

PULS

GAZETA STUDENTÓW

NR 191 • 01-2018



W TYM NUMERZE

PODOBNE PODOBNYM • BORELIOZA – ALTERNATYWNE METODY TERAPII • O JURKU

SZKALOWANIE „MEDYCYNY” ALTERNATYWNEJ SPONSORUJĄ



Biopharma

Illuminati





IN ET EX UTERO 2 0 1 8

I POZNAŃSKA STUDENCKA
KONFERENCJA PERINATOLOGICZNA

WYKŁADY:

- prof. dr hab. **Mariola Ropacka-Lesiak** • prof. dr hab. **Joanna Szymkiewicz-Dangel**
• prof. dr hab. **Romuald Dębski** • prof. dr hab. **Lidia Hirnle** • prof. dr hab. **Marta Szymankiewicz-Bręborowicz**
• prof. dr hab. **Krzysztof Szymanowski** • prof. dr hab. **Piotr Jędrzejczak** • dr hab. **Jan Mazela**
• dr hab. **Michał Błaszczyński** • dr hab. **Tomasz Szczapa**

WARSZTATY:

warsztaty **USG** • warsztaty **KTG** • gra kliniczna

26 - 27.01.2018

**Centrum Kongresowo-Dydaktyczne
UMP**

ul. Przybyszewskiego 37a
Poznań



PULSUM

GAZETA STUDENTÓW

NR 191 • 01-2018



MATEUSZ SZULCA
REDAKTOR NACZELNY

W ludzkiej naturze leży fascynacja nowymi rzeczami. Ulegamy jej do tego stopnia, że zmiana cyfry w kalendarzu urasta do rangi najważniejszego wydarzenia. Choć dla przyrody nie jest to dzień szczególny, taki impuls wystarcza człowiekowi do wywołania potrzeby podsumowania minionych wydarzeń i planowania przyszłych.

Godziny przed spotkaniem wskazówek na górze zegara należą bezsprzecznie do marzeń i dzikiego fantazjowania o tym, co ma się wydarzyć przez 365 dni. To trochę jak u złotych rybek, które nie pamiętają tego, co się przed chwilą działo, i nie potrafią logicznie wydedukować, na co mogą liczyć przez następnych kilka sekund. Na szczęście nasza amnezja z uniesienia kończy się następnego dnia, kiedy po miłych wspomnieniach z zabawy wpadamy w wir rozmyślań o skończonym właśnie roku.

Noworocznie życzę Wam, Czytelnicy, absolutnie realnej w logice kontynuacji zamierzeń z 2017 roku i zrealizowania szalonych marzeń w tym właśnie rozpoczętym! Jedno z małych życzeń zostało już spełnione – „Puls” jest w końcu w Waszych rękach!

Redaktor naczelny: Mateusz Szulca (m.szulca@pulsump.pl)
Z-ca redaktora naczelnego: Mikołaj Bartoszkiewicz (m.bartoszkiewicz@pulsump.pl)
Redaktor techniczny: Mateusz Wilczek (m.wilczek@pulsump.pl)
Marketing: Alicja Pogorzelska (ala.pogorzelska@pulsump.pl)
Skarbnicy: Karolina Broda (k.broda@pulsump.pl), Olga Mejer (o.mejer@pulsump.pl)

Okładka: Mateusz Wilczek
Skład: Mikołaj Bartoszkiewicz, Mateusz Wilczek, Filip Zerbst
Strona internetowa: Paweł Echaust

Kolegium: Mikołaj Bartoszkiewicz, Agnieszka Binkiewicz, Karolina Broda, Ola Dudziak, Tamara Dunajewska, Mikołaj Dyrda, Paweł Echaust, Aleksandra Głowinkowska, Paweł Jessa, Sandra Kowalczyk, Kinga Marzec, Olga Mejer, Joanna Nowacka, Alicja Pogorzelska, Aleksandra Sobańska, Karolina Stachowiak, Mateusz Szulca, Aleksandra Śmigielka, Alicja Świtła, Joanna Theda, Mateusz Wilczek, Paulina Wójcik, Przemysław Zakowicz, Monika Ziemkiewicz

- 4 II zjazd Doktoranckiego Forum Uczelni Medycznych
5 Mikroskop *Olga Mejer*

TEMAT NUMERU: „MEDYCYNĄ” ALTERNATYWNA

- 6 Podobne podobnym... *Karolina Broda*
7 Borelioza – alternatywne metody terapii *Tomasz Łukawski*
8 O Jurku *Przemysław Zakowicz*

UNIwersYTET

- 9 I Poznańska Konferencja Perinatologiczna
„In et ex utero” *Małgorzata Kowalska*
9 Doktor Miś Dzieciom *Alicja Pogorzelska*

ROZMAITOŚCI

- 10 Być uwięzionym w swoim ciele *Karolina Stachowiak*
12 Statystyczny samobójca *Mikołaj Dyrda*
14 Wieczór artystyczny w Hospicjum Palium
Karolina Stachowiak
16 Spotkanie z Potworem *Wojciech Świerczek*
18 Medycyna po ludzku: Uśmiech *Monika Ziemkiewicz*
19 Quo vadis rogalu świętomarciński? *Julia Wrzeńska*
20 USAtysfakcjonowana: czerwony liść klonu *Paulina Wójcik*
22 Voyager odcinek 11.: Senegal *Mikołaj Bartoszkiewicz*
23 Królewskie śniadanie *Julia Wrzeńska*
24 Obiad i deser, czyli dzisiaj na bogato! *Ewa Kołodziej*
25 Bogactwo malin *Sandra Kowalczyk*

KULTURA

- 26 Zabicie świętego jelenia *Tamara Dunajewska*
26 A ghost story *Tamara Dunajewska*
27 Sztuka prostoty *Kamila Jaz*
27 Sekrety urody Kóreanek *Kamila Jaz*
28 Młodziej, pięknie, zdrowiej *Kamila Jaz*
29 Wtapiając się w dźwięk⁽²⁾ *Bartosz Wójtera*

ROZRYWKA

- 30 Let's play a game vol. 7
32 Jolka
34 Suchary

Numer zamknięto: 07.01.2018
Nakład: 3500 egzemplarzy

Redakcja i korekta – Koło Edytorów „Trantiput!”: Klaudia Raflik, Joanna Wiśniewska, Marta Drożyńska, Joanna Glowacka, Weronika Ignaciuk, Monika Kujawa, Mikołaj Kwapiszewski, Natalia Majchrzak, Anna Milejska, Izabela Palińska, Dorota Stürmer, Patrycja Wołkowska

Adres redakcji: ul. Przybyszewskiego 39, DS „Eskulap”
60-356 Poznań, tel. (61) 658-44-35

pulsump.edu.pl • fb.com/PulsUMP • teksty@pulsump.pl

Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania i adiustacji tekstów oraz zmiany ich tytułów. Zgłoszenie tekstu do druku jest jednoznaczne z przekazaniem Redakcji prawa do jego własności.

II zjazd Doktoranckiego Forum Uczelni Medycznych



Wczesna profilaktyka późnych powikłań u dzieci z cukrzycą typu I

U nastolatków chorujących na cukrzycę typu I gwałtowny wzrost wydzielania albumin poprzedza wystąpienie mikro- i makroalbuminurii, które wpływają na upośledzenie funkcji nerek i układu sercowo-naczyniowego. Postanowiono sprawdzić, czy młodzież (około 4400 uczestników) w wieku 10–16 lat odniosłaby znaczące korzyści zdrowotne ze stosowania statyn i/lub ACE inhibitorów. Badanie polegało na ocenie wskaźnika albumina/kreatynina (ACR) w trzech wcześniejszych próbkach moczu, pobieranych co 6 miesięcy przez 2–4 lata; spodziewano się zmniejszenia jego wartości. Wyniki nie okazały się jednak specjalnie obiecujące – nie wykazano znaczącego spadku ACR w żadnej z badanych grup. Zanotowano natomiast rzadsze występowanie mikroalbu-

minurii w grupie nastolatków stosujących ACEI w porównaniu z grupą przyjmującą placebo, co jednak ze względu na niepotwierdzenie pierwotnego założenia nie mogło zostać uznane za klinicznie istotne. Ponadto ani ACEI, ani statyny (osobno i w terapii skojarzonej) nie wpłynęły na zmianę grubości błon wewnętrznej i środkowej tętnic szyjnych, wartości markerów sercowo-naczyniowych, stopień filtracji kłębuszkowej i postęp retinopatii. Nie odnotowano innych działań niepożądanych niż te, które występowały u dorosłych.

The New England Journal of Medicine
2 listopada 2017, dostęp online

Szczepionka przeciwko wirusowi Zika

Trwa wiele badań mających na celu wyprodukowanie szczepionki przeciwko wirusowi Zika, która niekoniecznie zapobiegłaby chorobie czy nadawałaby jej lżejszy przebieg, ale mogłaby spowodować uniknięcie powikłań: zespołu Guillaina-Barrégo, poronień, przedwczesnych porodów czy wrodzonych wad płodu. Dotychczas uzyskano pozytywne wyniki w badaniach na zwierzętach. W pierwszej fazie próby klinicznej otwartej, przeprowadzanej na czterdziestu zdrowych osobach (2 grupy po 20 osób), ocenie poddano bezpieczeństwo i immunogeniczność syntetycznej szczepionki GLS-5700, zawierającej plazmidowe DNA kodujące białka *premembrane* i otoczki. Obie grupy otrzymywały dawki: odpowiednio 1 mg lub 2

mg szczepionek śródskórnie wraz z następczą elektroporacją, w celu wprowadzenia DNA wirusa do komórek. Po 3. dawce nie odnotowano poważnych powikłań i działań niepożądanych; w tym samym czasie u wszystkich uczestników wykryto krążące przeciwciała wiążące i w ponad 60% – przeciwciała neutralizujące. Zaobserwowano zahamowanie postępowania infekcji Zika w komórkach nerwowych. Wstępne wyniki sugerują zatem skuteczność otrzymanej szczepionki syntetycznej, niemniej nie przesądzają o niej ostatecznie.

The New England Journal of Medicine
4 października 2017, dostęp online

Profilaktyka poekspozycyjna stosunków jedнопłciowych

Zauważono coraz częstsze występowanie bakteryjnych infekcji przenoszonych drogą płciową (STI) u mężczyzn odbywających stosunki z mężczyznami. Postanowiono sprawdzić, czy poekspozycyjna profilaktyka z użyciem doksycykliny skutecznie zapobiegnie przyrostowi liczby STI (wzięto pod uwagę rzeżączkę, chłamydiozę i kiłę). Dziesięciomiesięczne badanie przeprowadzono na 232 uczestnikach losowo podzielonych na dwie równe grupy: otrzymującą pojedynczą dawkę

doksycykliny (200 mg *po* w ciągu 24 godzin od stosunku) lub nieotrzymującą nic. Potwierdzono przypuszczenia: profilaktyczne zażywanie doksycykliny po stosunku obniżyło częstość występowania zarówno powtórnych, jak i całkowicie nowych epizodów STI.

The Lancet Infectious Diseases
8 grudnia 2017, dostęp online

Podobne podobnym...

KAROLINA
BRODA



Homeopatia wydaje się kwestią, wobec której nie można pozostać obojętnym. Jedni twierdzą, że to właśnie jej zawdzięczają swoje zdrowie i życie, inni natomiast autorytarnie zaliczają ją do metod szarlatanów. Bez względu na prywatną opinię można zauważyć, że półka z lekami homeopatycznymi znajduje się w prawie każdej aptece i niezrędko produkty na niej stojące cieszą się żywym zainteresowaniem pacjentów. Chociażby dlatego warto zapoznać się z najbardziej podstawowymi informacjami na temat tej dziedziny.

Istnieją trzy reguły będące fundamentem homeopatii. *Similia similibus curantur*, czyli „podobne leczy się podobnym”, stanowi podstawę pierwszej zasady homeopatii nazywanej podobieństwem. Zgodnie z nią daną chorobę można wyleczyć takimi lekami, które wywołują u pacjenta objawy podobne do chorobowych. Zależność tę zauważył podobno sam Hipokrates, który leczył biegunki małymi dawkami środków przeczyszczających. Dla przykładu: współcześnie zwolennicy homeopatii stosują preparat z pokrzywy, celem złagodzenia wysypki i świądu po poparzeniu. (Pamiętajcie, że jednym z działań niepożądanych trójcyklicznych leków przeciwdepresyjnych były myśli samobójcze?).

Kolejną zasadą jest dynamizowanie, czyli silne wytrząsanie roztworu podczas rozcieńczania substancji czynnej w po-

dwójnie destylowanej wodzie. Warto zauważyć, że przeciwnie do potocznego rozumienia w homeopatii wyższe rozcieńczenia są uważane za silniej działające ze względu na kluczową rolę dynamizacji. Nie jest więc istotna ilość leku, lecz energia czy informacja, jaką substancja po sobie pozostawiła w roztworze podczas wytrząsania.

Trzecia reguła związana jest z diadoksją, czyli postępującym pogłębianiem się objawów chorobowych oraz zajmowaniem przez patologiczny proces coraz głębiej położonych narządów i układów. Diadoksja dotyczy opisywanego przez starożytnych Greków wzajemnego przechodzenia chorób w siebie. Zgodnie z zasadami homeopatii leki syntetyczne powodują diadoksję, a preparaty homeopatyczne działają przeciwnie, powodując stopniowe ustępowanie choroby i zajmowanie coraz bardziej powierzchownych części organizmu.

Przygotowywanie leków homeopatycznych polega na rozcieńczaniu. Wyróżnia się dwa główne sposoby przygotowywania roztworów: hahnemannowskie oraz korsakovowskie. Ten ostatni nazywa się również metodą jednej próbki. Oznacza to, że substancję uznawaną za czynną, tzw. pranalewkę, wlewa się do próbki, następnie dynamizuje, po czym zasysa cały płyn. Po tej procedurze na ściankach naczynka pozostaje 1% pranalewki. Po dodaniu do

próbki 99 części wody i ponownym dynamizowaniu otrzymuje się pierwsze rozcieńczenie korsakovowskie.

Rozcieńczenia hahnemannowskie powstają w bardzo podobny sposób – 1 część substancji czynnej jest mieszana z 99 częściami wody. Po dynamizacji otrzymuje się pierwsze rozcieńczenie hahnemannowskie. Dostępne leki homeopatyczne mogą być rozcieńczane w ten sposób nawet 30 razy.

Od lat toczą się spory między tymi, którzy wierzą w skuteczność środków homeopatycznych, a tymi – jak można by złośliwie powiedzieć, rozsądnymi. Dla przeciwwagi warto zauważyć, że są osoby, które odczuwają korzystne efekty tego typu kuracji. Co ciekawe, nie można tutaj jednoznacznie założyć, że mamy do czynienia z efektem placebo, ponieważ preparatami homeopatycznymi z dobrym skutkiem leczy się również małe dzieci oraz zwierzęta.

Istnieją badania, które potwierdzają skuteczność kuracji homeopatycznej. Metody stosowane w tej gałęzi medycyny mogą jednak nigdy nie stać się wystarczająco wiarygodne dla części farmaceutów czy lekarzy. Bez względu na prywatne poglądy warto w rozmowie z pacjentem będącym zwolennikiem homeopatii wykazać się nie tylko zrozumieniem, lecz także wiedzą na temat jej istoty.

Borelioza – alternatywne metody terapii

TOMASZ
ŁUKAWSKI



Borelioza to choroba zakaźna wywołana przez Gram-ujemne krętki z rodzaju *Borrelia*, które przenoszone są przez kleszcze. Choroba ta cieszy się dużym zainteresowaniem mediów; w dobie rosnącego dostępu do informacji lawinowo pojawiają się wzbudzające kontrowersje nowe metody terapii.

Borelioza we wczesnym stadium leczona jest w Polsce standardowo za pomocą antybiotykoterapii doustnej doksykliną przez okres od 14 do 21 dni. Im wcześniej podejmie się leczenie, tym skuteczniejsza jest terapia, a szansa powikłań – mniejsza. Również w przypadku II i III stadium choroby nie zaleca się wielomiesięcznej kuracji. Gdy borelioza przechodzi w zapalenie mięśnia sercowego, neuroboreliozę czy zapalenie stawów, stosuje się dożylnie cefalosporyny III generacji. Wytyczne te odpowiadają zaleceniom IDSA (Infectious Diseases Society of America). Profilaktykę poekspozycyjną zaleca się tylko w przypadku mnogich ukąszeń przez kleszcze osoby dorosłej w rejonie endemicznym boreliozy. Polega ona na jednorazowym podaniu 200 mg doksykliny.

