

# PULS

GAZETA STUDENTÓW

NR 205 • 11-2019

**NAJWIĘKSZA  
POMOC W HISTORII**

**[nie]ZNANA  
TARCZYCA**

**DEPRESJA  
W KRAJACH  
ROZWIJAJĄCYCH SIĘ**

**NIE ZOSTAWIAĆ ŚLADU!**



# SUMMER INTERNATIONAL RADIOLOGY COURSE

POSSIBILITY  
TO LEARN

ENGAGING  
LECTURES  
AND  
WORKSHOPS

7-DAY  
PROGRAM

THEORY  
AND  
PRACTICE

SKILFUL  
CLINICIANS

**July 19 - 25, 2020**

**POZNAN, POLAND**

A unique 7-day science and integration  
program for **50 outstanding students**  
from around the world!

**Intensive courses in radiology,**  
including fostering a **multidisciplinary**  
**approach to radiology,**  
gaining **practical radiology skills,**  
and **becoming familiar with new**  
**technologies** in diagnostic procedures.



[www.resonnez.com](http://www.resonnez.com)

[www.summerinternationalradiologycourse.com](http://www.summerinternationalradiologycourse.com)

# PULSUM

GAZETA STUDENTÓW

NR 205 • 11-2019



MATEUSZ SZULCA  
REDAKTOR NACZELNY

Publikowane przez nas artykuły to najczęściej teksty dotyczące wybranych zagadnień z różnych sfer, takich jak nauka, sztuka czy społeczeństwo. Przedstawiają one wybiórczo pojedyncze zjawiska, starając się zaprezentować genezę, przebieg, a czasem i finał opisywanych wydarzeń w krótki i przystępny sposób. Cel każdego szanującego się autora jest jeden – sprawić, by Czytelnik po skończeniu lektury był odrobinę mądrzejszy. Ale czy na pewno tak się dzieje?

Dla nas, ludzi skoncentrowanych na faktach i najkrótszej drodze do osiągnięcia celu, najprzystępniejsze są rozwiązania jednostkowe – jeśli pojawia się problem, szukamy recepty na jego eliminację, postępujemy zgodnie z wytycznymi i oczekujemy, że zaimplementowanie poprawki przyniesie wymierny skutek. Dlatego właśnie odpowiada nam forma zwartych artykułów – odnosimy wrażenie, że dowiedzieliśmy się czegoś ważnego, co zmienia nasz światopogląd i daje satysfakcję z samorozwoju. Wpadamy tu jednak w pułapkę naszej, najczęściej nieświadomej, arogancji. Twierdzenie, że suma jednostkowych danych zawsze daje ten sam wynik sprawdza się w matematyce, jednak wyraźnie szwankuje chociażby w kontekście medycyny czy nauk społecznych. W powyższych liczy się nie tyle sukces wybiórczego rozumowania, ale skuteczność we wpasowaniu go do istniejących zależności i dopiero, gdy ich oddziaływanie będzie korzystne, możemy mówić o przełomie.

Konkludując – każdy artykuł czy myśl to jedynie wstęp do dalszych rozmyślań, drogowskaz, który wskazuje cel, ale nie wyjawia szczegółów ścieżki, którą trzeba pokonać. Jeśli jest chociaż jedna rzecz, której zdecydowanie nikt nie lubi, to spotkać się z osobą, której poglądy ograniczają się do niezwykle wąskich sfer, które nijak się ze sobą nie łączą czy współgrają. Aby tego uniknąć, czytajcie liczne artykuły, a kiedy już odłożycie gazetę, wróćcie myślami do tekstu z pytaniem: czy autor miał rację?

## SPIS TREŚCI

5 **Wpadnij na kwadrat!** *Michał Kłos*

## ROZMAITOŚCI

6 **Depresja w krajach rozwijających się** *Tomasz Łukawski*

8 **Nie zostawiać śladu! Idea Leave No Trace w ochronie środowiska** *Martyna Ignaczak*

9 **[nie]ZNANA TARCZYCA** *Piotr Chałaj*

11 **Największa pomoc w historii** *Piotr Chałaj*

13 **Akademia Przyszłości** *Agata Knopik*

## UNIwersYTET

14 **RÉSONNEZ - Summer International Radiology Course – 7 dni pełnych wrażeń!** *Tamara Dunajewska*

