Łatki

IV Poznański Kongres Gospodarczy

W dniach 27–28 października 2025 w Notelu Novotel Poznań Centrum odbywał się Poznański Kongres Gospodarczy, w ostatnich latach jedno z najważniejszych wydarzeń dotyczących współczesnych wyzwań i kierunków rozwoju gospodarki, gromadzące przedstawicieli nauki, biznesu i administracji. Poznańska Akademia Medyczna im. Księcia Mieszka I znalazła się w gronie honorowych partnerów merytorycznych Kongresu, a podczas imprezy reprezentowali ją: dr Piotr Warych, Dziekan Wydziału Nauk Społecznych oraz mgr Justyna Wolniewicz, Prorektor Uczelni.

Idea Poznańskiego Kongresu Gospodarczego narodziła się kilka lat temu. W powszechnej świadomości Poznań i Wielkopolska zawsze były kojarzone z wysokimi standardami gospodarności, odpowiedzialności biznesowej oraz samorządności, wpływając na polską myśl gospodarczą i samorządową. Kongres to inicjatywa, której celem jest wykorzystanie potencjału Wielkopolski dla rozwoju całego kraju poprzez stworzenie platformy do wielopłaszczyznowych rozmów o przyszłości Wielkopolski, Polski i świata. Dotychczasowe edycje pokazały, że takie wydarzenie jest niezwykle potrzebne. Tylko w ubiegłym roku Kongres zgromadził ponad 1700 uczestników, 70 partnerów oraz 200 panelistów.

Wśród kluczowych tematów tegorocznej IV edycji znalazły się:

- bezpieczeństwo (energetyczne i militarne) i przyszłość Europy Śro-

kowo-Wschodniej; jakie wyzwania i perspektywy czekają nas 3,5 roku po rosyjskiej agresji na Ukrainę?

- pozycja Polski na arenie międzynarodowej; jak polski hard i soft power wpływa na realizację krajowych interesów?
- innowacje i nowe technologie; jak polskie firmy radzą sobie z tworzeniem i wdrażaniem innowacyjnych rozwiązań?
- przyszłość NATO i Unii Europejskiej; jakie zmiany czekają te instytucje pod nowym przywództwem w Europie i USA?
- zrównoważony rozwój i zielone technologie; jak odpowiedzialnie przeprowadzić klimatyczną (r)ewolucję?
- smart city i nowoczesna urbanistyka; jak projektować miasta w kontekście nowych regulacji i wyzwań środowiskowych?
- polska branża kosmiczna; jakie sukcesy i perspektywy ma nasz krajowy sektor kosmiczny?
- przyszłość Poznania i Wielkopolski; jakie zmiany czekają region półtora roku po wyborach samorządowych?

Gościem specjalnym był Prezydent RP Karol Nawrocki, który uroczystie otworzył Poznański Kongres Gospodarczy. Podczas swojego wystąpienia powiedział m.in.: „Poznań i Wielkopolska to kolebka polskości. Poznań to miejsce pracy organicznej, ciężkiej pracy i legalizmu. To miejsce gospodarności oraz miejsce dyskusji o ekonomii. W Poznaniu o pieniądzu się po prostu dba”.

Organizatorami Poznańskiego Kongresu Gospodarczego jest Instytut Poznański, think tank zajmujący się tematami miejskimi, społecznymi i międzynarodowymi, którego misją jest wspieranie rozwoju społeczeństwa obywatelskiego.



Dr Piotr Warych, Dziekan Wydziału Nauk Społecznych oraz mgr Justyna Wolniewicz, Prorektor PAM



Studentka PAM z Karolem Nawrockim, prezydentem RP w trakcie Kongresu



Jeden z paneli Kongresu poświęcony przyszłości inicjatywy Trójmorza



Stoisko Poznańskiej Akademii Medycznej NS im. Księcia Mieszka I

V Konferencja Medycyny Estetycznej – „West Aesthetic Show” 2025

W dniach 18-19 października 2025 w Hotelu Mercure w Poznaniu odbyła się V Konferencja Medycyny Estetycznej „West Aesthetic Show”. Organizatorem wydarzenia było Polsko-Niemieckie Towarzystwo Medycyny Estetycznej i Anty-Aging (PNT-MEiAA), a patronat nad nim objęła

Poznańska Akademia Medyczna NS im. Księcia Mieszka I w Poznaniu.

Konferencja dedykowana była wyłącznie lekarzom specjalizującym się w medycynie estetycznej podczas której zostały zaprezentowane najnowsze zabiegi augmentacyjne, rewitalizujące i rekonstrukcyjne w obrębie ust i środkowego piętra twarzy. Program obejmował dwa intensywne dni, w czasie których uczestnicy mogli wysłuchać dwunastu prelekcji i wziąć udział w sześciu tematycznych warsztatach praktycznych.

W pierwszym dniu zaproszeni prelegenci przedstawili najnowsze osiągnięcia w medycynie estetycznej. Dr n. med. Krzysztof Wachal przybliżył zebranym tematykę zabiegów estetycznych w zakresie środkowego piętra twarzy oraz opowiedział o wpływie różnych czynników na planowanie procedur zabiegowych. Dr n. ekon. lek. med. Dorota Wydro

wyłosiła prelekcję na temat wpływu zaburzeń metabolicznych na zmiany konstytucji sylwetki ciała. Dr Izabela Tilszer mówiła o rewitalizacji ust i okolicy ust w aspekcie różnych zabiegów medycyny estetycznej. W dalszej części wykładów dr n. med. Monika Łącka opowiedziała o nowoczesnym podejściu do stymulacji



Przedstawicielki Poznańskiej Akademii Medycznej NS im. Księcia Mieszka I na konferencji



Przedstawicielki Poznańskiej Akademii Medycznej NS im. Księcia Mieszka I na konferencji



Panel wykładowy



Wykład o egzosomach autologicznych w medycynie estetycznej



Uczestnicy konferencji



Stoisko Poznańskiej Akademii Medycznej

kolagenu w kontekście hydroksyapatytu wapnia, a dr Bartłomiej Sobolewski wygłosił prelekcję nt. „Nowy protokół w leczeniu zmarszczek poprzecznych czoła. LEBO technique”. Uczestnicy mieli także okazję wysłuchać wykładu dr n. med. Anny Skwarek poświęconego egzosomom autologicznym w medycynie estetycznej, a dr n. med. Aleksandra Frątczak opowiedziała zebranych o nowoczesnych strategiach terapeutycznych pod kątem stosowania CaHA i kwasu hialuronowego w biostymulacji i regeneracji skóry. Przedostatni wykład dr Justyny Bujnowicz-Szymczak poświęcony był ustom oraz sekretom Lip Collection. Na koniec dr n. med. Monika Łacka przybli-

żyła zebranych tematykę zastosowania nici rewitalizujących w obrębie środkowego piętra twarzy.

Druga część spotkania poświęcona była warsztatom, m.in. strategiom zabiegowym z wykorzystaniem symulatora na bazie hydroksyapatytu wapnia, augmentacji ust (Lip Collection) oraz toksynie botulinowej Letybo – Glabella i LEBO technique.

Po części warsztatowej odbyło się Walne Zebranie Członków Polsko-Niemieckiego Towarzystwa Medycyny Estetycznej i Anty-Aging (PNTMEiAA). W przestrzeni wystawienniczej Hotelu Mercure uczestnicy kongresu mogli zapoznać się z ofertą firm współpracują-

cych z lekarzami medycyny estetycznej.

Drugi dzień rozpoczął wykład lek. dent. Niny Grzelak na temat wpływu wad zgryzu na wygląd estetyczny ust oraz planowania zabiegów w obrębie środkowego piętra twarzy. Następnie dr n. med. Krzysztof Wachal omówił zagadnienie bruksizmu w kontekście diagnostyki i leczenia z wykorzystaniem ultrasonografii, a jego drugi i zarazem ostatni wykład dotyczył oceny ultrasonograficznej stref niebezpiecznych twarzy w praktyce lekarza medycyny estetycznej. Wydarzenie zakończyły warsztaty poświęcone podstawom ultrasonografii wykorzystywanym w medycynie estetycznej.

Staż naukowy w Nephrology Research Laboratory

W dniach 17–24 sierpnia 2025 roku odbyłem staż naukowy w renomowanym ośrodku badawczym Nephrology Research Laboratory (Nefrolab), działającym przy University of Cologne. Podczas pobytu miałem okazję zapoznać się z najnowszymi kierunkami badań w zakresie nefrologii molekularnej.

Nefrolab, kierowany przez wybitnych uczonych prof. Thomasa Benzingera i prof. Bernharda Schermera, jest częścią Kliniki Chorób Wewnętrznych Uniwersytetu Medycznego w Kolonii. Zespół koncentruje się na badaniach nad molekularnymi mechanizmami chorób nerek, ze szczególnym uwzględnieniem procesów sygnalizacji komórkowej, starzenia oraz

genetycznych i środowiskowych uwarunkowań schorzeń nerek.