Na przeciwnym stanowisku stoi organizacja ILADS (International Lyme and Associated Diseases Society), która odrzuciła ogólnie przyjęte normy postępowania, uznawszy je za nieskuteczne, i stworzyła własne wytyczne leczenia. Metoda ILADS opiera się na wie-

lomiesięcznym zażywaniu antybiotyków takich jak amoksylicyna, azytromycyna, cefuroksym, klarytromycyna, doksyklina i tetracyklina, podawanych w dużych dawkach; w przypadku zakażenia przewlekłego kuracja może trwać nawet lata. Terapii towarzyszą specjalna dieta, probiotyki, leki osłonowe, a także liczne suplementy diety, w tym duże dawki witaminy C. W sumie miesięczny koszt leczenia wynosi ok. 1000 zł. Nie jest to leczenie refundowane.

Leczenie metodą ILADS jest niezgodne ze standardami evidence-based medicine

Polskie Towarzystwo Epidemiologów i Lekarzy Chorób Zakaźnych podkreśla brak naukowych badań wskazujących na skuteczność metody ILADS. Leczenie to jest niezgodne ze standardami evidence-based medicine. Nie ma natomiast wątpliwości co do niekorzystnych skutków, jakie może wywołać długotrwałe zażywanie dużych ilości antybiotyków. Są to m.in. uszkodzenia wątroby, szpiku, nerek, trzustki, dysbakteriozy czy grzybice.

W Polsce z roku na rok rośnie liczba zachorowań na boreliozę. W roku 2016 odnotowano 21 200 nowych przypadków. Wynika to z wyższych temperatur zimą i wiosną, które sprzyjają przeżywalności gryzoni, czyli głównych żywicieli kleszczy oraz powodują większą

aktywność biologiczną larw i nimf, co skutkuje wysokim odsetkiem zakażonych kleszczy.

Nie bez znaczenia jest wzrost świadomości wśród lekarzy i pacjentów. Częstsze rozpoznawanie choroby łączy się z rosnącą liczbą proponowanych terapii alternatywnych do uznawanych wytycznych. Należą do nich: hiperbaria tlenowa, indukcja gorączki, ozonoterapia, witaminoterapia czy terapia bizmutem. W Internecie można znaleźć wiele ofert leczenia przeznaczonych dla ludzi, którzy mają nietypowe objawy i nie spełniają kryteriów rozpoznania.

W USA borelioza jest przedmiotem gorącej dyskusji znacznie dłużej niż w Polsce. Już na początku lat 90. powstawały zrzeszenia lekarzy, pacjentów i prawników podważających obowiązujące wytyczne. W 2011 roku w czasopiśmie „Lancet” ukazał się artykuł łączący zamieszanie wokół boreliozy z występującym coraz częściej w społeczeństwach zachodnich zainteresowaniem grupami pseudonaukowymi, do których należą również ruchy antyszczepionkowe. Zainteresowanych tematem zachęcam do zapoznania się z publikacją:

Auwaerter PG, Bakken JS, Dattwyler RJ, et al.: **Antiscience and ethical concerns associated with advocacy of Lyme disease.** *The Lancet infectious diseases* 2011 Sep 30;11(9):713-9.

O Jurku

PRZEMYSŁAW
ZAKOWICZ



Siedzi profesor i gędzi głupoty,
łyse ma (pewnie od nauki) czoło.
Jak to się solą kłódawską suchoty,
raka czy ciężę leczy wesoło.

Uśmiecha się szczerze do swoich słuchaczy
i radą służy, i prawi kazania.
Jak to się, prawda, lekarzy partaczy
nauczyć powinno życia ratowania.

On ma swe metody, ukryte terapie
(ukryte są chyba przed zdrowym rozsądkiem)
i ludzi naiwnych na swą stronę łapie,
wyleczy energią nad prawnym porządkiem.

Panaceum to odkrył był dawno,
Witamina na każde objawy.
A w jakiej dawce i komu – wsio rawno,
Przecież to tylko wymysł głupawy.

Uśmiecha się szczerze i mówi powoli,
Dokładnie...
(Żeby nie było niedopowiedzenia).
Z dystansem traktuje lekarskich tępoli
i dumnie sprzedaje swoje urojenia.

Zakaźnik, patolog, dziecięcy bariatra,
neurolog, onkolog i chirurg-kardiolog,
policjant jamy brzusznej, psychiatra
i strażnik genomu, i neonatolog.

Wszystkie był posiadał możliwe profesje
i w każdej, winszując, pewną ma rękę.
Do jego poradni przychodzą procesje,
nieuleczalnym pacjentom ukróci mękę.

Trafił najlepiej w niszę rynkową,
albowiem polski pacjent studiował,
i rości, by leczył go lekarz z głową,
a nie jakiś tam pierwszy lepszy konował.

Pan z ptasim nazwiskiem odcina kupony
i nic mu nie robi sąd czy prokurator.
Popycha łachmactwo za grube bajony
naturalista i Bóg amator.

Dajmy mu spokój, niech sobie tam „leczy”,
a lekarz mądry na przyszłość pamięta.
Postarać się trzeba, by nikt nie złorzeczył,
tytańska to praca – zdrowie pacjenta.

I Poznańska Konferencja Perinatologiczna „In et ex utero”

MAŁGORZATA
KOWALSKA



Jesteście zainteresowani tematyką ginekologii, położnictwa bądź neonatologii? Chcielibyście posłuchać ciekawych wykładów, wziąć udział w rozwijających i praktycznych warsztatach? Jeśli tak, to zapraszamy na **I Poznańską Studencką Konferencję Perinatologiczną „In et ex utero”**. Jest to pierwsze w Polsce wydarzenie tworzone przez studentów i skierowane do studentów, które łączyć będzie tematykę położnictwa i neonatologii. Organizatorami są cztery koła naukowe działające na naszym Uniwersytecie – SKN Perinatologii i Ginekologii, SKN Neonatologii, SKN Ginekologii i Położnictwa oraz SKN Medycyny Perinatalnej. W programie Konferencji

przewidujemy sesje wykładowe (położnicze i neonatologiczne) z udziałem zaproszonych ekspertów, warsztaty z USG i KTG oraz sesje konkursowe przypadków klinicznych. W trakcie Konferencji odbędzie się również quiz dla wszystkich uczestników.

Konferencja odbędzie się w dniach **26–27 stycznia 2018 r. w Centrum Kongresowo-Dydaktycznym UMP przy ul. Przybyszewskiego 37A w Poznaniu**.

Szukajcie nas na facebooku! Zapraszamy!

Doktor Miś Dzieciom

ALICJA
POGORZELSKA



Już po raz siedemnasty na naszej uczelni odbyła się akcja charytatywna „Doktor Miś Dzieciom”. Jej ideą jest obdarowanie pięknymi maskotkami dzieci przebywających w poznańskich szpitalach w okresie poprzedzającym święta Bożego Narodzenia. Ten mały gest naprawdę może zdziałać cuda i wzbudza u maluchów i ich rodziców ogromną radość. Wielu wolontariuszy pracowało nad tym, aby wywołać uśmiech na twarzach chorych dzieci i pokazać im, że mimo niesprzyjających okoliczności Mikołaj zawsze o nich pamięta.

13 grudnia 2017 roku, podczas finału akcji, udało nam się obdarować misiami prawie 600 dzieci. Nie byłoby to możliwe, gdyby nie wielomiesięczna praca studentów naszej uczelni. Finał poprzedzało kilka wydarzeń, które miały na celu zebranie funduszy przeznaczonych na zakup maskotek. Były to m.in.: impreza andrzejkowa w klubie Czekolada połączona z konkursem z nagrodami, spotkanie opłatkowe z licytacją pluszowych misiów i innych akcesoriów z autografami sławnych osób oraz wspólny seans filmowy.

Szczególnie podziękowania należą się poznańskim firmom, które bezinteresownie wsparły nasze działania i umożliwiły

zrealizowanie planów. Bez nich cała akcja nie mogłaby cieszyć się takim sukcesem. Do akcji włączyli się:

- Teatr Polski,
- Teatr Muzyczny,
- Teatr Nowy,
- Wydawnictwo Rebis,
- Wydawnictwo Media Rodzina,
- Wydawnictwo Medycyna Praktyczna,
- Cafe Sorrir,
- Cafe La Ruina i Raj,
- Escape Room Poznań,
- Climbing Spot,
- MK Bowling,
- Multikino,
- Bunnies Jumping Poznań.

Wszystkim, którzy nas wsparli, serdecznie dziękujemy! Miejmy nadzieję, że w tym roku uda nam się uszczęśliwić jeszcze więcej maluchów.

Być uwięzionym w swoim ciele

KAROLINA
STACHOWIAK



Nadszedł nowy rok, a wraz z nim plany, postanowienia o uprawianiu sportu, nauce, innych aktywnościach. Warto przy tej okazji poruszyć temat choroby, która jest mało poznana. Jest raczej znana większości ludzi prawie wyłącznie z klinicznego przebiegu, a nie realnego wpływu na czyjeś życie. Chorzy na nią mogą spędzać czas tylko z bliskimi. To źle?

Jak pisze Piotr Pajęczkowski w książce *Warto żyć* „Darem Bożym jest to, że możecie kręcić, kiwać, obracać głową: mówić, jeść, pić, kasłać: poruszać rękoma, dłońmi i palcami: chodzić, skakać, tańczyć, kopać piłkę: poruszać stopą i palcami. Wyobraźcie sobie, że tego wszystkiego nie możecie robić. Prawda, że trudno?! Wystarczy położyć się wygodnie na 30 minut, buty i skarpety muszą być zdjęte. Można w tym czasie poruszać oczami, powiekami i zakasłać. Druga osoba ma kontrolować, czy leżycie w totalnym bezruchu. Życzę powodzenia!”.

Stwardnienie zanikowe boczne to nieuleczalna, postępująca choroba neurodegeneracyjna, która prowadzi do niszczenia osłonek mielinowych neuronów ruchowych. Tak w skrócie można opisać chorobę, która ma ogromny wpływ na życie coraz większej grupy ludzi. Niestety, wciąż nie znamy jej przyczyny, a liczba chorych rośnie. W szpitalu przy ul. Przybyszewskiego w Poznaniu średnio jedna osoba na tydzień słyszy wyrok: SLA, czyli stwardnienie zanikowe boczne. Szacuje się, że chory będzie żył 2–3 lata od momentu diagnozy.

Pierwsze objawy są bardzo niespecyficzne. Kubek wylatuje z rąk, rano ręka lub noga jest zdrętwiała, człowiek się potyka, trudno jest mu wejść po schodach. Albo bagatelizuje te objawy, albo lekarz rodzinny nie rozpoznaje SLA z powodu ich niespecyficzności. Kiedy już chory otrzyma wiadomość, na co choruje, musi się pogodzić z faktem, że będzie stopniowo oddawał kawałki siebie samego, aż

stanie się niesamodzielną.

Przestają pracować kolejne grupy mięśniowe. Osoba chora na SLA przestaje chodzić, używać rąk, przełykać, oddychać (najpierw potrzebuje oddychania wspomaganego, a potem respiratora). Na sam koniec zostaje poruszanie gałkami ocznymi. Istnieją specjalne komputery, które odczytują, gdzie dana osoba pa-

Darem Bożym jest to, że możecie kręcić, kiwać, obracać głową: mówić, jeść, pić, kasłać: poruszać rękoma, dłońmi i palcami: chodzić, skakać, tańczyć, kopać piłkę: poruszać stopą i palcami. Wyobraźcie sobie, że tego wszystkiego nie możecie robić.

trzy, i dzięki temu pacjent pisze na klawiaturze obsługiwanej ruchami oczu, spojrzeniami. To nadal nie jest to samo co normalna komunikacja z ludźmi. Nie jest też zbyt wygodnie. Nie można samemu poprawić kończyny lub się przesunąć.

Zdecydowanie zbyt mało uwagi poświęca się chorym oraz ich rodzinom. Niewystarczająca jest opieka medyczna. Osoby chore na SLA oraz bliskich trzeba także otoczyć opieką psychologiczną. Życie ze świadomością, jak będzie postępowała choroba i jakie kolejne fragmenty własnej samodzielności się utraci, musi być trudne.

Na szczęście instytucje takie jak Polskie Towarzystwo Opieki Paliatywnej, a konkretnie jego oddział w Poznaniu, organizują konferencje i dyskusje. 28 października tego roku odbyła się kurskonferencja *Opieka holistyczna nad chorym ze stwardnieniem zanikowym bocznym i jego bliskimi: Być uwięzionym w swoim ciele*. Poruszano takie tematy, jak eksperymentalne terapie

za pomocą Edaravone, który ma za zadanie spowalniać przebieg choroby i, według badań, rzeczywiście tak działa. Mówiono o roli fizjoterapeuty i pielęgniarek w opiece nad chorym z SLA, przyrządach potrzebnych choremu, diagnostyce, objawach, dolegliwościach, rehabilitacji, a nawet rozmaitych sposobach komunikacji z niemal niemogącymi się poruszać osobami, którym działają jeszcze mięśnie poruszające gałką oczną.

Chory otoczony jest całym arsenałem urządzeń, takich jak wspomniane wcześniej komputery. Potrzebne są: rurka tracheostomijna, asystor kaszlu, respirator, nebulizator/inhalator, ssak, PEG, toaleta przyłóżkowa, poduszki i materace ze zmiennym ciśnieniem powietrza wewnątrz, aby zapobiec odleżynom, wózek inwalidzki ze stabilizacją głowy i sterowany elektrycznie, podnośnik elektryczny, łatwoślizg, monitory funkcji życiowych i jeszcze więcej... Jednym z ciekawszych sprzętów jest urządzenie, które montuje się przy łóżku i które ma za zadanie podciągnąć chorego poprzez przesuwanie prześcieradła (nawiniętego na rolki na obu końcach łóżka). Pomaga to w sytuacji, kiedy ktoś długo leży i stale osuwa się w dół na łóżku. Dzięki temu rodzina nie musi poprawiać niewygodnej pozycji pacjenta, a osoba leżąca samodzielnie włącza urządzenie specjalnym przełącznikiem. Przełącznik i urządzenie znajdują się na zdjęciach. Wszystkie te sprzęty świadczą o tym, jak bardzo choroba odbiera życie – nie w znaczeniu śmierci, ale niemożności prawdziwego korzystania z tego, że się żyje. Dla chorych zwykle przebywanie z rodziną i znajomymi to jedyna rzecz, którą mogą robić. Ich umysł nie jest w ogóle naruszony, intelekt nie jest upośledzony, ale organizm powoli przestaje funkcjonować, aż stają się więźniami własnego ciała.



		6		4	7		1	
	4			3	1			
	9	1				5		
	5					7		3
		4	3		8	2		
2		3					9	
		5				9	2	
			2	5			4	
	1		6	7		3		

	1	3						
8			3					2
7				6	8		3	
9		6			3	5		
5			2		6			4
		2	4			8		6
	9		7	4				3
2					9			7
						2	8	

Statystyczny samobójca

MIKOŁAJ
DYRDA



Słowem wstępu pragnę zaznaczyć, że temat samobójstw jest niesamowicie delikatny. Pisząc ten artykuł, miałem pewne obawy, jak zostanie on odebrany i jaki będzie miał wpływ na czytających. Największa z nich dotyczyła tak zwanego efektu Wertera, który polega na wzroście liczby samobójstw po rozpowszechnieniu informacji o odebraniu sobie życia przez osobę trzecią.

Dlatego też postanowiłem skupić się na aspektach kulturowych i historycznych, zamiast przedstawiać sylwetki znanych tego świata, którzy targnęli się na swoje życie. Nie zamierzam też rozwodzić się nad ludzką psychiką i motywami, dla których ludzie postanawiają zakończyć życie, bo w sumie to działka bardziej psychologii, która wykracza poza kręgi moich zainteresowań. Co więc pozostaje? Statystyka. Choć jak to z nią często bywa, używamy jej jak pijak latarni – bardziej dla podpory niż do iluminacji, mimo to czasem potrafi naświetlić nam drogę do pewnych prawd.