## ROZMAITOŚCI

16 **O wybielaniu – czarno na białym** *Weronika Sobkowska*

18 **Recenzja ERpendium** *Tamara Dunajewska*

19 **Podaruj komuś święta** *Weronika Sobkowska*

## KULTURA

22 **Narodowa psychoterapia – recenzja filmu *Boże ciało*** *Tamara Dunajewska*

23 **Hamlet/TAMJET** *Anna Konopka*

24 **Wtapiając się w dźwięk**<sup>(16)</sup> *Franek Maja*

25 **O apoplektyku, który umarł na widok Delft**

*Nina Barankiewicz-Tyc*

**JOLKA 28**

**28 Jolka**

**HUMOR 30**

**30 Suchary**

**Redaktor naczelny:** Mateusz Szulca (m.szulca@pulum.pl)

**Z-ca redaktora naczelnego:** Filip Zerbst (f.zerbst@pulum.pl)

**Z-ca redaktora naczelnego:** Tamara Dunajewska (t.dunajewska@pulum.pl)

**Redaktor techniczny:** Filip Zerbst (f.zerbst@pulum.pl)

**Marketing:** Kamila Jaz (k.jaz@pulum.pl)

**Skarbnicy:** Karolina Stachowiak (k.stachowiak@pulum.pl)

**Skład:** Filip Zerbst

**Oktadka:** Aleksandra Grześkowiak

**Strona internetowa:** Karolina Stachowiak, Filip Zerbst

**Korekta:** Maja Perużyńska

**Numer zamknięto:** 29.11.2019

**Nakład:** 4 000 egzemplarzy

**Kolegium:** Adrianna Batur, Karolina Broda, Piotr Chałaj, Tamara Dunajewska, Mikołaj Dyrda, Aleksandra Glowinkowska, Aleksandra Grześkowiak, Karolina Jankowska, Kamila Jaz, Paweł Jessa, Ewa Kołodziej, Anna Konopka, Katarzyna Oziewicz, Sandra Kowalczyk, Kinga Marzec, Joanna Nowacka, Karolina Stachowiak, Mateusz Szulca, Alicja Światała, Bartosz Wojtera, Jacek Wątopek, Paulina Wójcik, Filip Zerbst

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

**pulum.ump.edu.pl • fb.com/PulsUMP • teksty@pulum.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.



# W A R I O G R A F

IMIĘ I NAZWISKO: HANNA DRZEWIECKA  
STOPIEŃ NAUKOWY: MGR INŻ.  
STANOWISKO: WYKŁADOWCA W KATEDRZE I ZAKŁADZIE BIOCHE-  
MII I BIOLOGII MOLEKULARNEJ  
STAŻ NA UCZELNI: 9 LAT



TRZY SŁOWA, KTÓRE NAJTRAFNIEJ MNIE OPISUJĄ: uśmiechnięta, rzetelna, towarzyska

JESTEM MISTRZYNIĄ W: leżeniu na wodzie

MAM SŁABOŚĆ DO: włoskiej kuchni i szybkiej jazdy samochodem

NIE POTRAFIĘ: jeździć na nartach i snowboardzie

ZAWSZE CHCIAŁAM SIĘ NAUCZYĆ: szusować na nartach i snowboardzie

CHCIAŁABYM JESZCZE: władać biegle sześcioma językami obcymi

AUTORYTETEM JEST DLA MNIE: przede wszystkim moja mama

KIEDY KŁAMIĘ: staram się szybko zmienić temat

SŁOWA, KTÓRYCH NADUŻYWAM: chyba nie ma takich słów

IRYTUJE MNIE: roztargnienie, bylejakość, pośpiech, ignorancja, brak szacunku

KIM LUB CZYM CHCIAŁABYM BYĆ, GDYBYM NIE BYŁA TYM, KIM JESTEM: chirurgiem

STUDENTOM ZAZDROSZCZĘ: studenckiego życia towarzyskiego

KIEDY STOJĘ W KORKU: najczęściej słucham radia lub rozmawiam przez zestaw głośnomówiący

ZAWSZE MAM PRZY SOBIE: nie ma takiej rzeczy, którą rzeczywiście mam zawsze przy sobie

NIEZWYKŁA UMIEJĘTNOŚĆ, KTÓRĄ POSIADAM: umiejętność wyjaśniania trudnych zagadnień w prosty sposób

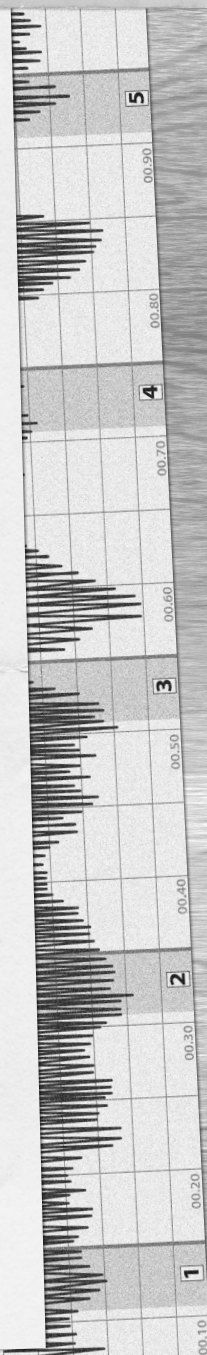
MOJE ULUBIONE MIEJSCE NA ZIEMI: nie mam konkretnego, ale będzie to wszędzie, gdzie jest wysoka temperatura powietrza, plaża, palmy i ciepłe morze