Jednym z najważniejszych obszarów badań laboratorium są organoidy nerkowe, trójwymiarowe hodowle komórkowe, które pod względem struktury i funkcji przypominają nerki w warunkach *in vivo*. Organoidy stanowią przełomowe narzędzie umożliwiające modelowanie rozwoju narządu oraz prowadzenie badań nad chorobami wrodzonymi i nabytymi. Bardzo istotne jest również ich zastosowanie w medycynie regeneracyjnej i toksykologii leków.

Podczas stażu uczestniczyłem w projektach badawczych wykorzystujących nowoczesne metody biologii molekularnej, hodowle organoidowe, modele

zwierzęce oraz zaawansowane techniki analizy proteomicznej. Dużą część prac laboratorium stanowią badania nad **ciliopatiami**, rzadkimi chorobami genetycznymi wynikającymi z zaburzeń funkcji rzęsek pierwotnych. Nefrolab jest obecnie jednym z najważniejszych ośrodków w Europie zajmujących się kompleksowo zarówno patogenezą, jak i możliwościami terapii tych schorzeń.

Udział w stażu umożliwił mi nawiązanie cennych kontaktów naukowych oraz dostarczył inspiracji do wprowadzania innowacyjnych rozwiązań w moich własnych badaniach. W przyszłości planuję kontynuować współpracę z zespołem, koncentrując się na roli syntazy tlenu azotu w patomechanizmach ciliopatii nerkowych.

Zachęcam studentów medycyny do rozwijania pasji naukowych i podejmowania współpracy badawczej z pracownikami naukowymi naszej uczelni.

dr n. med. Leszek Niepolski



Nephrolab Laboratory Uniwersytetu w Kolonii, Niemcy



Komory do bezpiecznej pracy mikrobiologicznej (Microbiology Safe Cabinet) w jednym z pomieszczeń Nephrolab Laboratory Uniwersytetu w Kolonii, Niemcy

Sukces sportowy naszej studentki

Pani Natalia Adamek, absolwentka kierunku „wychowanie fizyczne”, studentka IV roku jednolitych studiów magisterskich na kierunku „psychologia kliniczna” w Poznańskiej Akademii Medycznej, zdobyła srebrny medal podczas prestiżowych zawodów ADCC Croatia Open 2025. To nie jest pierwsze osiągnięcie Natalii w świecie sportów walki. W ostatnim czasie uczestniczyła również w Akademickich Mistrzostwach Polski BJJ Gi & No Gi¹, w czasie których zdobyła 2. miejsce w kategorii kobiet (Gi) oraz 3. miejsce w kategorii kobiet (No Gi) – pas niebieski. Reprezentowała również Poznańską Akademię Medyczną podczas Mistrzostw Polski Lekarzy i Zawodów Medycznych we Wrocławiu, skąd przywiozła dwa złote medale w kategorii kobiet (białe/niebieskie pasy, -60 kg). Natalia Adamek jest zawodniczką Klubu MMA DEVIL MIĘDZYCHÓD/ Klub Sportów Walki „De La Riva”/ZENITH JIU JITSU. Mimo intensywnych treningów i zajęć, które rozpoczęły się w nowym roku akademickim, znalazła czas, aby opowiedzieć o swojej niezwykłej pasji.

Od czego zaczęła się Pani przygoda ze sportem?

Przygoda ze sportem zaczęła się już bardzo dawno, jeszcze w szkole podstawowej. Wtedy po raz pierwszy złapałam bakcyła rywalizacji – grałam w piłkę ręczną i zaczęłam jeździć konno. Z czasem przerzuciłam się z piłki ręcznej na piłkę nożną, a później pojawiła się siłownia, która otworzyła przede mną zupełnie nowy świat. Szukałam jednak w różnych dyscyplinach tego „czegoś”, co sprawi, że poczuje się naprawdę na swoim miejscu. Każdy sport dawał mi satysfakcję.

Niedługo potem trafiłam na boks – to właśnie wtedy, w wieku 17 lat, zaczęła

się moja prawdziwa przygoda ze sportami walki. Kilka lat później poszłam na swój pierwszy trening brazylijskiego jiu-jitsu (BJJ) w Międzychodzie i od razu wiedziałam, że to coś wyjątkowego. Początkowo myślałam o startach w MMA², ale to właśnie brazylijskie jiu-jitsu, które zaczęłam rozumieć z czasem, całkowicie mnie pochłonęło. Musiałam pojąć, dlaczego nazywane jest „ludzkimi szachami”. Oglądając doświadczonych zawodników, zawsze powtarzałam, że to, co dzieje się na macie, to czysta magia – coś, co wydaje się wręcz niemożliwe. I właśnie ta magia mnie pochłonęła. Zaczęłam zgłębiać każdy szczegół, każde przejście, każdy „myczek” – zarówno w kimonie, jak i bez niego.

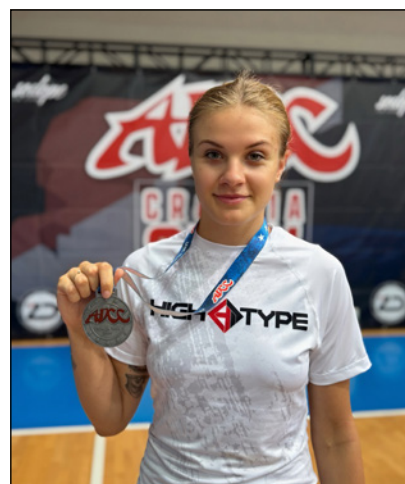
Dziś łączę różne dyscypliny – boks, K1³, MMA i BJJ – jednak brazylijskie jiu-jitsu na zawsze skradło moje serce i treningów w tej dyscyplinie mam najwięcej. To nie tylko sport, lecz także sposób na życie, który uczy pokory, dyscypliny i daje ogrom satysfakcji z każdego, nawet najmniejszego postępu.

Który moment w karierze sportowej był dla Pani przełomowy?

Takim momentem były bez wątpienia pierwsze zawody brazylijskiego jiu-jitsu. To właśnie wtedy poczułam, że ten sport jest naprawdę wyjątkowy. Zaskoczyła mnie atmosfera – pełna wsparcia, wzajemnego szacunku i pozytywnej energii. Niezależnie od tego, z jakiego kto był klubu, wszyscy traktowali się z życzliwością i zrozumieniem. Na macie każdy dawał z siebie wszystko, ale poza nią panował ogromny szacunek i sportowe koleżeństwo.

Jak wygląda Pani dzień treningowy?

Nie mam typowego „dnia treningowego” ani sztywnej rutyny. Oczywiście, mam treningi w ustalone dni tygodnia, ale w moim przypadku wszystko jest dość elastyczne. Często zdarza się, że spontanicznie umawiam się ze znajomymi na tzw. „kulanki”, czyli wspólne spa-



Natalia Adamek ze srebrnym medalem podczas zawodów ADCC Croatia Open 2025, 6.07.2025



Natalia Adamek podczas XIV Gali Sportów Walki w Międzychodzie, 26.10.2024

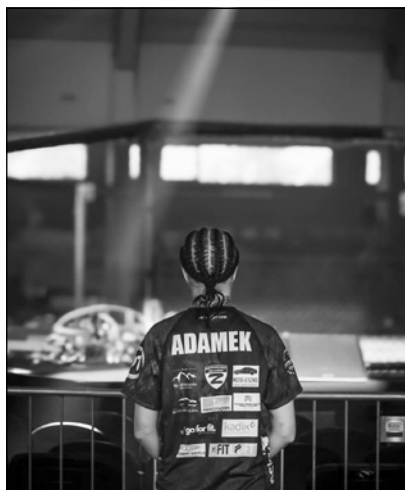
ringi i ćwiczenie technik. Zdarza się też, że trener organizuje dodatkowy trening, wtedy po prostu korzystam z okazji i idę na matę. Właśnie ta różnorodność najbardziej mi odpowiada. Każdy trening jest inny, wnosi coś nowego i pozwala mi się rozwijać zarówno fizycznie, jak i mentalnie.

Jakie umiejętności, oprócz tych związanych bezpośrednio ze sportem, są kluczowe do osiągnięcia sukcesu?

¹ Gi i No-Gi to dwie główne formy brazylijskiego jiu-jitsu (BJJ), różniące się strojem do walki i innym stylem walki. Gi (kimono) pozwala na stosowanie technik opartych na chwytaniu materiału, rozwija siłę chwytu i wytrzymałość, podczas gdy No-Gi (bez kimona) to walka charakteryzująca się większą dynamiką i naciskiem na uchwyt ciała, poprawia szybkość i kondycję.

² MMA – mieszane sztuki walki (ang. mixed martial arts).

³ K1 – formuła walki sportowej w kick-boxingu i dyscyplinach pokrewnych (karate, boks tajski).



Natalia Adamek przed zawodami na XIV Gali Sportów Walki w Międzychodzie, 26.10.2024

Według mnie najważniejsze są cierpliwość i chęć do pracy. To właśnie one pozwalają iść naprzód, nawet wtedy, gdy nie wszystko wychodzi od razu. Sport często uczy, że efekty nie przychodzą z dnia na dzień, trzeba dać sobie czas i nie poddawać się po pierwszych niepowodzeniach. Warto też mieć w sobie odwagę do podejmowania ryzyka. Czasami coś, co na pierwszy rzut oka wydaje się zbyt trudne lub niepewne, może okazać się strzałem w dziesiątkę i otworzyć przed nami zupełnie nowe możliwości.