Postanowiłem zacząć od aspektów społecznych. Co ciekawe, mimo że za każdym samobójstwem kryje się bardzo indywidualna i intymna historia, to jeśli spojrzymy na to zagadnienie przez pryzmat populacji – możemy dostrzec pewne prawidłowości, mianowicie współczynnik samobójstw – indywidualny dla każdego kraju. I tutaj uwaga. Współczynnik ten jest stały, czyli trzyma się na tym samym poziomie od lat. Dobrze dostrzeżemy pewne wahnięcia wynikające z „gorszych” lat, ale jeśli spojrzymy na to bardziej ogólnie, to okaże się, że nie są one znaczące. Owszem – są powody, które powodują stały wzrost (lub spadek) tego współczynnika. Religijność – jest także jednym z najbardziej wpływowych czynników. Ale co ciekawe nie działa to w drugą stronę. Bo o ile wpływ poszczególnych religii na samobójstwa wydaje się niezaprzeczalny, o tyle powiedzieć, że brak religii wiąże się z samobójstwami jest już nadużyciem. Możemy natomiast zauważyć że w większości krajów muzułmańskich liczba samobójców jest znikoma, w islamie samobójstwo jest niedopuszczalne, ale i tu od reguły jest wyjątek, bo mamy kraj taki jak Kazachstan gdzie mimo dominującego Islamu – współczynnik nasz jest bardzo wysoki. To wydaje się kluczowe przy samobójstwach to rozpad więzi społecznych, co w znacznym stopniu można obserwować w byłych republikach radzieckich, czasami na ten rozpad nakłada się odchodzenie od religii, ale nie zawsze odchodzenie od religii wiąże się z rozpadem więzi społecznych. No dobrze ale wracając do Islamu – ktoś może powiedzieć, że jak to niedopuszczalne, skoro ostatnie zamachy na terenie zachodniej Europy czy słynny atak terrorystyczny z 11 września były właśnie zamachami

samobójczymi i to popełnionymi przez muzułmanów. No tak, tylko że funkcjonuje też takie pojęcie jak szahid. Oznacza ono męczennika, który oddaje swoje życie w imię wiary. Muzułmanie wierzą, że Allah nagradza rajem tych wiernych męczenników. Pojęcie to jest jednak szersze, nie zawęża się bowiem tylko do osób walczących i ginących w imię Allaha. Za męczenników uznaje się też kobiety zmarłe podczas porodu, ofiary pożaru, epidemii, topielców czy muzułmanów, którzy zginęli, broniąc swojej własności. Ich także określa się mianem szahidów. Pojęcie męczeństwa za wiarą różni się więc od chrześcijańskiego i żydowskiego, które uznają wyłącznie ofiary prześladowań religijnych. Dlaczego więc w krajach chrześcijańskich współczynnik samobójców jest większy, mimo że ta religia też potępia ten czyn? Problem może tkwić w tłumaczeniu piątego przykazania. Jeśli przetłumaczylibyśmy je nadgorliwie, to powinno brzmieć „nie będziesz mordować” – i tu, przynajmniej, jest pewna różnica pomiędzy zabijaniem a mordowaniem. Zresztą nawet Biblia wymienia cztery osoby (przynajmniej tyle pamiętam), które dopuściły się samobójstwa, i nie zawsze w jednoznaczny sposób je potępia. Czasem mam wrażenie, że osoby te słusznie odebrały sobie życie. Wszyscy znamy historię Judasza, który w przeciwieństwie do Piotra nie poradził sobie ze swoim smutkiem. Jego żal nie prowadził do uzdrowienia duszy, jak to miało miejsce u wcześniej wspomnianego apostoła, ale do śmierci przez powieszenie. Podobnie król Saul – odstąpił od Boga i można rozumieć jego samobójstwo jako pewnego rodzaju karę za niewierność. Rozkazał bowiem swemu słudze, aby ten przebił go mieczem. Głównym argumentem potępiającym samobójstwa przez późniejszych doktorów Kościoła jest przekonanie, że życie jest darem od Boga, który nie może zostać odrzucony, a samo samobójstwo jest działaniem przeciwko naturalnemu porządkowi rzeczy. Podobnie rozmydlony obraz mamy w judaizmie, który również traktuje je jako swego rodzaju sprzeciw wobec boskości świata, ale dopuszcza w niektórych sytuacjach, gdy nie ma innego wyjścia. Tutaj przytoczę historię z twierdzy Masada. W 66 r., w czasie wojny żydowskiej, Masada zajęli rzymscy żołnierze. W roku 73. Masada była jednym z trzech ostatnich punktów oporu przeciw Rzymianom i kiedy dostrzeżono bezcelowość dalszej obrony wobec oblężenia, zdecydowano o popełnieniu zbiorowego samobójstwa. Każdy mężczyzna zabił żonę i dzieci, następnie wylosowano dziesięciu żelotów, którzy zabili pozostałych mężczyzn, z tych wybrano jednego, który zabił pozostałych – i wreszcie popełnił samobójstwo. Masada stała się ona swego rodzaju symbolem heroizmu dla Żydów. I myślę, że w podobny sposób myśleli polscy Żydzi, decydując się wywołać powstanie w getcie. Woleli zgi-

nąć w walce niż w komorach gazowych.

Jeśli wrócimy do wcześniej wspomnianego współczynnika samobójstw, to wcale nie jest on najwyższy w Japonii czy w Korei Południowej. Niechlubnie wypadają kraje byłego Związku Radzieckiego – Litwa, Rosja, z Białorusią na czele. Wysoko w rankingu znajdziemy też Łotwę, Ukrainę czy Estonię. Dlaczego tak? Najpewniej właśnie na skutek rozpadu więzi rodzinnych i społecznych – które tu pokuszę się o stwierdzenie, że wydają się być najistotniejszym czynnikiem popychającym ludzi do odebrania sobie życia. Można powiedzieć że sekularyzacja, którą przez lata prowadził komunistyczny rząd miała spory wpływ. Ale tu znów mamy ogrom krajów laickich (jak np Czechy, lub Dania) gdzie nie ma tak wielkiego problemu z samobójstwami, tak więc widać, że jest to problem bardziej złożony. Ktoś powie, że bieda też ma tu spory udział. Owszem, ale jeśli spojrzymy na niektóre muzułmańskie kraje, które powstały po rozpadzie ZSSR – takie jak Azerbejdżan czy Uzbekistan – to można powiedzieć, że problem samobójstw tam właściwie nie istnieje. Najlepiej wypadają bardzo rodzinne i „ciepłe” kraje jak Armenia z Gruzją. Ze swoich podróży po tamtych stronach też odniosłem takie wrażenie, że człowiek zawsze może liczyć tam na innych. Ciężko wymienić mi bardziej gościnne i rodzinne narody. Gdzie nawet wobec obcych ludzi (takich jak ja) praktycznie to codzienne spotykało się ogrom pomocy, dobra i gościnności.

Problem samobójstw ciekawie się rozkłada, jeśli spojrzemy na niego przez pryzmat płci. Znacznie więcej prób samobójczych zaobserwujemy u kobiet... lecz to mężczyźni królują, jeśli chodzi o skuteczność tych działań. Panowie giną na skutek samobójstw nawet cztery razy częściej niż panie. Skąd taki wynik? Prawdopodobnie z wybieranej metody. Częściej sięgają po broń palną lub próbują powieszenia się, a ich skuteczność wynosi nawet 80%. Panie natomiast raczej skłaniają się ku próbom przedawkowania leków, choć czasem trudno ocenić, czy jest w tym faktyczna chęć odebrania sobie życia czy swego rodzaju wołanie o pomoc i uwagę. W każdym razie skuteczność tej metody nie przekracza 5%, a mimo to stanowi 85% wszystkich prób samobójczych. Choć nie sama metoda ma tu znaczenie, a także funkcja jaką ma pełnić samobójstwo. U kobiet jest to częściej wcześniej wspomniane wołanie o pomoc, chęć zwrócenia uwagi, natomiast mężczyźni bardziej pragną w ten sposób zakończyć pewną sytuację, czy problem. Kolejną ciekawostką jest zależność pomiędzy skutecznością samobójstwa a wiekiem. I tu podobnie jak z płcią, mimo że to młodzi ludzie częściej podejmują próbę odebrania sobie życia, to jednak starsi są bardziej zdeterminowani i skuteczni w tej nie-

chlubnej sztuce. Nakładają się na to powody, dla których ludzie podejmują takie decyzje. Z wiekiem, jak wiemy, przybywa problemów zdrowotnych, ale i finansowych, uzależnień itp.

No i jasne – ktoś powie, że Ameryki nie odkrywam tymi statystykami (bo jak wiemy, 83% danych procentowych jest wyspanych z palca), więc czemu ma ten popis grafomanii służyć? No tak, ale czasem warto sobie uświadomić, jak niewiele potrzeba, aby zapobiec tragedii. Mekka samobójców – Most Golden Gate – stała się znacznie mniej popularnym miejscem do odebrania sobie życia po zainstalowaniu nowych barier w roku 2011 – co utrudniało (prawie wręcz uniemożliwiało) skoki z niego. I nie obyło się bez przeciwników tej decyzji mówiących o ingerowaniu w wizerunek tego (będącego ikoną San Francisco) obiektu. Tylko że demontaż barier w razie potrzeby nie stanowi dla nas problemu, ale przywracanie życia i zdrowia... no cóż, już trochę tak. Podobnie rzecz miała się z tarasem widokowym Pałacu Kultury i Nauki w Warszawie, który także upodobał sobie skoczki samobójcy. I tu komunistyczna władza wpadła na równie skuteczne rozwiązanie – i to na długo przed Amerykanami. Panoramę Warszawy ze szczytu Pałacu podziwiamy zza krat już od lat 70. XX wieku. Jak na razie wygląda na to, że barierki wydają się skuteczną metodą zapobiegania samobójstwom. Trochę inny sposób zastosowano w Korei Południowej, gdzie na jednym z mostów w centrum Seulu – również hołubionym przez samobójców – zainstalowano w barierkach sensory wykrywające ruch oraz światła na niego reagujące i podświetlające komunikaty przygotowane wcześniej z pomocą psychologów (takie jak: „najlepsze jeszcze przed Tobą”, „przejdźmy się razem”, „dla Twoich dzieci”) oraz radosne zdjęcia. Brzmi głupio, ale w myśl zasady „jeśli coś jest głupie, ale działa – to znaczy, że wcale nie jest głupie”. I tak też liczba samobójstw na tym moście spadła o 77%.

Jak widać, czasem niewiele potrzeba, aby zapobiec tragedii. Często próba samobójcza jest ostatecznym wołaniem o uwagę. Ciekawie zostało to pokazane w filmie *Czego pragną kobiety*, w którym główną rolę zagrał Mel Gibson. Kiedy niewiele oferując swej pracownicy, zmienia jej nastawienie do życia, (chyba nieświadomie) reżyser ukazuje, że tak naprawdę tacy ludzie potrzebują docenienia, dostrzeżenia, chwili czasu. I tu powróć do wcześniej wspomnianego efektu Wertera, z którym wiązały się moje obawy. Starałem się go nie wywołać. Byłoby głupio, gdyby teraz przez poznańskie uczelnie przeleżała seria samobójstw. Wiem, że czas niekorzystny – zimowy Weltschmerz – ale wierzę w wasz rozsądek, że nie weźmiecie przykładu np. z Hemingwaya i nie strzeli wam do głowy nic głupiego.

Wieczór artystyczny w Hospicjum Palium

KAROLINA
STACHOWIAK



13 grudnia 2017 w Hospicjum Palium SKPP w Poznaniu odbył się wieczór artystyczny zorganizowany przez studentów Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu we współpracy z wolontariuszami Hospicjum.

Nie było to zwykłe wydarzenie kulturalne, a niezwykle prezent dla pacjentów, ich gości oraz innych studentów. Zaczęło się spontanicznie, właściwie nikt by się nie spodziewał, jak potoczą się wydarzenia. Okazało się, że pewien student wykorzystuje nieobecności na zajęciach z farmakologii, bo jeździ po obcych krajach, by robić fotografie. Na przykład w Iranie! Wcale nie zraziło to Doktor Zaporowskiej, wręcz przeciwnie. Od tego odkrycia oraz ujawnienia artystycznych talentów innych osób z grona studentów naszej Uczelni wziął się pomysł, by zorganizować wydarzenie, na którym zaprezentują oni swoje umiejętności, w tym świetne farmakologiczne limeryki. Doktor Zaporowska wręcz zachęcała studentów, by tworzyli dzieła i dzielili się nimi.

Studenci razem z Panią Doktor oraz z koordynatorką wolontariuszy, Panią Grochal, wzięli się za organizowanie wydarzenia, a efekt przerósł nawet ich oczekiwania. Jako miejsce wieczoru artystycznego wybrali Hospicjum Palium w Poznaniu. „Dla większości z nas hospicjum to... umieralnia. W głowach mamy obraz miejsca ponurego, pełnego cierpienia, łez, gdzie ból i śmierć dosłownie wiszą w powietrzu, i właściwie nie ma za bardzo miejsca na nic innego. Studenci kierunku lekarskiego chcą to zmienić. Pokazać, że nawet w hospicjum jest miejsce na piękno, sztukę, śmiech i przede wszystkim nadzieję.” – pisała Ola Pryczek, jedna z organizatorek, na facebooku. Co więcej, studenci chcieli także wesprzeć nieuleczalnie chorych pacjentów finansowo, poprzez przekazanie na ich rzecz pieniędzy ze sprzedaży fotografii na wieczorze.

Samo wydarzenie trudno opisać i oddać jego klimat. Ujmowało tym, że stworzone zostało od ludzi dla ludzi, od studentów dla studentów i pacjentów. Mogę tylko udostępnić Wam, czytelnikom, tekst piosenki o układzie współczulnym i przywspółczulnym autorstwa Bartosza Wojtera oraz teksty znakomitych limeryków farmakologicznych. Kto był, ten nie żałuje. Zdecydowanie to część wydarzenia, która spodobała się studentom. Na gitarach grali i śpiewali Martyna Piszczek oraz Bartosz Wojtera, przy akompaniamencie gitary śpiewała Anna Kołodziejczak, wiersze recytowali Monika Rozmarynowska i Maksymilian Sych, Katarzyna Mencil zagrała na



pianinie, a po występach goście podziwiali wernisaz fotografii Łukasza Młynarczyka przedstawiających Poznań, a także fotografie Piotra Pietrygi z podróży po wielkim świecie. Byłoby grzechem nie wspomnieć o sztuce kulinarnej Adrianny Majewskiej, która piecze ciasta dekorowane jadalnymi roślinami. Mogliśmy oczywiście skosztować tych przepysznych dzieł. Specjalnie przyjechał do Poznania Andrzej Stefański, zastępca Rzecznika Praw Obywatelskich, aby być z nami na wieczorze. Był z nami również Profesor Wiesław Bryl, Prodziekan ds. Organizacji i Rozwoju Kadry oraz Studentów V-VI roku na naszej Uczelni. Nie można nie wspomnieć także o Profesorze Jacku Łuczaku, twórcy Hospicjum Palium, człowieku który wprowadził prawdziwą medycynę paliatywną do Polski. Pan Profesor odegrał ważną rolę – udostępnił Hospicjum organizatorom wydarzenia, powitał wszystkich zebranych i przekazał swoje przesłanie.