MUZYKA, PRZY KTÓREJ SIĘ BAWIĘ: ważne, by miała melodię, słowa i nie była jednostajna

MUZYKA, PRZY KTÓREJ ODPOCZYWAM: gdy odpoczywam, nie słucham muzyki

ENERGII DODAJE MI: kawa i nowe wyzwania

MOJA RADA DLA STUDENTÓW: do nauki i wykonywanego w przyszłości zawodu podchodźcie Państwo z pasją





# Wpadnij na kwadrat!

MICHAŁ  
KŁOS



## NA KWADRACIE W WIL

KRÓTKIE ROZMOWY O MEDYCYNIE

Obserwując aktywność studentów kierunku lekarskiego w mediach społecznościowych, łatwo zauważyć, że jest wśród nich wielu zainteresowanych bieżącą sytuacją polityczno-społeczną, która bezpośrednio oddziałuje na system opieki zdrowotnej. Jako użytkownicy Facebooka czy Instagrama szeroko komentujemy nowe pomysły resortu zdrowia, obserwujemy i wspieramy działania Porozumienia Rezydentów, angażujemy się w debatę na temat ruchów antyszczepionkowych i teoretyzujemy o problemach etycznych w zawodzie. Także moi znajomi mają wiele do powiedzenia w tych tematach, ale rzadko nadarza się okazja, aby wyjść poza sferę wirtualnego forum. I chociaż komentarze ciągnące się jak tasieniec pod kolejnym postem Porozumienia Rezydentów są fascynującą lekturą, to nic nie zastąpi spotkania twarzą w twarz ze swoim rozmówcą. Właśnie dlatego, razem z Kasią Błoch, postanowiliśmy stworzyć przy Wielkopolskiej Izbie Lekarskiej neutralną przestrzeń dla studentów, w której każdy – zgodnie z zasadami egalitaryzmu – będzie mógł zabrać głos i podzielić się swoimi poglądami.

Wraz z Prezesem ORL, lek. Arturem de Rosierem, i Przewodniczącym Komisji ds. Integracji, lek. Marcinem Karolewskim, powołaliśmy do życia projekt Na Kwadracie w WIL. Spotkanie inauguracyjne (na które zapisało się ponad 200 osób!) miało miejsce 22 października w zabytkowej siedzibie Izby

Lekarskiej. Swoją obecnością zaszczycił nas także Prodziekan Wydziału Lekarskiego UMP, dr hab. Maciej Cymerys. Podczas półtoragodzinnego spotkania wyjaśniliśmy sobie, jak funkcjonują samorządy lekarskie i dokąd zmierzają izby w przyszłości.

Podczas kolejnej dyskusji, 19 listopada, zgodnie z sugestiami uczestników Na Kwadracie poruszyliśmy temat ekonomii w ochronie zdrowia. Likwidacja NFZ, sieć szpitali, prywatne ubezpieczenia zdrowotne i plan nowego rządu na politykę zdrowotną to tylko kilka zagadnień, które zostały w sposób praktyczny omówione przez przedstawicieli NFZ i Izby Lekarskiej.

Jeżeli chcielibyście się podzielić swoimi poglądami lub poznać zdanie innych w tematach, takich jak miejsce lekarzy dentystów w systemie czy granice etyczne protestów w medycynie, to koniecznie wypatrujcie wydarzenia na Facebooku, gdzie udostępnimy formularz z zapisami. Na Kwadracie znajdzie się miejsce dla każdego, niezależnie od światopoglądu czy organizacji, do której należy. Chcemy, aby izba lekarska była miejscem swobodnej wymiany myśli z poszanowaniem zdania drugiej osoby. Zachęcam też do polubienia fanpage'a Wielkopolskiej Izby Lekarskiej na Facebooku oraz dołączenia do naszej grupy – Na Kwadracie w WIL – gdzie na bieżąco informujemy o tematach nadchodzących dyskusji i debat. I koniecznie pamiętajcie o pobraniu aplikacji WIL na telefon!