Czy ma Pani jakieś cele sportowe na nadchodzący sezon?

Oczywiście! W tym roku musiałam odpuścić walkę na Gali Sportów Walki ze względów zdrowotnych, ale mam nadzieję, że moi trenerzy dadzą mi jeszcze taką szansę przed „sportową emeryturą”. Jeśli chodzi o zawody, to starty są dla mnie czymś w rodzaju sprawdzianu umiejętności – okazją, żeby zobaczyć, nad czym jeszcze warto popracować. W listopadzie i grudniu 2025 planuję wziąć udział w kilku zawodach, a co przyniesie przyszły rok? Kto wie – może pojawi się coś jeszcze większego!

Jak radzi sobie Pani z presją i stresującymi sytuacjami podczas zawodów?

Muszę przyznać, że czasami nie jest łatwo poradzić sobie z tym samemu. Bardzo cieszę się, że mam wokół siebie ludzi, którzy mnie

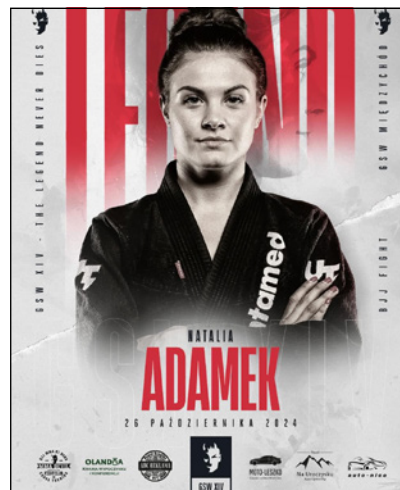
wspierają – to właśnie oni odgrywają kluczową rolę w takich momentach. Trenerzy zawsze starają się zrobić wszystko, abym zarówno po wygranej, jak i po przegranej potrafiła wyciągnąć z tego lekcję. To oni stoją w moim narożniku, ale też – symbolicznie – są zawsze obok mnie na macie. Dzięki nim czuję spokój i pewność siebie. Trenerzy potrafią odebrać telefon, gdy mam chwile wątplenia, i przekonać mnie, że decyzje, które podejmuję, są dobre. Są moim wsparciem i fundamentem dobrego samopoczucia – bez nich ta droga byłaby o wiele trudniejsza.

Co jest dla Pani największym motorem napędowym?

Mam w głowie wiele celów i ambicji, które chcę spełniać krok po kroku. Jednym z nich było wystąpienie na gali sportów walki – udało się, rok temu. Kolejnym marzeniem był start za granicą – również się spełniło. Teraz mam przed sobą nowe wyzwania i kolejne cele, które chcę zrealizować. Czy one kiedyś się skończą? Trudno powiedzieć, chyba nie potrafię żyć bez stawiania sobie nowych zadań. Dodatkowo ogromną motywację czerpię z sukcesów moich przyjaciół z klubów sportowych. Ich wygrane dają mi jeszcze większą energię do działania



Natalia Adamek na zawodach XI European Championship CBJJP 2025 w Poznaniu (CBJJP – Confederação Brasileira de Jiu-Jitsu Profissional czyli Brazylijskiej Konfederacji Profesjonalnego Jiu-Jitsu), 25.10.2025



Plakat zawodniczki Natalii Adamek przygotowany na Galę Sportów Walki w Międzychodzie w 2024 roku

i przypominają, że ciężka praca naprawdę przynosi efekty.

Jakie rady dałaby Pani młodym sportowcom, którzy chcieliby pójść w Pani ślady?

To bardzo dobre pytanie. Pracuję w szkole jako nauczyciel i często widzę w młodych ludziach rezygnację – szczególnie wtedy, gdy coś im nie wychodzi od razu. Dlatego najważniejsze, co chciałabym im przekazać to – żeby nigdy nie przestawali wierzyć w siebie. Każdy kiedyś zaczynał, każdy kiedyś się potknął. Kluczem jest wiara w siebie – może brzmi to trochę samolubnie, ale czasem właśnie taka wiara jest potrzebna, żeby iść dalej i nie poddać się po porażce. Warto też pamiętać, jak ważne jest wsparcie otoczenia. Dlatego chciałabym zwrócić się również do rodziców – nie wymagajcie od dzieci zbyt wiele, ale doceniajcie ich starania. Chwalcie nawet małe sukcesy, bo to one budują motywację i pewność siebie. Zbyt duża presja potrafi zniszczyć pasję i sprawić, że młody sportowiec zniechęci się i zrezygnuje, bo poczuje, że nigdy nie sprostą wymaganiom otoczenia.

Jak udaje się Pani łączyć życie sportowe z życiem prywatnym?

To ciekawe pytanie i wcale nie takie proste. Nie zawsze udaje mi się połączyć życie sportowe z prywatnym, ale staram się ☺



☛ zachować w tym wszystkim równowagę. Mam ogromne szczęście, że mój narzeczony jest bardzo wyrozumiały i wspierający. Często przejmuję moje domowe obowiązki, żebym mogła spokojnie pojechać na trening czy zawody.

W pracy również spotykam się z dużym zrozumieniem. Moi współpracownicy często interesują się tym, co robię, a nawet kibicują mi podczas zawodów. Wsparcie czuję też ze strony pani dyrektor, co daje mi dodatkową motywację, by łączyć obie te sfery życia zawodową i sportową najlepiej, jak potrafie.

Czy ma Pani czas wolny (poza nauką i sportem)? Jeśli tak, jak lubi go Pani spędzać?

Taki czas zdarza się rzadko, bo po pracy w szkole prowadzę jeszcze dodatkowo treningi ogólnorozwojowe oraz gimnastykę korekcyjną dla dzieci w swojej firmie „Harmonia Ruchu”, a zaraz po nich jadę na swoje własne zajęcia. Jednak kiedy uda mi się wygospodarować taki dzień, bardzo lubię spędzać go aktywnie. Często wychodzę z moim czworonogiem na dłuższy spacer, wybieram się w góry albo jeżdżę na rowerze. Staram się w ten sposób łączyć przyjemne z pożytecznym i przede wszystkim... nie nudzić się.

Jakie są Pani plany na przyszłość, marzenia?

Tak jak wspomniałam wcześniej, moim celem jest wzięcie udziału w więk-

szej gali, poza zwykłymi zawodami. Jeśli chodzi o marzenia sportowe, to w BJJ chyba każdy zawodnik ma podobne – chodzi o wyższy pas. Póki co chciałabym zdobyć pas brązowy, ale wiadomo, że w głębi serca każdy marzy o czarnym. Mam też plany związane z rozwojem własnej działalności, w przyszłości chciałabym stworzyć większą salę treningową, bo obecna jest dość mała, co nie pozwala ćwiczyć z większą grupą dzieci. Jednak wszystko z czasem, najważniejsze to krok po kroku realizować swoje cele.

Pani Natalio, bardzo dziękuję za rozmowę i życzę kolejnych wygranych walk, realizacji celów i spełnienia marzeń!

Rozmawiała Joanna Lewandowska

Łukasz Krypel – najlepszy „Ratownik Medyczny Roku”

Z dumą informujemy, że mgr Łukasz Krypel zdobył najwyższą liczbę punktów w ogólnopolskim konkursie „Wybieramy Ratownika Medycznego / Ratownika Przedmedycznego Roku”. W finale uzyskał najwyższą liczbę punktów, zdobywając tym samym prestiżowy tytuł Ratownika Medycznego / Ratownika Przedmedycznego Roku. Pan Łukasz Krypel jest wykładowcą Poznańskiej Akademii Medycznej, a cała społeczność akademicka z ogromną radością i dumą gratuluje mu tego niezwykłego osiągnięcia.

Od najmłodszych lat szczególne miejsce w jego życiu zajmowało zainteresowanie ratownictwem medycznym. Choć

z ciekawością poznawał także specyfikę innych zawodów medycznych, zdobywając doświadczenie podczas wolontariatu i praktyk w szpitalu, to właśnie praca ratownika medycznego okazała się jego prawdziwym powołaniem. Jak podkreśla, wybór tej ścieżki zawodowej był decyzją w pełni świadomą i ani przez chwilę jej nie żałował.

Największą satysfakcję w codziennej pracy przynosi mu możliwość realnej pomocy drugiemu człowiekowi oraz udział w sytuacjach, w których od decyzji i szybkości działania zależy ludzkie życie. Ratownictwo medyczne to zawód dynamiczny, wymagający i daleki od rutyny, pełen wyzwań, odpowiedzialności

i konieczności podejmowania natychmiastowych decyzji w zmieniających się okolicznościach. Jednak to właśnie uśmiech i wdzięczność pacjentów pozostają dla niego najcenniejszą nagrodą.

Do najtrwalszych wspomnień w jego pracy należą przede wszystkim momenty uratowania komuś życia, każde z nich pozostawia głęboki, emocjonalny ślad. W pamięci zapisują się także dramatyczne i nietypowe zdarzenia, wzruszające sytuacje, nieoczekiwane słowa podziękowania czy chwile bezradności, które przypominają, jak wymagająca, ale jednocześnie jak niezwykle ludzką misją jest praca ratownika medycznego.