Bartosz Wojtera, AUN Song

*Opętały mnie dwie przeciune siły
Usidliły, pod dyktando żyć skazały
Łaski wytchnienia nie dały ani chwili
Bawiły się moim ciałem, tak jak chciały
Serce kołacze, krew do głowy skacze
A ze skóry kap, kap, kap pot
Razi mnie światło, wściekam się łatwo
Gorąco sam nie wiem skąd
Receptory beta-adrenergiczne – blokują je różne substancje che-*

miczne
 Metoprolol i bisoprolol to właśnie beta-bloker
 Mimetyki adrenergiczne to jest kokaina to przecież logiczne
 Białym proszkiem trzeba noskę pobrudzić, by na dyżurze się obudzić
 Ogarnęła mnie przewlekła żądza
 Żeby zemścić się na okupantach
 Więc przebiegam w środkach i pieniądzach
 Zemsta słodka jest i kosztów warta
 Zwalnia me serce i śliny więcej
 Biegunka kap, kap, kap, klops
 Ciągłe się duszę, odpocząć muszę
 Zamknę się chyba pod kłosz
 Receptory nikotynowe – sterowane ligandem kanały jonowe
 Receptory muskarynowe – sprzężone, z białkiem G
 Receptory to cholinergiczne i wszystkie na świecie dziewczyny słiczne
 Użyją ich tak jak młodzi bogacze – zwiotczają one zwieracze
 Fenylefryna obkurcza naczynia
 Salbutamol – astma stop
 Noradrenalina – ciśnienie trzyma
 Nebiwołol – beta jeden blok
 Propranolol – uspokój ton
 Receptory beta-adrenergiczne – blokują je różne substancje chemiczne
 Metoprolol i bisoprolol to właśnie beta-bloker
 Mimetyki adrenergiczne to jest kokaina to przecież logiczne
 Białym proszkiem trzeba noskę pobrudzić, by na dyżurze się obudzić
 Receptory nikotynowe – sterowane ligandem kanały jonowe
 Receptory muskarynowe – sprzężone, z białkiem G
 Receptory to cholinergiczne i wszystkie na świecie dziewczyny słiczne
 Użyją ich tak jak młodzi bogacze – zwiotczają one zwieracze

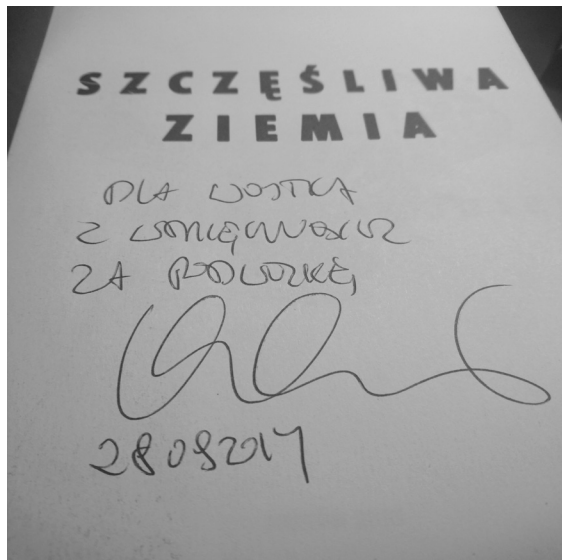
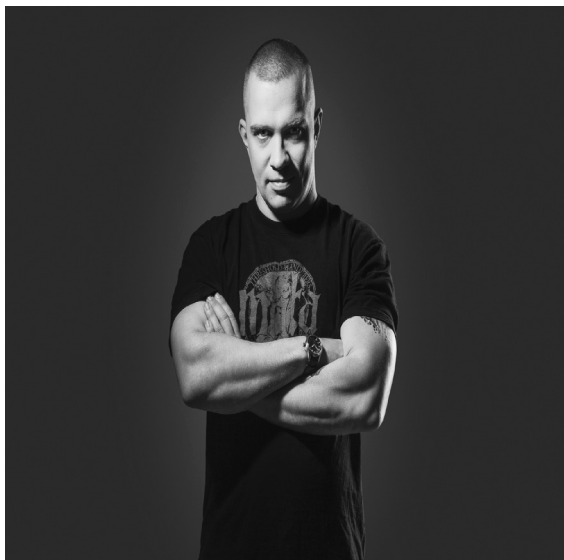
Różni autorzy, wybrane limeryki
 Pewien Jan ze stanu Arizona
 Miał chorobę Leśniowskiego-Crohna.
 Infliksimab dostał,
 Z chorobą się rozstał,
 Teraz już może jeść winogrona.
 Judyta poślubiła Francuza,
 Jednak raka miała jak arbuza.
 Podziała chemią,
 Walczy z hiperurykemią,
 Bo dopadł ją zespół lizy guza.
 Raz jeden dziewczyna, bardzo niemądra,
 Śmiała się z Jana, a to była flądra.
 Brał testosteron,
 Pod pociąg rzucił się na peron,
 A wszystko przez to, że miał małe jądra.
 Asia bierze tabletki antykoncepcyjne,
 Jednak pali, a to autodestrukcyjne.
 Incydent zakrzepicy,

Asia już w kostnicy.
 Zabiły ją potrzeby prokreacyjne.
 Pewna Ala z Nowego Tomysła
 O śmierci ciągle rozmyśla.
 SSRI-je jej lekarka zapisała,
 Natomiast babka dziurawca polecała.
 Za ból głowy i wymioty teraz staruszkę zwymysła.
 Gdy zastawkę w sercu masz sztuczną
 W przedśionkach imprezę huczną
 Zawałowi się nie kłaniasz
 Jeśli warfarynę wchłaniasz
 Raz jeden Krzyszek ze wsi Kobiernica
 Zahamował oś przysadka-nadnercza.
 Nie wiedział czemu,
 Używał kremu,
 Steryd często problemów nastęca.
 Kiedyś Zofia spod gór Karpatych,
 Miała problem, jeden z włochatych.
 Sterydy brała,
 Bo brać musiała.
 Dopadła cukrzyca kobiet brodatych.
 Glukokortykosteroidy odstawiamy stopniowo
 By pozwolić nadnerczom pracować na nowo
 Co prawie tydzień, o piątka prednizon
 Jak już będzie mało, zmieniamy na hydrokortyzon.
 Oznaczamy kortyzol i jest bombowo.

Nie myślcie jednak, że wieczór artystyczny zachwycił tylko studentów. Pacjenci Hospicjum Palium, którzy byli na widowni, napisali listy. Pozwolę sobie na koniec zacytować fragment jednego z nich: „Koncert, który się odbył 13.12.17 w Hospicjum Palium na Os. Rusa w Poznaniu skierowali studenci Wydz. Lekarskiego Uniwersytetu Medycznego do pacjentów. W ich imieniu oraz rodzin i przyjaciół pozwolę sobie podziękować za chwilę zapomnienia, wytchnienia od choroby, a przede wszystkim za możliwość kontaktu z muzyką, poezją. Dziękuję za ogrom pracy, która została włożona w zorganizowanie koncertu. I to wszystko dla ludzi, którzy są ograniczeni poprzez chorobę do częstego kontaktu z muzyką i żywym słowem – jedynym słowem – kulturą. Dotyczy to również wystawy fotografii – przepiękne zdjęcia! Jesteście młodymi ludźmi, przed Wami życie, kariera zawodowa, a przede wszystkim piękny zawód – zawód lekarza. Zawód, który wymaga empatii, wyrozumiałości i przede wszystkim poświęcenia. Zorganizowanie koncertu tego wszystkiego wymagało. Nie ważne, że tremę było niekiedy widać, ważne, że mieliście odwagę stanąć na scenie i podzielić się swoją twórczością z innymi ludźmi.”

Spotkanie z Potworem

WOJCIECH
ŚWIERCZEK



Spotkanie autorskie w szamotulskiej bibliotece publicznej rozpoczyna się o osiemnastej. Dochodzi pełna godzina, zjawia się autor.

Wyglądem przypomina nie literata, lecz blokera z ciemnej bramy – jest muskularny, częściowo wytatuowany i prawie łysy. Ma na sobie uderzająco czerwone adidas, spodnie, przy których zwisa przypięty srebrny łańcuch, i koszulkę jednej z metalowych kapel. Czas golfów minął, jak sam mówi. Uspokojenie, w przeciwieństwie do aparycji, ma przyjazne i łagodne. Wita się ciepło, uśmiecha, żartuje, jest życzliwy, chętnie opowiada o swojej twórczości, odpowiada na pytania i pozuje do zdjęć.

Zanim spotkanie oficjalnie się zaczyna, autor wchodzi do pomieszczenia, w którym czekają na niego czytelnicy, odstawia plecak i siada przy pracowniczym biurku. Z prowadzącą wieczór bibliotekarką ustala godzinę zakończenia, bo o tej i o tej ma pociąg do Poznania, po czym zaczyna podpisywać książki. Podchodzę ze swoim egzem-

plarzem *Szczęśliwej ziemi* i proponuję podwiezienie do miasta, z którego przyjechałem samochodem. Autor wydaje się mile zaskoczony, propozycję przyjmuje i mówi, że na Jeżyce, na Słowackie-

Wychodzimy. Orbitowski wyciąga z plecaka elektronicznego papierosa. Wchodzę w owocowy dym. Pytam o coś, stosując formę „pan”, a on mówi: „jaki pan, Łukasz jestem”.

go. W dedykacji zaś dziękuje za uprzejmość. Mnie natomiast zżera ciekawość, kogo poznam.

Łukasz Orbitowski – uznany krakowski pisarz. Twórca powieści fantastycznych, grozy, obyczajowych oraz niezliczonych opowiadań. Nazywany polskim Stephenem Kingiem, choć od fantastyki i horroru niedawno odszedł. Pomysłodawca i prowadzący programu *Dezserterzy*, emitowanego na TVP Kultura. Felietonista, blogger, podróżnik, fan

ciężkich brzmień. Z wykształcenia filozof. Przez przyjaciół zwany Potworem, co – zapewne ze względu na stworzone postacie, wcale nie uroczą aparycję i ogólny pisarsko sprzeczny wizerunek – zupełnie mnie nie dziwi.

Orbitowski chętnie opowiada o swojej twórczości, ale po chwili zaczyna równie chętnie spoglądać na ścienny zegar. Na spotkaniu jest dwanaście osób. Krakowianin mówi o głośnej, wydanej przed dwoma laty *Innej duszy*, pracy nad najnowszą powieścią *Exodus* (w sprzedaży od 22 listopada), powstawaniu programu telewizyjnego, nosorożcach, nagrodach, „trójpółkowej” metodzie czytania. Pytania od czytelników dotyczą *Dezserterów*, scenariuszy filmowych i początków kariery, moje – bloga, na którym pisarz co tydzień umieszcza wpis.

Spotkanie dobiega końca. Orbitowski wraca do podpisywania książek. Proszę o zdjęcie, które robi nam moja dziewczyna. Przybijamy piątkę. Jego masywna dłoń o grubych palcach bez

trudu zmiażdżyłaby moją, kilkakrotnie mniejszą. Przypomina mi się zdjęcie, które wrzucił kiedyś na Facebooka: zbliżenie na potężną otwartą łapę, białą od talku, skatowaną na siłowni i zapewne przy jakichś pracach fizycznych, w tle – fragment pokaźnie obciążonej sztangi.

Już mamy opuszczać budynek, gdy do pisarza dzwoni jego dziesięcioletni syn. Rozmawiają chwilę o drobnych sprawach, ojciec pyta o szkołę.

Wychodzimy. Orbitowski wyciąga z plecaka elektronicznego papierosa. Wchodzę w owocowy dym. Pytam o coś, stosując formę „pan”, a on mówi: „jaki pan, Łukasz jestem”.

Prywatnie jest mniej rozmowny, trochę wycofany, wydaje się nietowarzystki. Idziemy rynkiem. Pyta się, dlaczego fatygowaliśmy się do Szamotuł, skoro wczoraj było spotkanie w Poznaniu. Moja dziewczyna jest aktorką i prowadziła ze swoim teatrem warsztaty teatralne, w których brałem udział. Zainteresowało go to.

Wsiadamy do samochodu. Widzę,

jak przez chwilę przypatruje się słabemu pomarańczowemu światłu na podsuficie, które wylania z ciemności blisko osadzone oczy i zmarszczone czoło.

Ruszamy. Objężdżamy rynek, który krakowskiemu pasażerowi, siedzącemu z tyłu, przypomina wrocławską starówkę. Pytam się, czy lubi Poznań. Nie przepada. Wyjeżdżamy z miasta. Łukasz milknie zapatrzony w telefon.

Spoglądam w lusterko. Ciemna droga, ciemny tył auta, fragment twarzy oświetlonej jaśniutkim ekranem. Siedzi za mną pisarz dwukrotnie nominowany do Nagrody Literackiej Nike, laureat Paszportu „Polityki” i niedawny zdobywca Nagrody Zajdla. Siedzi za mną zwykły gość, który, podnosząc głowę znad telefonu, rozmawia z nami o serialach i filmach, mówi o swoim synu, żartuje podczas jazdy przez ciemny las, że właśnie sobie wyobraził, jak zjeżdżamy między drzewa, żeby go zaciukać. Lajkuje facebookowy profil teatru mojej dziewczyny.

Dziwnie pachnie. Ani to ładny, ani odrzucający zapach. Niezbyt wyraźny,

ale wyczuwalny. Może pot zmieszany z lekkimi perfumami? Coś takiego.

Wyjeżdżamy do Poznania. Kawalek drogą numer 92, ale już za chwilę tylko ulicą Dąbrowskiego – przez Wolę i Ogrody, na Jeżyce. A Jeżyce w remontach. Łukaszowi przypomina się, jak jako młody chłopak dostawał lanie na krakowskim Kazimierzu.

Objężdżamy rynek Jeżycki i zatrzymujemy się. Pisarz serdecznie dziękuję i ponawia propozycję, którą złożył nam, kiedy wychodziliśmy z biblioteki, żebyśmy poszli z nim i jego znajomymi na piwo. Podaje mi swój numer telefonu, żegna się i wysiada.

Tego wieczoru nie dołączam do Potwora i jego przyjaciół. Wizja stuknięcia się szkłem z Łukaszem Orbitowskim wydała mi się pociągająca, ale po namyśle uznałem, że obecność moja i mojej dziewczyny przy ich stole w barze byłaby równie dziwna jak zapach gościa z tylnej kanapy auta.

	9			4		2	
		1		2		8	
	2			6	9	1	5
4	3					8	
		6				7	
		2				9	3
2	5		9	7		4	
	1			4	2		
	4		6			7	

				9		4	7
		9		7	8		
4	3		8	5	2		
9						5	1
		4				7	
6	1						4
			9	2	4		7
		2	5			1	
7	9		1				

Medycyna po ludzku

Uśmiech

MONIKA
ZIEMKIEWICZ



Lekarzowi i nauczycielowi ludzie płacą za ich pracę, za serce pozostają im dłużni

– Seneka Młodszy

Zimowy długi wieczór, za oknami ciemność, a w jednej ze szpitalnych sal leży 17-letnia dziewczyna po operacji wycięcia wyrostka robaczkowego. Obok niej czuwa mama, przerażona i pełna niepokoju. W szpitalu są po raz pierwszy, wszystko jest obce i takie niepewne... Zimne niebieskie ściany i intensywne lampy jarzeniowe potęgują lęk. Trafily tutaj nagle. Emocje z tym związane są jeszcze nieprzeżyte i paraliżują je obie.

W trakcie operacji stwierdzono, że wyrostek jest sperforowany i doszło do zapalenia otrzewnej. Potem nikt nie zapewnił, że wszystko będzie dobrze.

Boją się, a wyobraźnia projektuje najgorsze możliwe scenariusze.

Korytarzem przechodzi młody lekarz w kolorowym czepku operacyjnym. Przy wejściu do ich sali zwalnia, uśmiecha się i mruga porozumiewawczo.

Te kilka sekund wystarczyło, aby pomyślały, że może jednak wszystko będzie dobrze.

I rzeczywiście wszystko potem było dobrze. Mimo że szczęśliwe zakończenia są raczej cechą bajek, a nie prawdziwego życia.

Dziewczyna i jej mama do dziś wspominają tamten uśmiech. Chwilę życzliwości. Okruch miłości.

Łatwiej było potem chorować, bo nie były we wszystkim tak bardzo same.

Lekarz dał im znać, że niebezpieczeństwu spojrzą w twarz razem. Zapalił światło.

Szedł wyczerpany, właściwie ostatkiem sił, myślał głównie o czekającej go stercie papierów do wypełnienia i zaległym urlopie.

Może to jest właśnie powołanie? Codzienna ciężka praca, żeby z pola widzenia nie stracić zawsze cierpiącego i zawsze człowieka.

Marzy nam się, aby przeszczepiać serca, wyleczyć nieuleczalne, dać nieśmiertelność... Chcielibyśmy wiedzieć wszystko – jeśli nie o człowieku, to chociaż o jego chorobie. Pragniemy być wybitnymi naukowcami i klinicystami. Szukamy prawd uniwersalnych, które w każdej sytuacji dadzą właściwą odpowiedź. Nie zgadzamy się na żadne cierpienie, walczymy z bólem swoim i innych.

Gdy poznajemy swoje ograniczenia i niemoc, czujemy się bezradni i wypaleni. Nie akceptujemy słabości.

A przecież „potrzeba mało albo tylko jednego”, żeby dokonywać codziennych cudów.

17-letnia dziewczyna to moja siostra kilka lat temu. Często mi przypomina, żebym się uśmiechała do pacjentów.

Quo vadis rogalu świętomarciński?

JULIA
WRZESIŃSKA



Rozkopana ul. Święty Marcin postawiła pod znakiem zapytania tegoroczne poznańskie obchody 11 listopada. Nie zmartwiło mnie to wcale, jako że najbliższe memu serduszkowi są w tym dniu rogalce. Toteż kiedy świąteczny korowód maszerował zastępczą trasą, ja oddałam się bez troskiemu pałaszowaniu trzech makowych gigantów, przekraczając codzienne normy kaloryczne nawet dla kobiet ciężarnych czy karmiących. Następnie z poczuciem spełnionego obowiązku obywatelskiego, poświęciłam ostatnie chwile przed zapadnięciem w śpiączkę hiperglikemiczną refleksji nad rogalcem. Zapytanie – czy ten temat w wydaniu grudniowym to nie musztarda po obiedzie? Być może... Ale nie ma chyba przyjemniejszego sposobu na zgromadzenie ochronnej warstwy tłuszczu na zimę niż przekąszenie aromatycznej podkowy z ciasta półfrancuskiego nawet bez okazji.

Poznań rogalcem stoi – to wiadomo. Jak Toruń piernikiem, Paryż bagietką, Śląsk węglem, a Kuwejt ropą. To nasze dobro, musimy je hołubić, celebrować, stawiać na piedestale, promować w muzeum. I chronić – najlepiej certyfikatem... W końcu to dzięki niemu kupujący ma pewność, że wypiek jest zgodny z tradycyjną recepturą i zapewni dokładnie takie same wrażenia dla kubków smakowych, jak w poprzednich latach czy innych cukierniach – teoretycznie oczywiście. Jednakże coraz częściej podnoszą

się głosy poddające w wątpliwość przekonanie, że warto wybierać tylko wyroby certyfikowane. Ba! – niektórzy twierdzą wręcz, iż ściśle regulowana receptura prowadzi do obniżenia jakości, a certyfikat nie stoi na straży smaku, a interesu cukierników. Według rozporządzenia otrzymujemy "ciasto półfrancuskie – listkujące, zawierające jako surowce: mąkę pszenną, margarynę, mleko, jaja, cukier, drożdże, sól, aromat cytrynowy" i "nadzienie rogała, wyrabiane przede wszystkim z białego maku, do którego dodawane są: cukier, okruszywa ciasta biszkoptowego, masa jajowa, margaryna, rodzynki, orzechy, owoce w syropie lub kandyzowane (czereśnia, gruszka, skórka pomarańczowa) oraz aromat migdałowy". Kontrowersje budzi zwłaszcza wykluczenie masła na rzecz cieższego się złą sławą utwardzanego tłuszczu roślinnego. Takiego wymogu nie sposób uzasadnić tradycją, ponieważ pierwsze wzmianki o rogalach pochodzą z 1860 roku, a margaryna została wynaleziona dopiero w 1869 roku przez francuskiego chemika Hippolyte Mège-Mouriès'a. Dochodzi więc do paradoksalnej sytuacji, w której cukiernie oferujące produkt wyższej jakości – na maśle, bez wypełniających okruszków i sztucznych aromatów, nie spełniają kryteriów kwalifikujących do otrzymania certyfikatu.

Czy należałoby zatem zmienić rozporządzenie o rogalach? Wykreślić mar-

garynę? Niestety ceny już sięgają 40 zł za kilogram, więc wprowadzenie obligatoryjnie droższych składników, znacznie nadwyrężyłoby kieszenie poznaniaków. Być może rozwiązaniem byłoby jedynie rozszerzenie receptury, dające większy wybór cukiernikom i konsumentom. Pozostaje też pytanie, jak wpłynęłoby to na jednorodność smaku, którą powinny zachowywać wg przepisów produkty regionalne. W popularnych rankingach już widać pewną zmianę w systemie oceniania – zwykle wyróżniane wyroby znanych cukierni (Elite, Kandulski czy Zagrodnicza) zostały uznane za zbyt perfumowane, a na podium załapali się "nowicjusze" – Pod szczęśliwą 13 i Karpicko. Tę drugą polecam jako kawiarnię – lokal przy Dąbrowskiego 33, to przyjemne miejsce by odsapnąć chociażby po zajęciach w Collegium Wrzosa... Natomiast w Cafe La Ruina (Śródka 3) sprzedawany jest alternatywny "rogał śródecki" – bez certyfikatu, ale z rzeszami zagorzałych fanów.

Opinii na o rogalach jest tyle, ilu poznaniaków. Odważę się tu jedynie polecić Rogalowe Muzeum Poznania. Nie ustawajcie w poszukiwaniu swojego Świętego Graala/Rogała. A jeśli nie boicie się 81 warstw ciasto-tłuszcz, to spróbujcie upiec swojego idealnego – uniknięcie kolejek i sporo zaoszczędzicie i, co najważniejsze, nie dodacie rodzynek, jeśli nie lubicie (zwyrodnialcy!).

USA tysfakcjonowana: czerwony liść klonu

PAULINA
WÓJCIK



Nie będzie to para artykułów, nie do trzech razy sztuka, ani nie będzie ich tyłu, ilu jeźdźców apokalipsy. Nie szczęśliwa siódemka. Będzie ich dziewięć.

Wspaniała czwórka.

Jest grudniowe popołudnie, za oknem widzę pierwsze płatki śniegu, mamy jeden stopień w skali Celsjusza, a ja wspominam swoje słoneczne wakacyjne dni w Kanadzie. Jadąc na Work & Travel do Stanów Zjednoczonych, nie planowałam przekraczania ich granicy, ale ze względu na to, że pracowaliśmy bardzo blisko Kanady, postanowiliśmy pojechać tam na kilka dni, aby zobaczyć na własne oczy wodospad Niagara oraz największe miasto tego państwa – Toronto.

Co ciekawe, Amerykanie nie mogą przekraczać granicy Kanady bez wizy, a my, Polacy, możemy! Przed wyjazdem staraliśmy się zebrać informacje o tym, co, jak i gdzie załatwić, aby wyjechać, i – co ważniejsze – żeby bez problemu powrócić z Kanady w ramach

naszej pracowniczej wizy.

Znajomi opowiedzieli nam o studentach z Jamajki, którzy wybrali się tam autem na wycieczkę, po czym zostali zatrzymani na granicy bez możliwości wyjazdu na teren Kanady. Nie zmarnowali jednak czasu i szybko zmienili kurs na Nowy Jork.

Dowiedzieliśmy się, że musimy wysłać dokumenty potwierdzające nasz pobyt w USA do organizacji CCUSA odpowiedzialnej za nasz wyjazd – z informacją, kiedy i gdzie chcemy wyjechać, aby oni umieścili na nich odpowiednią adnotację. Koszt wysłania był niemały, miał wynosić 50 dolarów, czyli około 200 złotych. Zebraliśmy więc dokumenty od parunastu chętnych na wyjazd osób i wysłaliśmy. Dokumenty wróciły do nas mniej więcej po tygodniu i ku naszemu zaskoczeniu, nie zmieniło się nic oprócz tego, że pojawiła się data, kiedy organizacja otrzymała od nas dokumenty, z zaznaczeniem, że na ten czas jesteśmy w miejscu zatrudnienia bezpieczni, oraz pewien podpis. Jak na Polaków przystało, ponarzekaliśmy, że

równie dobrze sami mogliśmy sobie wpisać datę w dokumentach i je podpisać. Miłym zaskoczeniem był koszt, który zamiast 50 dolarów wyniósł około 15.

Wyjechaliśmy od razu po pracy, około godziny pierwszej w nocy. Auto wypożyczyliśmy wcześniej w pobliskiej miejscowości. Był to nasz pierwszy wyjazd i ogarniała nas ekscytacja. Trasa była piękna, podczas podróży podziwialiśmy wschód słońca.

Na granicy zatrzymaliśmy się przed przejazdem i przekazaliśmy do wglądu nasze paszporty i wizy. Zostaliśmy zapytani o to, skąd, dokąd, dlaczego i na jak długo jedziemy, a także czy przewozimy ze sobą broń.

Spotkałam się też z opinią, że do przekroczenia granicy potrzebny jest nowy paszport, w którym zawarte są dane biometryczne. Jako jedyna z towarzysztwa miałam stary paszport i nikt nie zwrócił mi uwagi, więc nie było potrzeby martwić się na zapas.

Zmęczenie w końcu wzięło górę i zasnęłam, a gdy się obudziłam, byliśmy już prawie na miejscu. Rozej-

rzałam się; znajdowaliśmy się na ruchliwej ulicy. Zarówno z lewej, jak i z prawej strony otaczały nas budynki z kolorowymi lokalami i muzeami – okazało się, że jest to miasto Niagara Falls. Jechaliśmy dalej. Z prawej strony wylaniały się wysokie hotele, a po lewej stronie była już widoczna Niagara! Zaparkowaliśmy auto i ruszyliśmy, aby zobaczyć cud z bliska.

Wodospad był przepiękny, jednak myślałam, że wygląda inaczej. Wyobrażałam sobie wodospad otoczony nie terenami zagospodarowanymi przez człowieka, ale dziką, dziewiczą naturą. Wydawało mi się, że jest to miejsce w jakiś sposób odcięte od cywilizacji, do którego można się dostać innym środkiem transportu albo pieszo. W rzeczywistości cud natury kontrastuje z asfaltową drogą, wysokimi hotelami i pstrokатыmi sklepami. Niemniej jest przepiękny! Co ciekawe, można go też zobaczyć od strony USA, ale widok z Kanady jest ładniejszy. Państwa łączy w tamtym miejscu most. Samo podziwianie Niagary jest oczywiście bezpłatne, ale w ofercie mamy wiele dodatkowych atrakcji. Możemy przejechać się kolejką linową nad wodą, polecieć helikopterem, wybrać się na wycieczkę za kurtynę wody lub przepłynąć się statkiem, aby znaleźć się bliżej wodospadu. Wybraliśmy to ostatnie. Dostaliśmy czerwone peleryny z kapturami i po schowaniu telefonów, aparatów i innych wartościowych rzeczy na dno plecaków weszliśmy na statek. Z góry wyglądały one, jakby były całe czerwone, przez stłoczenie turystów na pokładzie statku kanadyjskiego, a granatowe na pokładzie amerykańskiego.

15 minut rejsu wystarczyło, abyśmy stali się cali mokrzy. Z zawiązanych kapturów wystawały nam tylko nosy i okulary przeciwsłoneczne, które szybko zaszczyły wodą, przez co, gdy byliśmy najbliżej wodospadu, paradoksalnie nie mogłam nic zobaczyć. Ich zdjęcie nie spełniało zamierzonego celu, gdyż unosząca się bryza odbijała promienie słońca i w dalszym ciągu nie było widać nic. Niemniej wspaniale było się znaleźć na dole wodospadu i móc podziwiać ogrom Niagary podczas rejsu!

Warto zobaczyć to miejsce o wschodzie i o zachodzie słońca, w ciągu dnia i w nocy, kiedy odbywają się tam pokazy światła. Na nas już czekało Toronto, więc udaliśmy się w dalszą podróż.

To była miłość od pierwszego wejrzenia! Kilka tygodni spędzonych w mieście, w którym najwyższy budynek miał kilka pięter, sprawiło, że wieżowce zrobiły na mnie jeszcze większe wrażenie. Cudownie było spacerować ruchliwymi ulicami i mijać architektoniczne cuda, które nie mieściły się w kadrze aparatu.

Pierwszą atrakcją, jaką odwiedziliśmy, był zamek Casa Loma. Byliśmy jednymi z ostatnich zwiedzających, więc szybko obeszliśmy komnaty i weszliśmy na wieżę. Zamek w środku nie

To była miłość od pierwszego wejrzenia

wyróżniał się niczym specjalnym, jednak widok z wieży był fantastyczny! Podziwialiśmy ogród oraz panoramę miasta, a ja już nie mogłam się doczekać kolejnych atrakcji.

Nocleg zarezerwowaliśmy wcześniej. Wybraliśmy dzielnicę China Town, która wyglądała dość podejrzanie, ale miała rewelacyjną lokalizację, dzięki czemu nie musieliśmy korzystać z komunikacji miejskiej.

Po pozostawieniu bagaży w pokoju wybraliśmy się na wieżę CN Tower, która jest tam jak wieża Eiffla dla Paryża i Wawel dla Krakowa. Nasze karty CityPASS, które miały zapewnić nam możliwość omijania kolejek, tym razem się nie przydały, gdyż turystów było tak dużo, że i tak czekaliśmy na wjazd windą na górę. Było warto! Nie były to tak spektakularne widoki jak w Nowym Jorku, ale ogrom pięknie oświetlonego miasta nocą zawsze robi wrażenie.

Następny dzień zaczęliśmy od zwiedzania Royal Ontario Museum. Żadne z nas nie jest znawcą sztuki, dlatego tym bardziej cieszę się, że mieliśmy możliwość uczestniczenia w wycieczce z bardzo miłą panią przewodnik, która w 45 minut przedstawiła nam najciekawsze eksponaty muzeum i zachęciła do późniejszego obejrzenia po-

szczególnych wystaw. Zobaczyliśmy posąg Buddy, sztukę bardzo nowoczesną przedstawiającą mapę świata zrobioną z kapsli, gigantyczny fresk, szkielet dinozaura, skamieliny i obraz przedstawiający pierwszych ludzi, który omówiono nam bardzo ciekawie, wyjaśniając każdy element dzieła. Do dzisiaj zastanawiam się, jak zdobyć jego replikę.

Po przerwie na kawę udaliśmy się dalej, aby zobaczyć słynny napis „Toronto” przy fontannach, a następnie poszliśmy do Ripley’s Aquarium of Canada. Mieliśmy okazję podziwiać wiele różnych gatunków ryb, widzieliśmy przeróżne meduzy, rekiny, uczestniczyliśmy w pokazie karmienia płaszczyk oraz w prelekcji, z której dowiedziałam się, jak chodzić po dnie, aby nie spowodować płaszczyki do ataku. Mieliśmy też niepowtarzalną okazję do pogłaskania skrzypłocha i małego rekina, a także dorosłej płaszczyki!

Podczas wizyty w Toronto nie zabrakło szalonych zakupów w naszej dzielnicy China Town, gdzie zaopatrzyliśmy się w standardowe pamiątki, czyli w kozułka i magnesy.

Ciekawostka numer jeden: walutą Kanady również jest dolar, ale kanadyjski. Płaciliśmy głównie naszymi amerykańskimi kartami, po uprzednim przewalutowaniu. Jednakże przy płaceniu gotówką warto być czujnym, bo o ile w przypadku małych kwot nie jesteśmy stratni, o tyle w przypadku większych – możemy znacznie przeplacić. Często mamy możliwość zapłacenia w sklepie dolarami amerykańskimi, ale resztę otrzymamy tylko w kanadyjskich, co jest nam nie na rękę, jeśli jesteśmy tam na krótko i możemy nie zdążyć ich wydać.

Ciekawostka numer dwa: Kanada ma dwa języki urzędowe: angielski oraz francuski.

Dzięki karcie CityPASS mogliśmy odwiedzić też centrum nauki Ontario Science Centre oraz Toronto Zoo, jednak były one położone w dużej odległości od centrum miasta, dlatego już nie wystarczyło nam czasu. Przecież trzeba zostawić coś na następny raz, prawda?

Voyager odcinek 11.

Senegal

MIKOŁAJ
BARTOSZKIEWICZ



Moskwa, Otkrytije Arena, 19 czerwca 2018 roku, godzina 14.00. Polska reprezentacja piłki nożnej podejmie drużynę Senegal w pierwszym meczu Mistrzostw Świata w Rosji. Wiele osób po wylosowaniu reprezentacji tego egzotycznego kraju zaczęło nerwowo wyszukiwać w sieci informacji dotyczących naszego pierwszego rywala na MŚ. W związku z ogromnym zainteresowaniem chciałbym wam przybliżyć ten piękny i ciekawy kraj.

Senegal znajduje się w zachodniej części Afryki, nad Oceanem Atlantyckim. Zamieszkuje go około 12,5 mln ludzi. Przez wiele lat był kolonią francuską. To kraj, z którego wywodzą się najwięksi francuskojęzyczni twórcy afrykańskiej kultury i sztuki: pierwszy prezydent Republiki Senegal – poeta Leopold Senghor, reżyser Ousmane Sembene czy słynny muzyk Youssou N'Dour. Powszecne w architekturze tego kraju są pozostałości po francuskiej kolonialnej spuściznie, przykładem jest miasto Saint-Louis – dawna stolica, której zabytki najlepiej podziwiać, przemieszczając się dorożką. Stolica kraju – Dakar – słynie oczywiście z prestiżowego rajdu samo-

chodowego. Nie tylko rajd jest jednak symbolem miasta – również urokliwe uliczki i ciągnące się w nieskończoność bazyliki przyciągają wielu turystów. Centrum miasta tętni życiem, szczególnie w nocy, gdy na ulicach słychać afrykańską muzykę, a imprezy trwają do białego rana. Dakar jest także ważnym centrum afrykańskiej sztuki, którą można podziwiać w eleganckiej galerii. Można w niej również delektować się smakiem miejscowej kuchni, stanowiącej ciekawą mieszankę francuskiej i afrykańskiej tradycji kulinarnej.

W przeszłości Afryka Zachodnia stanowiła centrum handlu niewolnikami. Najważniejszym zabytkiem, upamiętniającym niechlubny fragment historii ludzkości, jest muzeum niewolnictwa na wyspie Gorée, położonej 3 km od Dakaru. Wpisane na Listę światowego dziedzictwa UNESCO miejsce odwiedzają co roku tysiące ludzi. Byli tu m.in. Jan Paweł II, Nelson Mandela i Barack Obama.