Phytomer oraz Guinot – kosmetyczne patronackie marki premium w progach PAM

W październiku 2025 roku w Uczelni gościliśmy przedstawicieli dwóch francuskich marek patronackich: Phytomer oraz Guinot. Celem wizyty było specjalistyczne szkolenie przeznaczone dla studentek, dotyczące innowacyjnych technologii anti-age

oraz morskiej biotechnologii stosowanej w profesjonalnej pielęgnacji skóry.

Działalność i osiągnięcia obu firm w dziedzinie kosmetykologii i pielęgnacji skóry warto krótko omówić.

Phytomer to historia trzech pokoleń ludzi z pasją, którzy kierowali się jednym marzeniem: podarować skórze niezwykłe dobrodziejstwa morza. Laboratorium Phytomer znajduje się w zatoce Mont Saint-Michel, kilka kilometrów od miasteczka Saint-Malo. To nowoczesny ośrodek badawczy kosmetyków morskich oraz fabryka, w której wytwarzane są wszystkie produkty, które trafiają na ogólnosiwiatowy rynek.

Phytomer jest pionierem odkryć w dziedzinie kosmetyki i jednym z niewielu na świecie laboratoriów, w których stosuje się biotechnologie morskie. Ta nowoczesna metoda polega na uprawie mi-

kroorganizmów morskich, służących do produkcji aktywnych substancji naturalnych, bardzo skutecznie działających na skórę. Zespół Phytomer, złożony z około trzydziestu naukowców, we współpracy z innowacyjnymi start-upami, tworzy stosowane tylko przez firmę progra-



Produkty pielęgnacyjne Phytomer



Produkty pielęgnacyjne Guinot–Mary Cohr



Wykład poświęcony marce kosmetycznej Guinot–Mary Cohr



Prezentacja marki kosmetycznej Phytomer



Na słuchaczki kursu czekały zestawy prezentowe



Pamiątkowe zdjęcie ze szkolenia marek patronackich: Phytomer oraz Guinot

☞ my uprawy organicznych alg i roślin. Gwarantują one optymalny poziom czystości i skuteczności działania alg, bez wyodrębniania ich z naturalnego środowiska. Firma praktykuje kosmetykę zrównoważoną, wybierając na każdym etapie produkcji metody o jak najmniejszym negatywnym wpływie na środowisko i w poszanowaniu natury. Masaże i zabiegi marki Phytomer są wykonywane w renomowanych centrach spa na całym świecie.

Najważniejsze powody dla których warto zaufać marce Phytomer to:

- 1500 m² dla pionów badań i rozwoju,
- 30 naukowców specjalizujących się w biologii skóry i morza,
- 45 lat doświadczenia w dziedzinie odpowiedzialnej uprawy alg,
- 60 odkrytych mikroorganizmów o fascynujących właściwościach kosmetycznych.

Firma oferuje ekskluzywne produkty do twarzy (serum, kremy na dzień i na noc, peelingi, maski na twarz) i do ciała (nawilżające, oczyszczające, modelujące) zarówno dla kobiet jak i mężczyzn, a salonach specjalistyczne zabiegi pielęgnacyjne.

Więcej informacji o marce i produktach na stronie: <https://phytomer.pl/>

Francuska marka **Guinot-Mary Cohr** powstała w 1972 roku z inicjatywy Jean-Daniela Mondin. Opracował on m.in. formułę zabiegu Hydradermie, czyli metody upiększania skóry, polegającą na wykorzystywaniu jonizacji w pielęgnacji skóry, dzięki czemu staje się przygotowana na przyjmowanie składników aktywnych w głębszych warstwach skóry. Zabieg Hydradermie wykonywany w salonach na całym świecie (Nowy Jork, Tokio, Londyn, Hong-Kong, Sydney) odniósł ogromny sukces i zapewnił marce rozpoznawalność.

W 1986 roku Jean-Daniel Mondin rozpoczął współpracę z zespołem prof. Raichvarga w paryskim szpitalu Cochin, aby ocenić, jak skutecznie będzie kompleks składników odżywczych na skórze ofiar poważnych poparzeń. Kompleks tych składników wykazał wielokierunkowe działanie regenerujące i odmładzające, dlatego został użyty w formule m.in. kremu do twarzy Longue Vie Cellulaire. W 2004 roku na rynku pojawił się krem Age Logic Cellulaire. Był to innowacyjny produkt do pielęgnacji twarzy, który zawierał ATP (adenozynotryfosforan), naturalną częsteczkę, dostarczającą energię niezbędną do

właściwego funkcjonowania komórek. Dzięki niej i regularnemu stosowaniu, można opóźnić procesy starzenia komórek i stymulować je do dalszej pracy.

Jednocześnie forma cały inwestowała nie tylko w technologię, ale i w profesjonalne zaplecze. W 1998 roku utworzyła nowe centrum badawcze Guinot-Mary Cohr, a w 2006 powstało nowe laboratorium i zakład produkcyjny.

Obecnie firma oferuje produkty nawilżające, odżywiające, oczyszczające, ujędrniające do twarzy i do ciała, a ponadto wiele różnych specjalistycznych zabiegów kosmetycznych w gabinetach na całym świecie.

Więcej informacji o marce i produktach na stronie: <https://www.guinot.pl/pl>

Szkolenie w Poznańskiej Akademii Medycznej było więc wyjątkową okazją do zdobycia wiedzy i umiejętności od ekspertek reprezentujących marki premium, obecne w najlepszych gabinetach i SPA na świecie. Współpraca z markami patronackimi to ogromny krok w rozwoju naszego kierunku i potwierdzenie najwyższych standardów kształcenia kosmetologicznego.

Ciekawostki fizjoterapeutyczne Koła Naukowego Physis

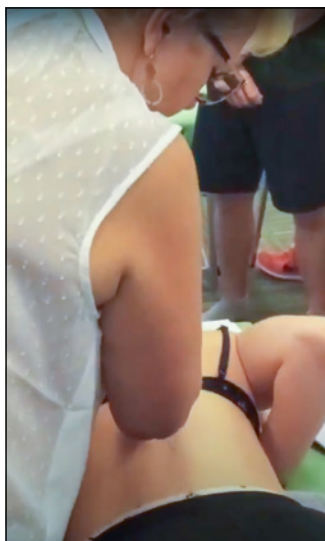
Czym jest osteopatia? Czy to synonim fizjoterapii?

Gdy potrzebna jest rehabilitacja i poprawa funkcji ruchowych lub gdy celem wzmocnienie, przywrócenie zakresu ruchu, poprawa funkcji i jakości życia szukamy pomocy w fizjoterapii. Wybieramy fizjoterapeutę w sytuacjach przeróżnych urazów sportowych takich, jak skręcenie stawu skokowego, naderwanie jakiegoś mięśnia czy kontuzja kolana. Fizjoterapeuta wspomaga nas w bólach kręgosłupa, gdy wynika on z przeciążenia lub siedzącego trybu życia. Wykona też terapię w przypadku różnorodnych chorób ortopedycznych np. dyskopatii, zwyrodnień stawów barkowych czy biodrowych. Fizjoterapia będzie też pomocna w bólu lub sztywności

po operacjach lub unieruchomieniach i w każdej sytuacji, gdy potrzeba ćwiczeń wzmacniających, stabilizacyjnych, korekcyjnych. Niektórzy fizjoterapeuci specjalizują się w metodach neurologicznych zajmując się dysfunkcjami układu nerwowego ośrodkowego czy obwodowego np. po udarze lub chorobie neurologicznej np. *sclerosis multiplex* (SM) czy zespołem TOS (ang. *thoracic outlet syndrome*). W przypadkach wad postawy i zagrożenia zmianami posturalnymi o charakterze strukturalnym fizjoterapeuci zadziałają z pełnią swojej wiedzy i umiejętności w zakresie profilaktyki i leczenia wad postawy np. metodą Schroth czy PNF.

Zakres pracy fizjoterapeutów sięga zatem wielu dziedzin: fizjoterapii w chirurgii, ortopedii, pediatrii, neurologii, geriatrii, pulmonologii czy kardiologii. Fizjoterapeuci wykonują terapię manualną, pracują z użyciem specjalistycznych metod kinezyterapeutycznych oraz wykorzystują różnorodne sprzęty do przywracania zdrowia i przyspieszania procesów regeneracji np. ultradźwięków, laseroterapii czy światłolecznictwa.

Fizjoterapeuta zatem częściej zajmuje się rehabilitacją po urazach, operacjach czy chorobach. A osteopata? To specjalista, który poszukuje przyczyn problemów w różnych układach ciała np. bólu pleców, który może wynikać



Działania terapeutyczne na zajęciach koła naukowego

z napięcia w przeponie lub jelitach. Osteopatia i fizjoterapia zatem to nie to samo, choć obie dziedziny zajmują się układem ruchu i poprawą funkcjonowania organizmu. Różnią się podejściem, zakresem działania i filozofią terapii.

O ile fizjoterapeuta bazuje na wiedzy pozyskanej z nauk medycznych, anatomii, biomechanice i fizjologii, to osteopata oprócz wyżej wymienionych, opiera się na holistycznym podejściu do pacjenta – zakłada, że ciało funkcjonuje jako całość, a zaburzenie w jednym miejscu wpływa na inne. Osteopata będzie dążył do przywrócenia równowagi i samoregulacji organizmu nie tylko w układzie ruchu, ale też np. pokarmowym, nerwowym czy krążeniowym, zatem wykracza dalej poza działanie ukierunkowane na miejscowe zmniejszenie bólu, poprawę ruchomości po urazach czy operacjach.

Osteopata zwykle jest fizjoterapeutą, który ukończył dodatkowo kilkuletnie (zazwyczaj 4–5 lat) studia z osteopatii i wykorzystuje w swojej pracy nie sprzęty, a ręce. Podstawą działań są bowiem

delikatne techniki manualne – manipulacje stawów, powięzi, czaszki, trzewi itp.

Specjalnością osteopatii są przewlekłe bóle bez jasnej przyczyny np. ból pleców, który powraca mimo ćwiczeń, różnorodne napięcia mięśniowe, nawracające bóle głowy, migreny czy dolegliwości trawienne (np. refluks, zaparcia) mogące mieć związek z napięciem w ciele. Postępowanie diagnostyczne jest spójne, logiczne i prowadzące do konkretnego celu.

Pacjenci z przewlekłym stresem, którzy zgłaszają niepoparte zdiagnozowanym problemem medycznym problemy z oddychaniem, bóle w klatce piersiowej o charakterze mięśniowym czy zaburzenia snu, uczucie zmęczenia, stres i napięcie emocjonalne objawiające się w ciele uzyskają pomoc w zakresie regulacji napięcia nerwu błędnego i terapii poliwalnej. Niektórzy osteopaci specjalizują się w terapii bólów miesiączkowych, u kobiet w ciąży lub po porodzie czy terapii niemowląt i dzieci (np. kolki, asymetrie ułożeniowe).

Podsumowując, osteopatia bazuje na dokonaniach fizjoterapii i zakłada holistyczne podejście do pacjenta oraz przywrócenie równowagi i naturalnej zdolności organizmu do samoleczenia przez co staje się coraz bardziej popularna wśród pacjentów. Wydaje się być ciekawym etapem rozwoju fizjoterapii w kierunku medycyny ukierunkowanej na pacjenta jako podmiot i może w przyszłości stać się ciekawą perspektywą rozwoju zawodowego dla fizjoterapeutów.

Literatura:

1. Chaitow L., *Osteopathic Approach to Diagnosis and Treatment*, 2005.
2. Lederman E., *The Science and Practice of Manual Therapy. Manual Therapy*, 2006 11(4).
3. Lewit K., *Terapia manualna w rehabilitacji chorób narządu ruchu*, 2001.
4. Marszałek S., *Osteopatia – metoda leczenia manualnego Praktyczna Fizjoterapia i Rehabilitacja*, 2010

dr Monika Stefaniak
Opiekun Koła Naukowego Physis

Koło Naukowe Physis

Koło Naukowe Physis funkcjonuje na naszej uczelni specjalnie dla Was! Serdecznie zapraszamy studentów kierunku Fizjoterapia do poznania technik specjalnych w fizjoterapii, pogłębienia wiedzy dotyczącej praktyki w fizjoterapii oraz chętnych do uczestnictwa w ba-

daniach naukowych. 15 listopada 2025 roku spotkaliśmy się, aby pokazać podobieństwa i różnice fizjoterapii i osteopatii oraz zrealizować kilka prostych technik pomocnych w terapii naszych pacjentów. Zajęcia cieszyły się popularnością i zgromadziły słuchaczy z kilku

roczników i już cieszymy się na kolejny termin w grudniu.

Do miłego zobaczenia!

dr Monika Stefaniak
Wasz Opiekun
Koła Naukowego Physis

Zostań Ambasadorką Kierunku Kosmetologia!

- Jesteś zaangażowana, aktywna i kochasz kosmetologię?
- Chcesz reprezentować nasz kierunek i zdobyć wyjątkowe doświadczenie?
- Weź udział w akcji „Zostań ambasadorką kierunku Kosmetologia” i ciesz się licznymi benefitami:
- ✦ **Pakiety upominkowe od marek Phytomer i Guinot**



Produkty patronackiej marki kosmetycznej Phytomer



Produkty patronackiej marki kosmetycznej Guinot



Ambasadorka kierunku kosmetologia - ilustracja wygenerowana przez AI

- ✦ **Udział w ekskluzywnych szkoleniach i warsztatach bezpłatnie!**
- ✦ **Możliwość współtworzenia wydarzeń branżowych i promocyjnych uczelni**
- ✦ **Certyfikat potwierdzający Twoje zaangażowanie** – cenny punkt do CV!
- ✦ **Rozwój umiejętności komunikacyjnych, organizacyjnych i wizerunkowych**
- Nie czekaj – pokaż swoją pasję i zostań twarzą naszego kierunku!

Rola Ambasadorki Kierunku Kosmetologia:

- **Reprezentowanie kierunku** podczas wydarzeń uczelnianych, dni otwartych oraz spotkań informacyjnych dla kandydatów.
- **Promowanie działań kierunku** w mediach społecznościowych (np. relacje z wydarzeń, udział w szkoleniach, codzienne życie studentki kosmetologii).
- **Współtworzenie treści promocyjnych** – zdjęcia, krótkie materiały wideo, opinie, rekomendacje.
- **Udział w organizacji szkoleń, warsztatów i wydarzeń branżowych** – pomoc w przygotowaniu i obsłudze wydarzeń.
- **Budowanie pozytywnego wizerunku kierunku** wśród obecnych i przyszłych studentów
- **Zgłaszanie pomysłów** na działania promujące kierunek i integrujące środowisko studenckie.

Zgłoszenia:
k.kaminska@pam.poznan.pl

Nominacja Szkoły Mieszkow w Plebiscycie Edukacyjnym 2025

Z radością informujemy, że Prywatna Szkoła Podstawowa Mieszkow została nominowana w Plebiscycie Edukacyjnym 2025 organizowanym przez „Głos Wielkopolski”. To dla nas ogromne wyróżnienie oraz potwierdzenie, że codzienna, wspólna praca całej naszej szkolnej społeczności – nauczycieli, uczniów i rodziców – jest dostrzegana i doceniana.

Plebiscyt organizowany przez „Głos Wielkopolski” ma na celu uhonorowanie osób i instytucji, które w szczególny sposób przyczyniają się do rozwoju edukacji oraz budowania lokalnej wspólnoty. To także wyjątkowa okazja, aby zaprezentować osiągnięcia i zaangażowanie przedstawicieli środowisk edukacyjnych szerszemu gronu odbiorców – zarówno w przestrzeni internetowej, jak i na łamach prasy.

Dla naszej szkoły nominacja ta stanowi nie tylko powód do dumy, lecz także motywację do dalszego działania i nieustannego doskonalenia się. Jesteśmy wdzięczni wszystkim, którzy wspierają nas w realizacji misji nauczania, wychowania i inspirowania młodych ludzi do rozwijania swoich talentów.

Rozpoczęcie roku szkolnego 2025/2026 w Zespole Prywatnych Szkół Mieszkowickich w Poznaniu

Wakacje dobiegły końca, a pełni energii uczniowie Zespołu Prywatnych Szkół Mieszkowickich wrócili do szkolnych ławek.

1 września 2025 roku o godzinie 11.00 w szkolnej auli miała miejsce inauguracja roku szkolnego 2025/2026 dla uczniów Prywatnego Liceum Ogólnokształcącego MIESZKO w Poznaniu. W uroczystości udział wzięli przedstawiciele Poznańskiej Akademii Medycznej NS im. Króla Mieszka I, dyrekcja Szkół MIESZKO, grono pedagogiczne, rodzice oraz uczniowie naszej szkoły. Uroczystość poprowadzili uczniowie

klas trzecich Marcelina Czerniewicz (3b) i Antoni Kasproviak (3a).

Oficjalna uroczystość rozpoczęła się wprowadzeniem sztandaru i wspólnym odśpiewaniem hymnu państwowego. Następnie powitano wszystkich zgromadzonych i głos zabrała dyrektor Zespołu Prywatnych Szkół Mieszkowickich – Edyta Łuszczewska. Po swoim wystąpieniu jeszcze raz powitała przybyłych gości, nauczycieli, rodziców i uczniów, przedstawiła nowych dyrektorów odpowiednio w liceum pana Józefa Kamisińskiego, w szkole podstawowej panią Julitę

Marzec. Następnie głos zabrał dyrektor Prywatnego Liceum Ogólnokształcącego MIESZKO pan Józef Kamisiński, który szczególnie serdecznie powitał uczniów klasy pierwszej oraz nauczycieli rozpoczynających pracę w Szkołach Mieszkowickich.

Najbardziej uroczystą częścią spotkania było ślubowanie nowo przyjętych uczniów klasy pierwszej LO.

Uroczystość zakończyło złożenie życzeń nauczycielom i uczniom z okazji rozpoczęcia roku szkolnego oraz odśpiewanie Roty i wyprowadzenie sztandaru.