Meta słynnego rajdu Paryż–Dakar znajduje się przy jeziorze Retba. Jest to kolejny dowód niezwykłości afrykańskiej przyrody. Wody jeziora mają niepowtarzalną różową barwę, która nie-

ustannie zachwyca turystów.

Senegal charakteryzuje się klimatem tropikalnym. Występują tutaj pory sucha i deszczowa. Pora sucha trwa od listopada do marca, a temperatura waha się od 20 do 25 stopni Celsjusza; opady właściwie nie występują. Pora deszczowa to okres dużej wilgotności i wysokich temperatur, nierzadko słupki rtęci przekraczają w niej 30 stopni Celsjusza.

Najciekawsze atrakcje

1. Ptasi rezerwat Djoudj – park narodowy o powierzchni 16 000 ha położony w północno-zachodnim Senegal. Jego charakterystyczną cechą jest występowanie stałych (niewysychających w ciągu roku) zbiorników wodnych, dzięki którym żyje tu bardzo wiele gatunków ptaków, m.in. kormorany, pelikany i flamingi. Oprócz ptaków w rezerwacie można spotkać także takie zwierzęta, jak hieny, guźce czy gazy.

2. Delta rzeki Saloum – wpisana na Listę światowego dziedzictwa UNESCO (2011 r.) obszar obejmuje aż 760 kilometrów kwadratowych powierzchni. W rozległym ekosystemie żyją m.in. guźce, hieny cętkowane i bu-

szboki, a także wiele gatunków ptaków (flamingi, pelikany, czaple, mewy, rybitwy, rycyki i szablodzioby) i ponad 100 gatunków ryb.

3. Dakar – stolica i największe miasto, z populacją liczącą ponad 2 miliony mieszkańców. To tutaj znajduje się funkcjonujący po dziś dzień jeden z największych portów w zachodniej Afryce. Zasłynął jako meta najsłynniejszego na świecie rajdu samochodowego – Paryż–Dakar.

4. Saint-Louis – dawna stolica Senegalu. Charakteryzuje się piękną kolonialną architekturą. Lata swojej świetności przeżywała na przełomie XVIII i XIX w., gdy stanowiła najważniejszy ośrodek portowy i handlowy francu-

skich terytoriów zależnych.

5. Wyspa Gorée – miejsce pamięci o niewolnictwie. Znajduje się tu Fort d'Estress, który od XVI do XIX w. stanowił największą bazę handlu niewolnikami. Wyspa od 1978 r. znajduje się na Liście światowego dziedzictwa UNESCO.

Jak dostać się do Senegalu?

Jedynym możliwym środkiem transportu jest samolot. Biura podróży oferują wycieczki do Senegalu, trzeba się jednak liczyć z tym, że koszt tygodniowego wyjazdu wynosi około 10 tysięcy złotych na osobę. W sytuacji, gdy chcemy udać się tam na własną rękę, również musimy wziąć pod uwagę duże koszty lotu, jednak na miejscu można znaleźć tani noc-

leg i wyżywienie. Aby móc wyjechać do Senegalu, Polacy potrzebują wizy, o którą można się starać w ambasadzie Republiki Francuskiej w Warszawie. Religią dominującą jest islam, mający ponad 92% wyznawców.

Popularność Senegalu to nie tylko rajd Dakar, ale również wiele ciekawych i atrakcyjnych historycznych miejsc. Miejmy nadzieję, że po 19 czerwca 2018 roku będziemy wspominać Senegal jako kraj nie tylko niezwykle pod względem turystycznym, lecz także piłkarskim.

Ja obstawiam wynik meczu 3:0 dla nas. A wy?

Królewskie śniadanie

JULIA
WRZESIŃSKA



Wiodąc żywot studenta, nie sposób pozwalać sobie na jądanie rano na mieście ani codziennie, ani nawet co tydzień. Zwykle prościej i taniej jest przelknąć na szybko kanapkę z serem w domu. Ale jeśli trafi się dzień z zajęciami późniejszą porą lub wolny weekend, dlaczego by się trochę nie rozpieścić? Zwłaszcza że mapa śniadaniowa w Poznaniu wzbogaca się o coraz to nowsze lokale.

We wrześniu na Grunwaldzkiej 33c otworzono Parlé Patisserie – kawiarnię z cukiernią. To lokalizacja ciesząca kawoszy, bo w okolicach Eskulapa i Anatomicum brakowało tego typu miejsc. W listopadzie włożyłam więc kabaretki, na uszy naciągnęłam beret (francuskie „rhh” czekało na tę okazję od zawsze) i pognałam poznać teren – w sam raz do numeru styczniowego, z nieodzownym PULS-owym poslizgiem. Na śniadanie oferują tu pieczywo na słodko lub słono, jagłankę, granolę, tosty i jajka na kilka sposobów, w tym jajecznicę na maśle, którą wybrałam –

przyzwoita, ale bez niespodzianek. Co ważne, Parle jest śpiochoprzyjazne i te dania są dostępne aż do wieczora. Miło! Jednak tym, co najbardziej wyróżnia ten lokal, są dopracowane wnętrza. Marmurowe blaty, chłodna zieleń liści monster przełamana złotymi detalami... Wszystko to obliczone na reklamę dzięki wychuchanym zdjęciom na Instagramie. Czy to, co na talerzu, przystaje do pięknego opakowania? Oceńcie sami. Ja na pewno skuszę się jeszcze na spróbowanie serwowanych tam słodkości.

Kontynuując tematykę śniadaniową, muszę wspomnieć o 239 przy ul. Szczanieckiej 10/2, gdzie zatrzymałam się kilka razy, aby wrzucić coś na ząb z rana, i wychodziłam niezmiennie usatysfakcjonowana. Serwują tu kuchnię wegetariańską „bezboleśnie”. Najlepszym dowodem niech będzie to, że zorientowałam się o owej beźmięśności, dopiero przygotowując niniejszy artykuł. Także inni „pokarmowo wybredni” mogą się czuć bezpiecznie

ze względu na wiele dostępnych porcji bezglutenowych. Proponowane posiłki są ciekawie podkreślone smakowo – jajecznicę podaje się z fasolką w pomidorach i z harissą (śniadanie łazarskie, 17 zł), a omlęt z kozim serem i szpinakiem zestawia się z konfiturą figową (15 zł). Przyjemne wnętrza znów zachęca, by zostać dłużej – nic dziwnego, skoro kawiarnię połączono z pracownią architektoniczną. Tak że można podglądać pracusiów za szybą, leniąc się nad filiżanką kawy (+ 5 do tempa odpoczynku).

Na koniec zamiast wisienki na torcie proponuję awokado na toście. Z sadzonym jajkiem i... boczkem, czyli kwintesencję śniadania na mieście w Bar-do przy ul. Żydowskiej 29. Jak w Parlé, dostępne jest ono przez cały dzień. Po grzance bądź omlęcie najlepiej płynnie przejść do ciasta. Albo, ku zgrozie dietetyków, zamiast śniadania zjeść serniczek.

Obiad i deser, czyli dzisiaj na bogato!

EWA
KOŁODZIEJ



W tym miesiącu polecam dwa przepisy, które z pewnością urozmaicą waszą codzienną kuchnię. Wśród składników znajdziecie odmianę ryby, która nieczęsto gości w studenckim menu, kaszę jaglaną i dużo owoców. Jest to dobra okazja, żeby otworzyć się na nowe smaki i wprowadzić więcej składników odżywczych do naszej diety. Smacznego!

Tagliatelle z tuńczykiem i szpinakiem

Składniki:

- makaron tagliatelle,
- pół puszki tuńczyka,
- 10 pomidorków koktajlowych,
- świeży szpinak,
- sól,
- ząbek czosnku,
- olej.

Przygotowanie:

Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją podaną na opakowaniu. W międzyczasie odcedź tuńczyka. Na patelni podsmaż pokrojony lub przeciśnięty przez praskę czosnek (uwaga, żeby go nie przypalić). Dodaj rybę i przez chwilę duś na małym ogniu. Następnie dołóż dowolną ilość świeżego szpinaku. Gdy liście zmiękną, wymieszaj z ugotowanym makaronem i pomidorkami. Posól do smaku.

Tarta z kaszy jaglanej

Składniki:

- torebka kaszy jaglanej,
- 2 banany,
- 3 kiwi,
- pół klinka chudego twarogu,
- 2–3 łyżeczki wiórków kokosowych,
- pół łyżki miodu.

Przygotowanie:

Kaszę przepłucz (pozbędziesz się gorzkiego smaku) i ugotuj zgodnie z instrukcją podaną na opakowaniu. Po wystudzeniu zblenduj ją na gładką masę dodając banany, jedno kiwi, miód, twaróg i wiórki kokosowe. Wlej wszystko do formy do tarty, na wierzchu rozłóż plasterki kiwi. Piecz przez 40 minut w 180 stopniach Celsjusza.

Bogactwo malin

SANDRA
KOWALCZYK



Maliny są jednymi z najbardziej lubianych przez nas owoców. Nic w tym dziwnego. Są bardzo słodkie i aromatyczne, a przy tym zdrowe i niskokaloryczne- 100 g świeżych owoców to jedyne 33 kcal. Dawniej uważane za afrodyzjak, miały wzbudzać pożądanie i zwiększać libido, stanowiły nieodłączny element w sielankach jak np. w wierszu Franciszka Karpińskiego „Laura i Filon”.

Oprócz świeżych, suszonych czy mrożonych owoców maliny możemy znaleźć chociażby jako dodatek w ciastach czy przetworach takich jak dżemy i konfitury lub jako składnik w herbatach. O smaku malin produkowane są także galaretki, kisiele, soki, lody a nawet leki dedykowane dzieciom.

Maliny posiadają działanie lecznicze, a działanie syropu malinowego było znane w Polsce już w XVI wieku. Używa-

no go jako środek odżywczy i wzmacniający. Obecnie ceniony głównie ze względu na walory smakowe, jednak jeśli dodamy go do herbaty, poprzez pobudzanie czynności gruczołów potowych zwiększy wydzielanie potu co będzie prowadziło do obniżenia podwyższonej temperatury ciała i zbiccia gorączki w grypie czy przeziębieniu. Surowiec stanowią świeże lub suszone owoce zbierane przed całkowitym dojrzaniem i suszone w słońcu w przewiewie w suszarniach.

W czym tkwi sekret malin?

Są bogate w kwasy organiczne: cytrynowy i jabłkowy, witaminy C, E, B1, B2, B6, związki mineralne: sole potasu, magnezu, wapnia, żelaza; polipeptydy, flawonoidy takie jak rutozyd, antocyjany: glikozydy cyjanidyny i pelargonidyny oraz mono- i polisacharydy: śluz i pektyny. To czyni je prawdziwą bombą witaminową.

Sok malinowy jest świetnym dodatkiem do herbaty w zimowe wieczory, który oprócz wnoszenia swojego cudownego smaku i aromatu pomoże nam zachować zdrowie w zimowym okresie grypy i przeziębień.

Napar z owoców malin

2 łyżki suszonych malin zalej szklanką wrzątku i odstaw pod przykryciem na 15 minut. Przecedź. Pij 2-3 razy dziennie po szklance naparu podczas przeziębienia, grypy, anginy, zapalenia oskrzeli – gdy chorobie towarzyszy gorączka.

Napar z liści malin

Łyżkę liści malin zalej 1/2 szklanki wrzątku i pod przykryciem odstaw do naciągnięcia na 15 minut. Przecedź. Pij po 1/2 szklanki naparu 2-3 razy dziennie w nieżyście żołądka i jelit, a także jako łagodny lek przeciwbiegunkowy. Napar z liści można też stosować do płukania w stanach zapalnych gardła i jamy ustnej.

Zabicie świętego jelenia

TAMARA
DUNAJEWSKA



Kolejny film twórcy *Kła* i *Lobstera* został, podobnie jak poprzednie dzieła, usytuowany w konwencji irracjonalnego dramatu i charakterystycznego dla reżysera klimatu. Tym razem zagłębia się w skomplikowane problemy rodziny z wysoko uprzywilejowanej klasy społecznej. Colin Farrell wcielił się w rolę uznanego kardiologa, a u jego boku stoi Nicole Kidman jako utalentowana okulistka. Para ma dwójkę wspaniałych dzieci i na pozór w ich idealnym życiu wszystko wygląda perfekcyjnie. Sielankę przerywa pojawienie się nietypowego chłopaka – w tej roli hipnotyzujący Barry Keoghan – który wnosi do ich życia nutę niepokoju, zaburzając tym samym dotychczasową harmonię. Okazuje się, że łączą go tajemnicze relacje z głównym bohaterem grany przez Farrella. Powoli, z minuty na minutę, ich życie zmienia się w niewyobrażalny i niewytłumaczalny koszmar, a lekarz staje przed najtrudniejszym wyborem w życiu.

Film greckiego reżysera Yorgosa Lanthimos utrzymuje się w specyficznej atmosferze, dobrze znanej jego miłośnikom z poprzednich filmów. Charakterystyczny klimat jego produkcji, pełen chłodu i dystansu, czuć już od pierwszej sceny, kiedy to na ekranie widzimy operację na otwartym sercu. Od początku Lanthimos informuje nas, że seans nie będzie łatwy i przyjemny. Ascetyczny nastrój potęgowany jest w każdej scenie przejmującą muzyką pełną strachu i niepokoju. Mocno klaustrofobiczne kadry dają poczucie uwięzi bohaterów w ich

własnym życiu. Świetnie w tej konwencji odnajduje się dystygowana i pełna dystansu Kidman oraz dorównujący jej w kunszcie gry aktorskiej Farrell.

Niestety, klimat filmu jest jego największą zaletą, poza tym fabuła nie zachwyca przewrotnością, a historia pozbawiona jest głębszego przesłania. Reżyser od początku do końca trzyma nas w napięciu, ale gdy kończymy seans, nie odczuwamy ani ulgi, ani satysfakcji. Mam wrażenie, że poprzednie filmy Lanthimos kręcił w imię większej sprawy, mieścił swoje dzieła w problematyce społecznej i, pomimo wybujałych fantazji oraz pomysłów, potrafił trzymać się wytyczonego toru. W *Zabiciu świętego jelenia* ogranicza się jednak tylko do opowiedzenia historii inspirowanej mitem o Agamemnonie i jego córce Ifigenii. Film obficie czerpie z mitologii, a także z Biblii, lecz nie czyni go to bardziej wielowymiarowym. Mamy do czynienia z typowym bohaterem tragicznym walczącym z nieuniknionym losem, a wszystko zostało tylko dodatkowo okraszone dziwnymi, sztucznymi i mechanicznymi dialogami, które – co trzeba przyznać – być może nadają całości nieco bardziej interesujący wydźwięk.

Zabicie świętego jelenia to dzieło, które dostarcza wielu skrajnych emocji, jednak w tym przypadku zdecydowanie przeważają te negatywne

A ghost story

TAMARA
DUNAJEWSKA



Na samym początku należy wyjaśnić, że *A Ghost Story*, wbrew sugestywnemu tytułowi, nie należy do gatunku kina grozy. W filmie znajdziemy wprawdzie ducha odzianego w prześcieradło, lecz nie będzie nas straszył ani przyprawiał o dreszcze. Casey Affleck ukryty za połami białego materiału to duch, który nie może odejść z tego świata i opuścić swojej ukochanej. Zawieszony między ludzkim a boskim wymiarem, niezauważony obserwuje pogrążoną w rozpacz i oplakującą jego śmierć żonę. Podczas seansu przyglądamy się nieszczęśliwej Rononey Marze, która stara się stopniowo wrócić do życia. Wykorzystanie symbolu ducha w tak nieoczywisty i jednocześnie zaskakujący sposób sprawia, że film wyróżnia się na tle innych dramatów. To niebanalne podejście do motywu zjawy, łączące w sobie treści z pogranicza gatunków filmowych, stanowi bardzo intrygujące zestawienie. David Lowery zaczerpnął pomysł z prostej idei i nadał jej znaczną złożoność.

Esencją filmu nie jest tylko strata miłości. W początkowych ujęciach obraz skupiony jest na ukazaniu dramatyzmu rozłąki, którą napiętnowani są bohaterowie. Później jednak Lowery portretuje człowieka samotnego, zamkniętego w murach własnego domu. Reżyser podkreśla tę izolację, kręcąc film w kwadratowym formacie 4:3. Niepokojna dusza głównego bohatera nie jest w stanie opuścić swojego

loku długo po tym, gdy ukochana wyprowadza się z niego na zawsze. Pogrążony w bezwładzie i apatii duch spędza długie miesiące w pustych czterech ścianach, które w żadnym stopniu nie przypominają dawnego azylu. Obserwuje, jak w kolejnych latach wprowadzają się do niego nowi lokatorzy, jak ich życie wypełnia na nowo jego własny dom. To film o bezlitosnym upływie czasu; refleksja na temat jego względności i bezkresności towarzyszy nam przez cały seans.