Dorian Dylewski



Przywitanie uczestników uroczystości przez panią Edytę Łuszczewską, dyrektor Zespołu Prywatnych Szkół Akademickich Mieszkowickich



Przywitanie uczestników uroczystości przez panią Julitę Marzec, dyrektor Szkoły Podstawowej Mieszkowickiej



Uczniowie Szkoły Podstawowej Mieszkowickiej



Młodzi artyści w trakcie występu

Fake newsy i weryfikacja informacji: jak chronić się przed dezinformacją

W dobie Internetu i mediów społecznościowych dezinformacja rozprzestrzenia się błyskawicznie, wpływając na opinię publiczną, decyzje polityczne, a nawet bezpieczeństwo społeczne. Fake newsy, czyli fałszywe lub wprowadzające w błąd informacje, stały się poważnym wyzwaniem dla społeczeństwa, mediów i instytucji rządowych. W tym artykule przyjrzymy się, czym są fake newsy, dlaczego są niebezpieczne oraz jak skutecznie weryfikować informacje, aby nie dać się oszukać.

Czym są fake newsy?

Fake newsy to świadomie tworzone i rozpowszechniane fałszywe wiadomości, mające na celu wprowadzenie odbiorców w błąd, manipulację opinią publiczną lub osiągnięcie korzyści finansowych. Często przybierają formę artykułów, postów, memów lub nagrań video, które wyglądają na wiarygodne i rzetelne. Ich celem jest wywołanie silnej emocji, takiej jak strach, gniew czy zdziwienie, co zwiększa ich zasięg i szybkość rozprzestrzeniania.

Dlaczego fake newsy są niebezpieczne?

Dezinformacja może prowadzić do poważnych konsekwencji, takich jak:

- **Podważanie zaufania do mediów i instytucji** – fałszywe informacje mogą osłabiać wiarygodność rzetelnych źródeł.
- **Wpływ na decyzje polityczne i społeczne** – manipulacja opiniami może zmienić wynik wyborów, wywołać chaos lub podsycać konflikty.
- **Szkody zdrowotne i bezpieczeństwa** – w czasie kryzysów, takich jak pandemia, fake newsy mogą zagrażać zdrowiu publicznemu, np. poprzez rozpowszechnianie nieprawdziwych informacji o leczeniu czy szczepieniach.
- **Finansowe oszustwa** – oszuści wykorzystują dezinformację do wyłudzenia pieniędzy lub promowania fałszywych inwestycji.

Jak rozpoznawać fake newsy?

Weryfikacja informacji jest kluczowa w walce z dezinformacją. Oto kilka podstawowych zasad, które pomogą Ci odróżnić prawdziwe wiadomości od fałszywych:

1. **Sprawdźaj źródła** – czy informacje pochodzą z wiarygodnych, znanych i sprawdzonych mediów? Unikaj podejrzanych stron i portali o niejasnej reputacji.
2. **Analizuj datę publikacji** – czy wiadomość jest aktualna? Fake newsy

często opierają się na starych informacjach, które są podawane jako nowe.

3. **Zwracaj uwagę na autorów** – czy artykuł ma wyraźne dane o autorze? Czy jest to osoba lub instytucja z autorytetem w danej dziedzinie?
4. **Porównuj informacje** – sprawdzaj, czy ta sama wiadomość pojawia się na innych, wiarygodnych portalach.
5. **Uważaj na emocje** – jeśli wiadomość wywołuje silne emocje, warto zachować ostrożność i sprawdzić jej wiarygodność.
6. **Wykorzystuj narzędzia do weryfikacji** – istnieją strony internetowe i aplikacje, które pomagają w sprawdzaniu faktów, np. Faktograf, AFP Fact Check, PolitiFact.

Jak skutecznie weryfikować informacje?

- **Zawsze sprawdzaj źródła** – zwróć uwagę na linki, autorów i daty.
- **Używaj narzędzi do fact-checkingu** – skorzystaj z serwisów specjalizujących się w weryfikacji faktów.
- **Szukaj potwierdzeń w kilku niezależnych źródłach** – im więcej wiarygodnych źródeł potwierdzi daną informację, tym jest ona bardziej prawdopodobna.
- **Zachowaj sceptycyzm wobec sensacyjnych wiadomości** – jeśli coś wydaje się zbyt piękne lub przerażające, sprawdź to dokładnie.
- **Edukacja i świadomość** – edukuj się na temat metod tworzenia fake newsów i technik manipulacji.

Fake newsy stanowią poważne zagrożenie dla społeczeństwa, dlatego tak ważna jest umiejętność ich rozpoznawania i weryfikacji informacji. Korzystanie z wiarygodnych źródeł, krytyczne myślenie i stosowanie narzędzi do sprawdzania faktów pozwala chronić się przed dezinformacją i promować rzetelne informacje. W dobie informacji kluczowe jest, abyśmy byli świadomymi odbiorcami treści, które konsumujemy i nie dali się oszukać fałszywym wiadomościom.

*Joanna Gąsiorowska
studentka kierunku administracja II**



Fot. <https://pl.freepik.com/>

Ostracyzm w miejscu pracy i sposoby radzenia sobie z nim

W dzisiejszym dynamicznym środowisku zawodowym coraz więcej mówi się o problemach związanych z relacjami międzyludzkimi w miejscu pracy. Jednym z mniej zauważanych, lecz równie poważnych zjawisk, jest ostracyzm – forma wykluczenia społecznego, która może negatywnie wpływać na atmosferę w zespole, efektywność pracy oraz dobrostan pracowników.

Ostracyzm to celowe lub niezamierzone wykluczenie jednostki z grupy. W kontekście zawodowym może przybierać różne formy: ignorowanie, pomijanie w komunikacji, unikanie kontaktu czy też nieprzydzielanie do ważnych projektów. Tego rodzaju zachowania często wynikają z różnych przyczyn, takich jak konflikty interpersonalne, zazdrość, różnice kulturowe czy też niewłaściwa polityka zarządzania.

Długotrwałe narażenie na ostracyzm może prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych i psychicznych. Pracownicy wykluczeni często doświadczają obniżonego poczucia własnej wartości, stresu, a nawet depresji. Z punktu widzenia organizacji, taki stan rzeczy obniża morale zespołu, zwiększa rotację pracowników i pogarsza efektywność pracy. W rezultacie ostracyzm

staje się poważnym zagrożeniem dla kultury organizacyjnej i konkurencyjności firmy.

Jak rozpoznać ostracyzm?

Rozpoznanie ostracyzmu może być trudne, ponieważ często przybiera on subtelne formy. Do objawów należą m.in. brak komunikacji z określoną osobą, unikanie rozmów i spotkań, brak reakcji na inicjatywy pracownika, izolacja w trakcie przerw i spotkań zespołowych, spadek zaangażowania i motywacji u wykluczonego.

Sposoby radzenia sobie z ostracyzmem

Przede wszystkim ważne jest, by organizacja i menedżerowie aktywnie przeciwdziałali wykluczeniu społecznemu. Do skutecznych działań należą:

1. Promowanie kultury otwartości i szacunku – budowanie środowiska, w którym wszyscy czują się akceptowani i docenieni.
2. Szkolenia z zakresu komunikacji interpersonalnej – ułatwianie pracownikom radzenia sobie z konfliktami i nieporozumieniami.
3. Monitorowanie atmosfery w zespole – regularne rozmowy i ankiety,

które pozwalają wykryć problem na wczesnym etapie.

4. Interwencje indywidualne – wsparcie dla osób doświadczających ostracyzmu, w tym coaching i mediacje.
5. Wprowadzanie polityk antydyskryminacyjnych – jasne zasady dotyczące zachowań w miejscu pracy oraz konsekwencje za ich naruszanie.

Ostracyzm w miejscu pracy to poważny problem, który wymaga świadomego i systematycznego podejścia. Tworzenie kultury opartej na szacunku, otwartości i wsparciu jest kluczem do minimalizowania tego zjawiska i zapewnienia wszystkim pracownikom bezpiecznego oraz sprzyjającego rozwojowi środowiska. Warto pamiętać, że każdy z nas ma wpływ na atmosferę w miejscu pracy i może przyczynić się do budowania pozytywnych relacji, które przekładają się na sukces, nawet jeśli ma się toksycznego szefa. Nie przechodź obojętnie, gdy zauważasz ostracyzm w swoim miejscu pracy, bo to forma mobbingu.

REAUGUJ!!

*Joanna Gąsiorowska
studentka kierunku administracja II^o*



Fot. <https://pl.freepik.com/>

Mały rytuał, wielki efekt – magia maseczek – czyli szybki reset dla skóry!

Sesja, praca, zajęcia, imprezy — życie studenckie to ciągła jazda bez trzymanki. Nic dziwnego, że po kilku nieprzespanych nocach nasza skóra zaczyna wysyłać sygnały SOS. Na szczęście z pomocą przychodzi mały rytuał, który można zrobić nawet w przerwie między serialem a nauką — maseczka kosmetyczna.

Dlaczego warto po nią sięgać?

Maseczki to nie tylko chwilowy relaks (choć też spory plus!). Ich formuły są skoncentrowane, więc działają szybciej i mocniej niż zwykły krem. Dzięki temu w kilkanaście minut można przywrócić skórze blask, nawilżenie lub oczyścić ją z nadmiaru sebum. To trochę jak *energetyk*, tylko że dla twarzy.

Rodzaje maseczek — znajdź swoją ulubioną

Nie każda maseczka działa tak samo — warto dobrać ją do potrzeb swojej skóry:

- **Nawilżająca** – idealna po zarwanej nocy lub długim dniu przy komputerze. Często zawiera kwas hialuronowy, aloe lub miód.
- **Oczyszczająca** – dobra dla skóry tłustej i mieszanej. Glinki (zielona, biała, różowa) działają jak magnes na zanieczyszczenia.
- **Regenerująca** – jeśli czujesz, że Twoja skóra jest zmęczona i szara, wybierz maski z witaminą C lub ekstraktami owocowymi.
- **W płachcie (sheet mask)** – koreański hit! Nasączona tkanina, która dostarcza skórze solidną dawkę nawilżenia i odżywienia. Świetna po całym dniu na uczelni, po podróży lub przed ważnym wyjściem, gdy chcesz uzyskać efekt „świeżej”, promiennej cery w kilka minut. Działa kojąco, chłodząco i pomaga skórze odzyskać elastyczność.
- **Peel-off** – maseczki, które się zdejmują niczym folię. Świetne do

oczyszczania porów i lekkiego efektu „wow”.

Domowe maseczki – tanio i naturalnie

Jeśli budżet studencki nie pozwala na kosmetyczne szaleństwa, nic straconego! Wystarczy zajrzeć do kuchni.

- Banan + miód = ukojenie i nawilżenie.
- Jogurt naturalny + płatki owsiane = delikatny peeling i gładkość.
- Białko jajka + kilka kropel cytryny = domowe oczyszczanie porów.

Uwaga: nie wszystko, co jadalne, nadaje się na twarz — unikaj ostrych przypraw i cytrusów, jeśli masz wrażliwą cerę.



Regeneracyjny rytuał – ilustracja wygenerowana przez AI

Czas dla siebie – nie tylko dla skóry

Maseczka to świetny pretekst, żeby zrobić sobie przerwę od świata. Zaparz

herbatę, włącz ulubioną playlistę i po prostu... nic nie rób. Skóra się regeneruje, a Ty łapiesz oddech.

Bo dbanie o siebie to nie luksus, ale mały codzienny rytuał, który pomaga poczuć się lepiej w swojej skórze.

5 maseczkowych trików dla studentów:

1. **Zrób mini spa podczas nauki.** Nałóż maseczkę i powtórz notatki – multitasking level expert!
2. **Nie zostawiaj maseczki za długo.** Więcej nie znaczy lepiej – przesuszenie skóry to częsty błąd.
3. **Przechowuj maseczki w lodówce.** Chłodny produkt redukuje opuchliznę i daje efekt „fresh face”.
4. **Zrób zdjęcie składników.** Gdy znajdziesz maseczkę, która działa — zapisz jej skład. Twoja skóra Ci podziękuje.
5. **Nie zapominaj o szyi!** Tam też widać zmęczenie i stres, więc potraktuj ją tak samo jak twarz.

! Ciekawostki kosmetyczne

- Pierwsze maseczki powstawały już w starożytnym Egipcie — Kleopatra używała glinki i mleka, by zachować młodość.
- Koreańscy są pionierami masek w płachcie — przeciętny mieszkaniec Korei używa ich nawet **3-4 razy w tygodniu!**
- Niektóre maseczki w kremie działają jak „nocna terapia” – wystarczy je nałożyć przed snem i rano obudzić się z promienną cerą.

Wskazówka:

Nie nakładaj maseczki tuż przed imprezą, jeśli testujesz nowy produkt — czasem skóra może się zbuntować. Lepiej eksperymentować w spokojny wieczór, z Netflixem i kubkiem kakao w ręku.

Ciekawostki o perfumach

1. Zapach a pamięć

o Nasz zmysł węchu jest bezpośrednio połączony z układem limbicznym w mózgu, odpowiedzialnym za emocje i wspomnienia. Dlatego zapachy tak mocno przywołują wspomnienia – silniej niż obraz czy dźwięk.

2. Pierwsze perfumy

o Najstarsze receptury perfum znaleziono na Cyprze – mają ponad **4000 lat!** Były to mieszanki ziół, kwiatów i żywic destylowane w glinianych naczyniach.

3. Najdroższe perfumy świata

o Flakon „Shumukh” (Dubaj) kosztuje ok. **5 milionów dolarów** – nie tylko ze względu na zapach, ale też ozdobny flakon wysadzany diamentami i złotem.

4. Dlaczego perfumy testuje się na nadgarstkach?

o W miejscach, gdzie krew krąży bliżej skóry (nadgarstki, szyja, zgięcia łokci), temperatura ciała jest wyższa, co pozwala lepiej rozwijać się zapachowi.

5. Perfumy kiedyś były lekarstwem

o W średniowieczu perfumy stosowano jako formę dezynfek-

cji – wierzono, że aromatyczne mieszanki ziół i alkoholu chronią przed chorobami.

6. Naturalny ambra i piżmo

o Dawniej składniki takie jak **ambra** (wydzielina kaszalota) czy **piżmo** (z gruczołów piżmowca) były pod-

stawą luksusowych perfum. Dziś w większości zastępują je syntetyki – ze względów etycznych i kosztowych.

7. Flakon perfum jako dzieło sztuki

o Domy mody często zatrudniają artystów i projektantów szkła, by stworzyć unikalne buteleczki. Klasykiem jest np. flakon „Shalimar” Guerlaina z 1925 roku – inspirowany architekturą Tadž Mahal.

8. Perfumy unisex

o Choć dziś wiele marek wprowadza zapachy „dla niej” i „dla niego”, historycznie perfumy były **neutralne płciowo** – dopiero w XX wieku zaczęto dzielić je na damskie i męskie.

9. Dlaczego nie czujemy własnych perfum po kilku minutach?

o To efekt tzw. **adaptacji węchowej** – mózg ignoruje zapachy, które długo nam towarzyszą, by skupić się na nowych bodźcach z otoczenia.

10. Sztuczka z perfumami

o Perfumy utrzymują się dłużej, jeśli aplikujemy je na lekko natłuszczonej skórze (np. po balsamie bezzapachowym).



Zmysł zapachu – nieodłączny element pracy kosmetologa

11 listopada – Narodowy Dzień Niepodległości

Narodowe Święto Niepodległości, obchodzone w Polsce 11 listopada, stanowi jedno z najważniejszych świąt państwowych i patriotycznych w kraju. Upamiętnia ono odzyskanie przez Polskę niepodległości w 1918 roku, po 123 latach zaborów, w wyniku których państwo polskie zniknęło z mapy Europy. Dzień ten jest nie tylko okazją do wspomnienia wydarzeń historycznych, które doprowadziły do odrodzenia niepodległego państwa, lecz także momentem refleksji nad znaczeniem wolności, suwerenności i tożsamości narodowej. Obchody 11 listopada są współcześnie symbolem jedności naro-

dowej, pamięci historycznej oraz dumy z polskiej tradycji i kultury.

Aby zrozumieć znaczenie Święta Niepodległości, należy sięgnąć do końca XVIII wieku, kiedy to w wyniku trzech rozbiorów (1772, 1793 i 1795) dokonanych przez Rosję, Prusy i Austrię Polska utraciła niepodległość. Przez kolejne pokolenia Polacy podejmowali liczne próby odzyskania wolności, m.in. poprzez powstanie kościuszkowskie (1794), powstanie listopadowe (1830–1831) oraz powstanie styczniowe (1863–1864). Choć wszystkie zakończyły się klęską, to właśnie te zrywy niepodległościowe podtrzymywały ducha narodowego

i wiarę w możliwość odrodzenia ojczyzny.

Pod koniec XIX wieku, w okresie wzrostu ruchów narodowych i społecznych, zaczęły pojawiać się nowe formy walki o niepodległość – działalność konspiracyjna, kulturalna i oświatowa. Przełomowym momentem okazał się wybuch I wojny światowej w 1914 roku, która doprowadziła do osłabienia państw zaborczych i stworzyła realną szansę na odrodzenie Polski. W czasie wojny różne ugrupowania polityczne i militarne walczyły o przyszły kształt państwa, m.in. Legiony Polskie pod dowództwem Józefa Piłsudskiego, ☺

➤ Komitet Narodowy Polski w Paryżu kierowany przez Romana Dmowskiego czy Polska Organizacja Wojskowa.

W wyniku korzystnej sytuacji międzynarodowej oraz upadku monarchii zaborczych (Austro-Węgier, Niemiec i Rosji), 11 listopada 1918 roku Polska odzyskała niepodległość. Tego dnia Józef Piłsudski objął władzę wojskową w Warszawie, przejmując ją od Rady Regencyjnej, a niemiecka okupacja w Królestwie Polskim dobiegła końca. Choć proces kształtowania granic i struktur państwowych trwał jeszcze kilka lat, data ta symbolicznie wyraża moment narodzin II Rzeczypospolitej.