Film utrzymuje się w sentymentalnej atmosferze, a zdradzenie jakiegokolwiek szczegółu z fabuły odebrałoby mu prawdziwy wymiar – nieuchwytny w słowa. I to jest jedna z jego największych zalet – nie można opisać go jednoznacznie. Nie uchwycimy sensu tego filmu w paru krótkich zdaniach. Reżyser pozostawia widzowi pełne pole manewru w kwestii interpretacji swojego dzieła. Nic nie jest w nim powiedziane w sposób oczywisty i szablony.

Warto poświęcić *A Ghost Story* trochę uwagi, być cierpliwym i dać sobie chwilę na przemyślenia. Nie oczekujemy seansu dostarczającego lez i wymuszonych wzruszeń. Na ekranie zobaczymy cichą historię samotnego człowieka. Bo czym innym tak naprawdę jest samotność niż otaczającą nas wokół cisza?

Sztuka prostoty

KAMILA
JAZ



Nie chcę rzeczy. Chcę chwil.

– Dominique Loreau, *Sztuka prostoty*

Prostota – słowo coraz częściej w dzisiejszym świecie zapomniane. Społeczeństwo, w którym żyjemy, dąży do złożoności, przekombinowania. Powstają coraz to nowsze cuda – sprzęty mające ułatwić nam życie, a czyniące je jeszcze bardziej zmechanizowanym i pustym. Rok za rokiem widzimy reklamy nowych wersji telefonów, które trafiają do nowych użytkowników, mających nadzieję, że nowe funkcje zastąpią im bezpośrednią rozmowę. Nie zastanawiamy się zbyt często nad konsekwencjami tych zmian – potrzebowaliśmy dekad, by zrozumieć, że rosnące użytkowanie samochodów przyczynia się do znacznego pogorszenia stanu otaczającego nas środowiska. Zmiany są naturalną konsekwencją rozwijającego się dobrobytu społeczeństwa. Czasem jednak warto zastanowić się, jak one wpłyną na funkcjonowanie kolejnych pokoleń. Czy będzie to dobra zmiana? Czy pozwoli nam dostrzec to, czego często nie dostrzegamy?

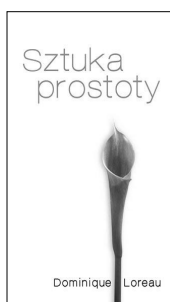
Odpowiedź na te pytania być może odnajdziemy we wspaniałym poradniku francuskiej autorki Dominique Loreau, która przez wiele lat była otoczona kulturą Dalekiego Wschodu – Japonii. Otworzyła za-

chodnie społeczeństwo na nieznaną dotąd sztukę – sztukę prostoty. Opisując swoje życie wśród mieszkańców Japonii, autorka prezentuje nam postawy tego tajemniczego dla nas społeczeństwa – kojarzącego się z odosobnieniem, wycofaniem, obowiązkiem oraz przywiązaniem do kultury, które pozwala im uczynić swoje życie lepszym i szczęśliwym.

Książka została podzielona na trzy główne części traktujące o minimalizmie, ciele i duchowości. Każda z nich zawiera praktyczne rady, w jaki sposób, dążąc do maksymalnej prostoty, możemy osiągnąć spokój oraz równowagę wewnętrzną.

Czasem warto przystanąć, zastanowić się, co znaczą każde słowo i co się za nim kryje. Czy to nie znamienne, że właśnie w Japonii, w każdym regionie, obchodzi i nagłaśnia się zwyczaj śledzenia kwitnienia japońskiej wiśni? Organizowane są nawet wycieczki, których uczestnicy tydzień po tygodniu odwiedzają kolejne regiony kraju, by nacieszyć się pięknem kwitnących, ulotnych kwiatów. Czasem warto cieszyć się chwilą – i tego ci życzę na nowy rok, czytelniku.

Książkę w tłumaczeniu z francuskiego Joanny Sobotnik wydało wydawnictwo Czarna Owca.



Sekrety urody Kóreanek

KAMILA
JAZ



Istnieje tylko jedna osoba, która może cię zmotywować do robienia rzeczy wymagających dyscypliny – Ty.

– Charlotte Cho

Moda na koreańską pielęgnację dotarła również do nas – obecnie już nawet w drogeriach dostępne są słynące z oryginalnych opakowań oraz skuteczności kosmetyki koreańskich marek do makijażu i pielęgnacji. Poradnik Charlotte Cho, dziewczyny mającej koreańskie korzenie, urodzonej w słonecznej Kalifornii, w zabawny i bezpośredni sposób łączy oraz zestawia podejście dwóch światów – wschodniego i zachodniego – do pielęgnacji skóry. Autorka, poznając kulturę swoich przodków, ze zdziwieniem odkrywa przywiązanie Koreańczyków do pielęgnacji ciała. Wraz z nią mamy okazję prześledzić wieloetapowy proces nawilżania i ochrony skóry przed zanieczyszczeniami dotykającymi ją każdego dnia, który pozwala Koreańczykom zachować młody i zdrowy wygląd często aż do późnej starości.

Jedni powiedzą – geny, drudzy – to zbyt skomplikowane, jednak czasem warto spojrzeć z innego punktu widzenia, by odkryć, jak wiele chorób uwidacznia się na skórze. Warto pamiętać, że jest ona ochroną, tą najbardziej zewnętrzną warstwą, dzięki której nasze wnętrze może prawidłowo funkcjonować. Warto także wiedzieć, że według wyników badań opublikowanych na łamach czasopisma „Lancet” to właśnie Koreańczycy są społeczeństwem, któremu prognozuje się osiągnięcie najdłuższej oczekiwanej długości życia. Nam pozostaje tylko uczyć się od najlepszych.

Sekrety urody Kóreanek w przekładzie Joanny Dziubińskiej wydało wydawnictwo Znak.



Młódziej, piękniej, zdrowiej

KAMILA
JAZ



Ładna skóra to zdrowa skóra.

– Julita Bator, *Młódziej piękniej zdrowiej*

„Jesteś tym, co jesz” – cytat towarzyszący nam od wieków, przypisywany Hipokratesowi, obecnie zyskuje na znaczeniu. Lekarze coraz częściej zwracają uwagę na dietę swoich pacjentów, która w krótkiej linii prowadzi do zdrowia lub choroby. Naukowcy zaś alarmują – badania jednoznacznie wykazały już wpływ diety na rozwój raka jelita grubego czy choćby związek obfityjących w niezdrowe tłuszcze pokarmów z rozwojem miażdżycy. Zarówno na te, jak i na inne sprawy zwraca uwagę wyjątkowy poradnik Julity Bator, która w książce *Młódziej, piękniej, zdrowiej* przybliża naukowe fakty łączące zdrową dietę i higienę ciała z zachowaniem zdrowia i młodości.

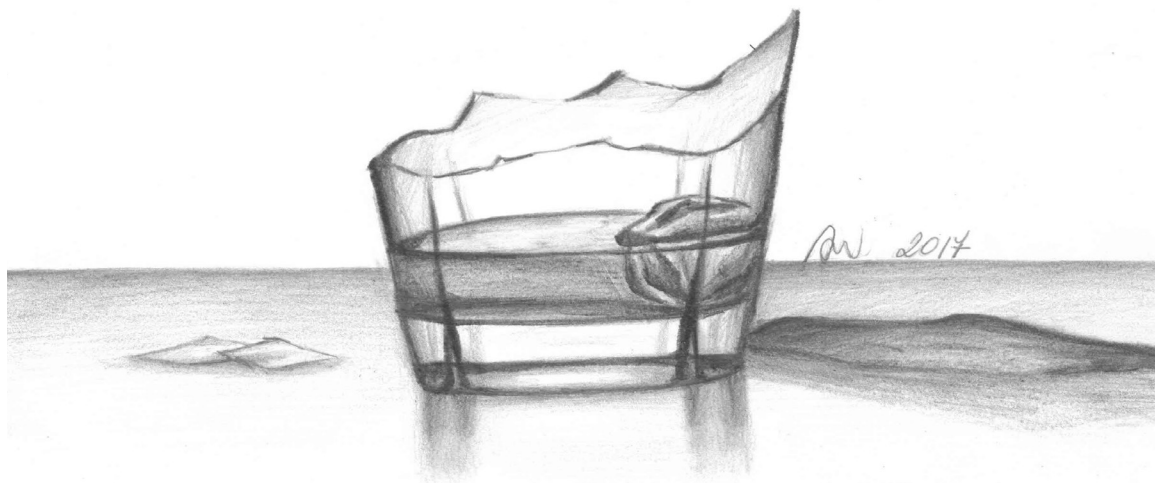
Kolejna książka autorki bestsellera *Zamień chemię na jedzenie* mieści się w dziedzinie medycyny alternatywnej, co być może nie kojarzy się fortunnie studentom otoczonym medycyną głównego nurtu. Musimy jednak pamiętać, że dla większości pacjentów pisane naukowym językiem oraz statystycznie ugruntowane badania z wiodących czasopism medycznych wydają się nieosiągalne. Często więc korzystają z wiedzy zawartej w przystępnie napisanych poradnikach medycznych. W książce autorka umiejętnie wiąże najnowszą wiedzę medyczną z użytecznymi radami z dziedziny zdrowia i urody, które skupiają się wokół naturalnego i higienicznego stylu życia zbierającego owoce w postaci zdrowego i zadbanego ciała. Dobrze wiedzieć, co w trawie piszczy – jeśli nie z chęci zmiany, to choćby z ciekawości.

Książkę Julity Bator wydało wydawnictwo Znak.



Wtapiając się w dźwięk⁽²⁾

BARTOSZ
WOJTERA



Z wściekłością ciskam reklamówkę z pobliskiego marketu na kuchenny stół. Kompletnie nie rozumiała jest dla mnie polityka otwartych dwóch kas przez cały dzień, niezależnie od natężenia ruchu w sklepie. Znów się zdenerwowałem. W drugiej ręce dzierżę siedemset mililitrową butelkę whisky. Stawiam ją z czułością, z dala od brzegu stołu, przesadnie dbając o nieuszkodzenie jej w jakikolwiek sposób.

Siadam w fotelu, włączam telewizor. Kolorowa papka nie dosięga mojego umysłu, skupionego na myśli: „co się ze mną dzieje?”. Zawsze opanowany, wyrozumiały, wiedzący, jak iść dobrą drogą. Byłem. W tym momencie czuję, jakby o moją duszę biły się siły anielskie z zastępami szatana. Wielka wojna mająca miejsce gdzieś w zaświatach, a może tylko w mojej głowie?

Cicho przeklinam, wyciągam telefon i wygrzebuję z pamięci numer, który kilka tygodni temu usunąłem z kontaktów na wszelki wypadek. Sygnał w słuchawce brzmi jak uderzenie dzwonu, odruchowo odsuwam głowę od aparatu. Zbliżyłam ją z powrotem, by usłyszeć jeszcze dwa dźwięki i rozłączyć się w panice. Zrezygnowany przecieram dłonią twarz, kręcąc głową. Już czas wydobyć

plamień. Podnoszę się i brnę w głąb ciemności mieszkania, w poszukiwaniu szklanki.

Poczułem już zapach alkoholu, a płyn znajdował się sześć centymetrów od moich ust, gdy usłyszałem dzwoniący telefon. Biorę go do ręki, oglądam od góry do dołu i czekam, sam nie wiem na co. Numer nieznany. Niezapisany nie znaczy nieznany. Czuję ucisk przesuwających się po moich kręgach wątpliwości, drażących tunel w mojej czaszce, zalewających naczynia. Już wiem, że diabelska moc przesuwają szalę zwycięstwa na swoją stronę... Przeklinam, odbieram i słucham tego słodkiego głosu, który na co dzień mnie kusi.

– Tak, wyjechała na parę dni na konferencję – słyszę ze swoich ust. – Ale... Jestem zmęczony, muszę się przespać – dodaję po chwili, nie wiedząc, która część wypowiedzi była bardziej moimi słowami. Telefon mówi do mnie, że mnie rozumie, że muszę odpocząć, że następnym razem. Dobranoc. Zawartość szklanki ląduje w moim żołądku, drażniąc przełyk. Palę się od środka. Napęnlam szklankę ponownie. Jednak jeszcze wiele będzie trzeba, by ugasić pożar.

Wiem, co ludzie o mnie mówią, prawdopodobnie myślą podobnie.

Świetny lekarz, znajdujący czas dla każdego, kochający męża, dbający o rodziców syn, praktykujący katolik, wyrozumiały sąsiad, a przede wszystkim dobry człowiek. Czy naprawdę tak jest? Nie wiem. Bardzo łatwo skryć się za maską przyzwoitości, jednocześnie brnąć w ciemność.

Wlewam w siebie kolejną porcję whisky. Wyłączyłem telewizor, bo raził mnie w oczy. Wkładam płytę do odtwarzacza, puszcza relaksującą muzykę, rozsiadam się w fotelu, udając, że odpoczywam. Ciemność przed oczami. Zapaliłbym świeczkę, byłoby przytulniej. Jednak nie zrobię tego, ponieważ boję się, że gdy pojawi się światło, ciemność wcale nie zniknie. Jedyne źródło jasności to moja paląca się aureola, na przemian zajmująca się żywym ogniem lub jarząca się zadziornie.

Dosyć tego. Rzucam pełną szklanką w ścianę. Zachwycając się powstałym na ścianie obrazem, wyciągam telefon. Wyuczone na pamięć mam tylko dwa numery. Zamykam oczy i rozkazuję zdecydować mojemu kciukowi. Zielona słuchawka.

Witaj ciemności, do widzenia.

Metallica – *Halo On Fire*

Let's play a game vol. 7

Gratuluję tym, którzy w momencie czytania trzymają się mocno swoich noworocznych postanowień i uparcie dążą do celu. Ale przyznać się, kto, tak jak ja, w Nowy Rok wszedł chlubnie bez postanawiania czegokolwiek? Jakby nie patrzeć, brak postanowienia też jest postanowieniem... Z okazji kolejnego roku (a może i już nowego semestru) życzymy Wam, drodzy Czytelnicy, dużo wspaniałych snów, słonecznych dni i gwieździstych nocy, niekrywdzących budzików, przyjemnych godzin na OLAT-cie, wiele, wiele dobra i wygranych w naszych konkursach. Zapraszamy do iście karnawałowej zabawy!

Zasady gry są naprawdę proste: najpierw musicie odpowiedzieć na podane pytania dotyczące artykułów umieszczonych w tym numerze. Odpowiedzi znajdziecie w tekstach i będą to zwykle pojedyncze słowa (chyba że podano inaczej), które następnie należy skreślić w wykreślance; dla urozmaicenia w diagramie podano również nadprogramowe wyrazy. Na koniec zostało oczywiście hasło – utworzą je litery, które znajdują się po prawej stronie lub nad pierwszą literą każdego skreślonego wyrazu. Proponuję przy tym, byćcie najpierw znaleźli wszystkie wyrazy, a dopiero potem litery. Hasło musicie odczytać tak jak w zwykłej wykreślance – litery

są „czytane w kolejności występowania rzędami” (cytat prosto z Wikipedii; zbierajcie litery od lewej do prawej, z góry do dołu – poczynawszy od tej, która jest najwyżej i najbardziej po lewej stronie). Ruszcie zatem swoje synapsy i do dzieła!

Do wygrania w tym numerze:

1. Stetoskop
2. *Kudłata nauka* – M. Durrani, L. Kalaugher
3. *Dieta roślinna na co dzień* – J. Hever

A oto pytania:

1. Jaka choroba jest ostatnimi czasy całkiem modną, nadmiarowo rozpoznawana i niepotrzebnie długo leczona?
2. Co tak naprawdę odgrywa rolę w zdynamizowanym leku homeopatycznym?
3. Jak nazywa się efekt wywołany podobno przez leki syntetyczne, uważany przez zwolenników homeopatii za niekorzystny, który przez tę medycynę alternatywną jest odwracany?
4. Jaką kolonią było przez wiele lat państwo, które na najbliższych Mistrzostwach Świata w kopaniu piłki stanie w szranki z białą czerwoną drużyną?
5. Jakiej barwy jest woda w zbiorniku, mieszczącym się nieopodal mety słynnego rajdu?
6. Operację czego widać w pierwszej scenie dzieła inspirowanego mitologią?

7. Profilaktyka poekspozycyjna jakim lekiem może wpłynąć na zmniejszenie występowania STI?

8. W czym efekcie czytanie o samobójstwach wykazuje dodatnie sprzężenie zwrotne?

9. Co jest jednym z najbardziej wpływowych czynników w kontekście samobójstw?

10. Kraje którego bloku Europy szczycą się najwyższymi współczynnikami samobójstw? (Wymagam tu od was większej kreatywności – tego wyrazu nie znajdziecie w artykule, natomiast z pewnością łatwo domyślicie się, o co chodzi.)