Ustanowienie Święta Niepodległości

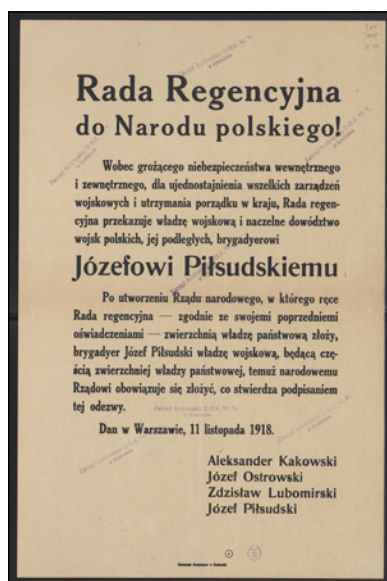
Pierwsze obchody 11 listopada jako dnia odzyskania niepodległości miały miejsce już w 1919 roku, jednak dopiero w roku 1937 Sejm Rzeczypospolitej Polskiej oficjalnie ustanowił Narodowe Święto Niepodległości. Po II wojnie światowej, w okresie Polski Ludowej, władze komunistyczne zniosły to święto – jego obchody uznawano za zbyt silnie związane z tradycją II RP i postacią Piłsudskiego, której reżim PRL nie akceptował. Zamiast tego obchodzono Narodowe Święto Odrodzenia Polski 22 lipca, upamiętniające ogłoszenie Manifestu PKWN w 1944 roku.

Dopiero po przemianach politycznych 1989 roku przywrócono 11 listopada jako państwowe święto narodowe, obchodzone z należytą rangą i powagą. Od tego czasu dzień ten jest symbolem odrodzenia nie tylko niepodległego państwa, ale także demokratycznych wartości, o które Polacy ponownie upomnieli się po dekadach rządów komunistycznych.

Tradycje i formy obchodów

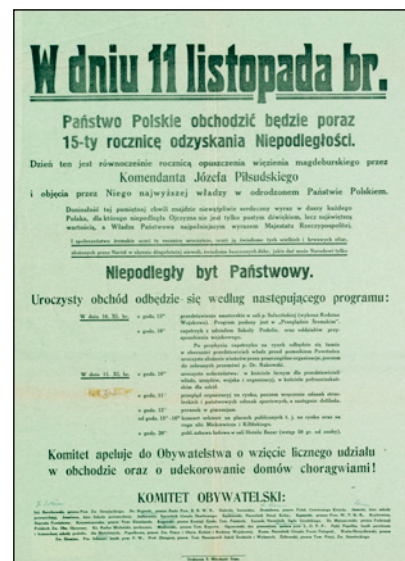
Współczesne obchody Narodowego Święta Niepodległości mają charakter zarówno państwowy, jak i społeczny. Centralne uroczystości odbywają się corocznie w Warszawie, gdzie w południe ma miejsce uroczysta zmiana warty przy Grobie Nieznanego Żołnierza na Placu Piłsudskiego, z udziałem najwyższych władz państwowych, przedstawicieli sił zbrojnych, kombatanów oraz duchowieństwa. W tym dniu odbywają się także liczne msze za ojczyznę, koncerty patriotyczne, apel poległych oraz defilady wojskowe.

W wielu miastach Polski organizowane są marsze i parady niepodległości,



Obwieszczenie Rady Regencyjnej o przekazaniu władzy Józefowi Piłsudskiemu, 11 listopada 1918 roku, domena publiczna, źródło: https://pl.wikipedia.org/wiki/Narodowe_%C5%9Awi%C4%99to_Niepodleg%C5%82o%C5%9Bci

spotkania historyczne, rekonstrukcje wydarzeń z 1918 roku, a także lekcje historii i konkursy patriotyczne w szkołach. Popularnym zwyczajem jest również wywieszanie flagi państwowej na budynkach publicznych i prywatnych oraz śpiewanie pieśni narodowych, takich jak „Mazurek Dąbrowskiego”, „Rota” czy „My, Pierwsza Brygada”. Coraz częściej obchody wybierają także nowoczesne formy – koncerty plenerowe, akcje artystyczne, biegi



Afisz z okazji odzyskania niepodległości 1933 r. (miejsce przechowywania: Archiwum Państwowe w Poznaniu), domena publiczna, źródło: https://pl.wikipedia.org/wiki/Narodowe_%C5%9Awi%C4%99to_Niepodleg%C5%82o%C5%9Bci

niepodległości i wydarzenia edukacyjne, które łączą tradycję z nowoczesnością.

W ostatnich latach szczególną popularnością cieszy się Warszawski Marsz Niepodległości, organizowany od 2010 roku przez środowiska społeczne i patriotyczne. Choć bywa on przedmiotem kontrowersji, stanowi ważny przejaw obywatelskiego zaangażowania i dowód, że pamięć o historii wciąż żyje wśród młodych pokoleń Polaków.



Patryk Matyjaszczyk, Narodowe Święto Niepodległości (2012) Warszawa, pl. marsz. Józefa Piłsudskiego, domena publiczna, źródło: https://pl.wikipedia.org/wiki/Narodowe_%C5%9Awi%C4%99to_Niepodleg%C5%82o%C5%9Bci



Uroczystości z okazji Narodowego Święta Niepodległości. Uroczysta odprawa wart przed Grobem Nieznanego Żołnierza w Warszawie, domena publiczna, źródło: [https://en.wikipedia.org/wiki/National_Independence_Day_\(Poland\)](https://en.wikipedia.org/wiki/National_Independence_Day_(Poland))



Uroczystości z okazji Narodowego Święta Niepodległości. Uroczysta odprawa wart przed Grobem Nieznanego Żołnierza w Warszawie, domena publiczna, źródło: [https://en.wikipedia.org/wiki/National_Independence_Day_\(Poland\)](https://en.wikipedia.org/wiki/National_Independence_Day_(Poland))

Symbolika i znaczenie święta

Święto Niepodległości ma w polskiej kulturze i świadomości narodowej znaczenie wyjątkowe. Upamiętnia ono nie tylko konkretny moment historyczny, lecz przede wszystkim ducha walki, poświęcenia i jedności narodowej, które umożliwiły odzyskanie suwerenności. 11 listopada jest więc symbolem ciągłości państwowości polskiej, mimo wielowiekowych prób jej zniszczenia, oraz wyrazem szacunku dla tych, którzy oddali życie w imię wolności.

W wymiarze społecznym święto to odgrywa ważną rolę w kształtowaniu tożsamości narodowej. Uczu szacunku do tradycji, budzi dumę z historii i przypomina, że wolność nie jest dana raz na zawsze. W kontekście współczesnych wyzwań – globalizacji, migracji czy konfliktów politycznych – obchody 11 listopada stają się także okazją do refleksji nad znaczeniem niepodległości w współczesnym świecie oraz nad szeroko rozumianą odpowiedzialnością za przyszłość ojczyzny.

Święto Niepodległości w perspektywie międzynarodowej

Warto zauważyć, że 11 listopada ma również znaczenie w kontekście historii Europy. Tego dnia w 1918

roku podpisano zawieszenie broni kończące I wojnę światową, co czyni datę tę symboliczną nie tylko dla Polski, lecz także dla wielu innych narodów europejskich. W krajach takich jak Francja, Belgia czy Wielka Brytania obchodzi się

w tym dniu Dzień Pamięci (Remembrance Day), upamiętniający ofiary wojny. Polska, jako kraj, który w wyniku tego konfliktu odzyskał niepodległość, wpisuje się zatem w szerszy kontekst odrodzenia powojennej Europy.

Narodowe Święto Niepodległości, obchodzone 11 listopada, jest jednym z najważniejszych symboli polskiej historii i tożsamości. Łączy w sobie pamięć o przeszłości z troską o teraźniejszość i przyszłość. To dzień, w którym Polacy z dumą wspominają swoich przodków, którzy poprzez heroizm, ofiarność i wiarę w wolność przyczynili się do odrodzenia państwa. Współczesne obchody 11 listopada nie ograniczają się jedynie do oficjalnych ceremonii – są one żywym świadectwem narodowej pamięci i dowodem, że wartości, o które walczyli bohaterowie 1918 roku, pozostają aktualne również dziś.

Święto Niepodległości przypomina, że wolność wymaga odpowiedzialności, a miłość do ojczyzny wyraża się nie tylko w gestach, lecz także w codziennym działaniu dla dobra wspólnego. W tym sensie 11 listopada jest nie tylko rocznicą historycznego wydarzenia, ale także manifestacją narodowej jedności, dumy i wdzięczności za możliwość życia w wolnej Polsce.



Historyczna rekonstrukcja parady żołnierzy polskich, którzy walczyli o niepodległość w powstaniu listopadowym (1830–1831), na Trakcie Królewskim w Warszawie, domena publiczna, źródło: [https://en.wikipedia.org/wiki/National_Independence_Day_\(Poland\)](https://en.wikipedia.org/wiki/National_Independence_Day_(Poland))

W imieniu wspólnoty akademickiej
Poznańskiej Akademii Medycznej ^{NS}
im. Księcia Mieszka I

składamy najserdeczniejsze życzenia,

aby Święta Bożego Narodzenia upłynęły w spokoju,
radości i ciepłej, rodzinnej atmosferze,

a Nowy Rok przyniósł zdrowie,
pomyślność i wiele powodów do satysfakcji.

Z serdecznymi pozdrowieniami

Rektor

dr inż. Włodzimierz Usarek, prof. PAM

Założyciel-Kanclerz

Janusz Musiał