11. Co pokrzyżowało plany samobójcom skaczącym z Pałacu Kultury i Nauki?

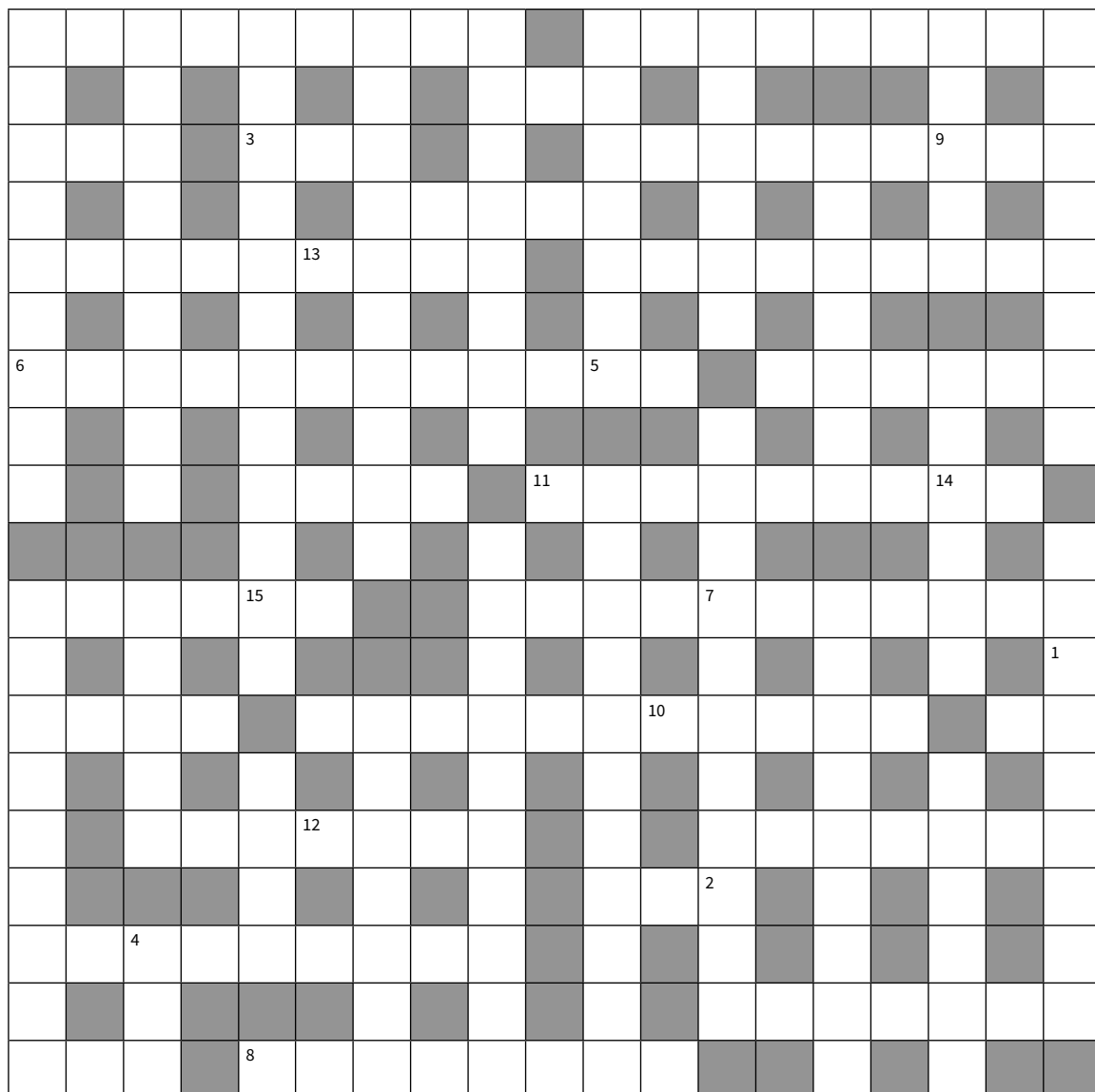
Musicie zatem znaleźć jedenaście wyrazów – cztery z nich pionowo, cztery poziomo i trzy na skos, część z nich wspak. Powodzenia!

Odgadnięte hasło wraz z wybraną nagrodą oraz swoim imieniem, nazwiskiem i kierunkiem studiów prosimy przysyłać na adres jolka@pulsum.pl z dopiskiem „Let's play a game” do **04.02.2018**. Termin może zawsze ulec zmianie, dlatego śledźcie uważnie nasz profil na fejsbuku! Wszelkie uwagi również mile widziane.

W	D	A	U	T	Y	Z	M	O	C	K	E	J	W	S
S	B	P	J	I	S	L	A	M	O	R	Ż	E	B	O
C	O	A	Ś	C	I	A	P	B	E	A	R	L	I	B
H	R	U	J	Ł	E	I	I	O	M	T	I	E	S	I
O	E	Ó	U	K	H	G	E	H	E	Y	L	L	E	B
D	L	L	Ż	Ł	A	R	S	R	F	E	T	A	P	L
N	I	E	Y	O	N	E	A	A	I	Y	C	E	T	I
I	O	K	D	D	W	N	O	Z	D	R	A	I	O	A
E	Z	A	O	Y	G	E	L	S	E	L	E	N	L	C
G	A	R	W	R	A	A	J	S	K	O	D	A	I	D
O	W	Z	U	Z	A	C	H	O	D	N	I	E	G	O
D	R	E	D	P	O	L	I	C	J	A	W	I	T	I
T	Z	Ó	Y	Ć	Ś	O	N	J	I	G	I	L	E	R
F	R	A	N	C	U	S	K	Ą	B	I	A	Ł	E	O
F	A	S	Ą	N	I	L	K	Y	C	Y	S	K	O	D

Jolka

Odgadnięte hasła należy wpisać w odpowiednie miejsce w diagramie – jak je znaleźć? Myślę, że każdy musi wypracować własną taktykę. Litery z kolejno ponumerowanych pól utworzą rozwiązanie. Do wygrania atrakcyjne nagrody. Miłej zabawy i powodzenia!



1	2	3		4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15
---	---	---	--	---	---	---	--	---	---	---	----	----	----	----	----	----

Nagrody:

1. Stetoskop
2. Etui na stetoskop
3. *Tajemna historia* – D. Tartt

Prawidłowe odpowiedzi, podpisane imieniem i nazwiskiem, kierunkiem studiów oraz z nazwą wybranej nagrody, przesyłajcie na adres: jolka@pulsum.pl do **04.02.2018!**

PIONOWO

- państwo ze stolicą w Baku
- japońska sztuka układania kwiatów
- zielony barwnik w roślinach
- Norweg, który jako pierwszy zdobył biegun południowy
- „Kamienie na...”
- Biskajska lub Perska
- Georgi, zabity przez KGB za pomocą tzw. bułgarskiego parasała
- droga omijająca centrum miasta
- Cogito... sum
- Zakład Narodowy im. Ossolińskich
- powstrzymywanie się od spożywania alkoholu
- chciał na nich grać Janko Muzykant
- leczy zęby
- imię Dębskiego (ojca), polskiego kompozytora
- przydomek Bernarda Bellotta, malarza Stanisława Augusta Poniatowskiego
- kwiat lub stacja paliw
- przywódca największego powstania niewolników w starożytnym Rzymie
- między Bliźniętami a Lwem
- huragan bądź pisarz
- niemożność rozumienia mowy albo wyrażania myśli za pomocą słów
- wędrują w taborze
- metoda wyznaczania masy cząsteczkowej substancji wykorzystująca różnice temperatur wrzenia roztworów tych substancji
- symbol aktywności

POZIOMO

- mieszkał tam Jan Kochanowski
- kwas..., witamina C
- miesiąc słynny z id
- wartość BMI w zakresie 25–30
- zespół rozsianego wykrzepiania wewnątrznaczyniowego
- przetwory z sardeli europejskiej
- Robert..., pseudonim J.K. Rowling
- grecka bogini zwycięstwa
- wyniszczenie nowotworowe
- układ koloidalny, przechodzi w żel
- film Palkowskiego opowiadający o Jerzym Górskim
- imię najstarszego zawodnika skoków narciarskich
- część jadalna pomidora zwyczajnego
- w Biblii spadła z nieba
- Barbra, otrzymała Oscara za rolę w filmie „Zabawna dziewczyna”
- obrona Wizny często określana jest jako „Polskie...”
- kompozytor z Żelazowej Woli
- Adolf, nazista będący głównym koordynatorem planu ostatecznego rozwiązania kwestii żydowskiej
- latający talerz
- niewolnik walczący na arenie w starożytnym Rzymie
- stworzył postać Winnetou
- symbol pierwiastka, którego sole są głównym składnikiem Mixtura Nervina
- założył się z Bogiem o zawładnięcie duszą Fausta
- przyrząd służący do badania widma danego rodzaju promieniowania
- należy do rasy stworzeń Śródziemia, powstałych przez torturowanie elfów

Hasło wykreślanki **Let's play a game vol. 6**
z nr 190 „Pulsu UM”:

ALL I WANT FOR CHRISTMAS IS PULS

Za prawidłowe rozwiązanie nagrody otrzymują:
Maria Goszczyńska – Stetoskop
Monika Stachowiak – 3 vouchery do kina Rialto
Michał Gojny – *Gra Einsteina i kot Schrödingera*
Martyna Bąkowska – *Potęga KIEDY*

Hasło **jolki** z nr 190 „Pulsu UM”:

DRACO DORMIENS NUN(M)QUAM
TITILLANDUS

Za prawidłowe rozwiązanie nagrody otrzymują:
Ewelina Niedziałkowska – Kurs „Zdaj LEKko”
Klaudia Poniatowska – *Opowieść podręcznej*
Michał Gojny – *Atlas zbuntowany*

Suchary

Powiadają, że Drakula urodził się normalny, tylko mu się tak porobiło od szczeniaka.

Warszawiak do poznaniaka.

„Styszeliśmy, że tramwaj u Was uderzył w sklep. Może przestańcie tak oszczędzać i kupcie szynki...”

Jak powstał drut?

...Dwóch poznaniaków wrywało sobie złotówkę

– Powiedz mi, Tomasz, dlaczego często odwiedzasz swój klub nocny z żoną?

– Ponieważ jest to jedyny lokal, który jest jeszcze otwarty, kiedy moja żona skończy się ubierać i malować.

W sklepie zoologicznym:

– Poproszę tę czerwoną papugę.

– Jest pan Francuzem, tak?

– Tak, ale co to ma do rzeczy?

– W takim razie radzę panu kupić również żółtą.

– Dlaczego?

– Ta czerwona mówi tylko po angielsku. Ta żółta tłumaczy na francuski.

Kontrolna wizyta ciężarnej u ginekologa:

– Ojciec będzie przy porodzie?

– Nie sładzę, nie przepada za moim mężem.

Dwie muchy grają w piłkę nożną w filiżance.

Po jakimś czasie jedna mówi do drugiej:

– Staraj się, bo za tydzień gramy w pucharze.

W klubie golfowym ktoś czyta gazetę.

– Słuchajcie, tu piszą, że jakiś facet zabił swoją żonę kijem golfowym!

Zapada cisza. W powietrzu wisi jedno oczywiste pytanie. W końcu jeden

golfa nie wytrzymuje i pyta nieśmiało:

– Piszą tam, ilu uderzeń potrzebował?

Przychodzi facet do drogerii i prosi o prezerwatywy.

– Jaki rozmiar? – pyta sprzedawca.

– No, nie wiem. Nie miałem pojęcia, że jest jakaś numeracja.

– Proszę, tam za zasłonką jest taka desecz-

ka z dziurkami, taka jaką się mierzy wiertła i gwinty. Niech pan sobie zmierzy.

Wlaź facet za zasłonkę. Po piętnastu minutach wychodzi i mówi:

– Rozmyśliłem się. Chcę kupić deseczkę...

W starej wieży na pustkowiu siedzą sobie nocą trzy wampiry i grają w karty. Noc mija, a oni robią się głodni. Jeden mówi:

– Grajcie we dwóch, ja idę coś wrzucić na ruszt. Długo to nie trwało i wrócił. Usta umazane krwią.

– Znacie te wioskę na południe stąd?

– Tak.

– No, to już jej nie ma. Wyssałem ich co do jednego.

Drugi wampir wstaje:

– Dobra, teraz wy grajcie, a ja napętnię żołądek. Długo to nie trwało i wrócił. Usta umazane krwią.

– Znacie to miasteczko na zachód stąd?

– No.

– Nikt już tam nie mieszka.

Trzeci wampir wychodzi, rzucając w drzwiach:

– Teraz ja. Niedługo wracam.

Wraca jeszcze szybciej, niż tamci. Ociężałe wchodzi do komnaty.

Twarz cała we krwi.

– A ty gdzie byłeś?

– Nigdzie. Wywaliłem się na schodach.





TEATR POLSKI W POZNANIU

1875

repertuar



STYCZEŃ



2018

UWAGA! Dyrekcja zastrzega sobie prawo do zmian w repertuarze. * Pracownia Inicjatyw Aktorskich Teatr Polski w Poznaniu, ul. 27 Grudnia 8/10, 61-737 Poznań

pn. 01		czw. 11		pn. 22	Modjeska Calling przesłuchania
wt. 02	K. 19.00 DS	pt. 12	KORDIAN 19.00 M PREMIERA	wt. 23	Modjeska Calling final 19.00 DS
śr. 03	K. 19.00 DS	sb. 13	KORDIAN 19.00 M KOTKA NA ROZPALONYM BLASZANYM DACHU 19.00 DS	śr. 24	MYŚLI NOWOCZESNEGO POLAKA 19.00 M
czw. 04	K. 19.00 DS	nd. 14	TEATRANKI 11.00 F DR@CULA. Vagina dentata PiniA* 16.00 G KORDIAN 19.00 M KOTKA NA ROZPALONYM BLASZANYM DACHU 19.00 DS	czw. 25	MYŚLI NOWOCZESNEGO POLAKA 19.00 M EXTRAVAGANZA o władzy 20.00 P spektakl zamknięty
pt. 05	K. 19.00 DS EXTRAVAGANZA o władzy 22.00 P	pn. 15		pt. 26	ZORKOWNIA 16.00 P MYŚLI NOWOCZESNEGO POLAKA 19.00 M EXTRAVAGANZA o władzy 22.00 P
sb. 06	DR@CULA. Vagina dentata PiniA* 16.30 G K. 19.00 DS	wt. 16	KORDIAN 19.00 M KOTKA NA ROZPALONYM BLASZANYM DACHU 19.00 DS	sb. 27	ZORKOWNIA 16.00 P MALOWANY PTAK 20.00 DS
nd. 07	TEATRANKI 11.00 F Zabawy teatralne DR@CULA. Vagina dentata PiniA* 16.30 G K. 19.00 DS	śr. 17	KORDIAN 19.00 M KOTKA NA ROZPALONYM BLASZANYM DACHU 19.00 DS	nd. 28	TEATRANKI 11.00 F Zabawy teatralne MYŚLI NOWOCZESNEGO POLAKA 17.00 M MALOWANY PTAK 20.00 DS
pn. 08		czw. 18	KORDIAN 19.00 M	pn. 29	MALOWANY PTAK 19.00 DS
wt. 09	ZORKOWNIA 19.00 P	pt. 19	Trio Targanescu koncert 19.00 P	wt. 30	ZORKOWNIA 12.00 P Nie-boskie narracje 19.00 M spotkanie z Adamem Leszczyńskim MALOWANY PTAK 19.00 DS
śr. 10	ZORKOWNIA 19.00 P	sb. 20		śr. 31	ZORKOWNIA 12.00 P MALOWANY PTAK 19.00 DS
		nd. 21	TEATRANKI 11.00 F HYMN DO MIŁOŚCI w Thalia Theater w Hamburgu 17.00, 20.00		

DS — Duża Scena | M — Malarnia | G — Galeria | F — Foyer I piętro | P — Piwnica pod Sceną

www.teatr-polski.pl



ams

empik



SOLAR

epoznan.pl

ibm

TAX GROUP

MS

TARGI PO GODZINACH

POZnań*

dyrektor artystyczny Maciej Nowak
dyrektor Marcin Kowalski



sklepdialekarza.com, POZNAŃ ul. św. Szczepana 20a

sklep@sklepdialekarza.pl

tel.: 61 670 31 96 lub 61 810 75 01 fax: 61 624 26 95

sklepdialekarza.com/dlastudentow