# Depresja w krajach rozwijających się

TOMASZ  
ŁUKAWSKI



Dziwne jest stwierdzenie, że choroby psychiczne przez długi czas pozostawały niewidoczne. Przychodzą nam na myśl dramatyczne, rzucające się w oczy przypadki, których nie sposób zignorować. A jednak zdrowie psychiczne społeczeństwa bardzo długo ustępowało innemu jego potrzebom. W 1990 roku Bank Światowy sfinansował globalny projekt, mający zebrać dane dotyczące naszego zdrowia i chorób. Co nas zabija? Jakie są najczęstsze przyczyny kalectwa? Co powoduje utratę produktywnych lat życia? Miało to pozwolić na bardziej efektywną alokację zasobów finansowych.

Ku powszechnemu zdziwieniu – najczęstszą przyczyną niepełnosprawności okazały się być choroby psychiczne. To one ujawnione zostały jako największy złodzieje produktywnego życia. Zwróciło to uwagę na duże braki w leczeniu tych zaburzeń na całym świecie. Systemy ochrony zdrowia psychicznego w wielu krajach były niedofinansowane i nie miały odpowiedniej ilości personelu. Od tego czasu sytuacja nie uległa znaczącej poprawie.

Ma to jednak szansę się zmienić. O ile

## To choroby psychiczne ujawnione zostały jako największy złodzieje produktywnego życia

zdrowie psychiczne nie funkcjonowało w żaden sposób w planach na nowe milenium określanych w 2000 roku przez WHO, teraz ma być jednym z kluczowych aspektów działalności organizacji.

A jest, czym się zajmować. W Stanach Zjednoczonych, w których praktykuje około 30% psychiatrów świata, połowa osób chorych nie otrzymuje potrzebnego leczenia. Można więc sobie wyobrazić, jak dramatyczna jest sytuacja w krajach ubogich. Według raportu WHO z 2005 roku na takie kraje, jak Afganistan, Liberia, Erytrea czy Rwanda przypadał jeden albo dwóch psychiatrów. W krajach rozwijających się na ochronę zdrowia psychicznego przeznaczają się około 3% budżetu służby zdrowia, z czego większość – na prowadzenie szpitali psychiatrycznych w dużych ośrodkach miejskich, dokąd trafiają najcięższe przypadki. Ludzie żyjący w ośrodkach wiejskich i małych miasteczkach są praktycznie pozbawieni dostępu do jakiegokolwiek formy leczenia zaburzeń psychicznych.

Wynika to nie tyle z błędów organizacyjnych, co z dziesięcioleci zaniedbań systemowych i funkcjonujących przez lata błędnych przekonań o chorobach psychicznych. Do lat 90. powszechnie uznawany był pogląd, że depresja jest zaburzeniem występującym wyłącznie w krajach bogatych. Obniżenie nastroju, złe samopoczucie, poczucie niskiej wartości, a także inne objawy, które w kraju bogatszym byłyby uznawane za oznaki depresji, w kraju rozwijającym się były jedynie naturalną reakcją wynikającą z trudnej sytuacji życiowej. Tak więc nie była to choroba. Nie było zatem leczenia. Poprawa warunków socjoekonomicznych miała spowodować ustąpienie pro-

blemów psychicznych.

W latach 90. pojawiły się jednak głosy, które przeczyły dotychczas obowiązującemu światopoglądowi. Według nich smutek, będący naturalną reakcją na życiowe przeciwności, jest czymś zupełnie różnym od depresji, która paraliżuje cierpiącą osobę i uniemożliwia jej adekwatną reakcję na przytłaczające ją problemy. Wśród osób ubogich występuje większe ryzyko zachorowania na depresję, ale jednak nie pojawia się ona u wszystkich należących do tej warstwy społecznej.

Jednym z lekarzy postulujących zmianę podejścia do zdrowia psychicznego był wówczas Vikram Patel. Długi pobyt w Zimbabwie przekonał go, że należy drastycznie zmienić podejście do leczenia. Chciał on w swoich działaniach dotrzeć do jak największej liczby osób. W 2007 roku, wraz z innymi badaczami, na łamach czasopisma „Lancet” zaproponował szereg rozwiązań mających doprowadzić do ekspansji instytucji odpowiadających za ochronę zdrowia. Według Patela psychia-

try i psycho-  
logzy są zbyt  
drodzy w wy-  
s k o l e n i u

i utrzymaniu, by móc efektywnie zaradzić problemom wielomilionowych grup ludzi pozbawionych opieki w krajach rozwijających się. Zamiast tego powstała koncepcja zakładająca udział osób bez profesjonalnego przygotowania medycznego.

Opiera się ona na dużym zaangażowaniu w obrębie społeczności. Wolontariusze są krótko przeszkalani, czym jest depresja i jak ją leczyć, po czym rozmawiają z osobami potrzebującymi pomocy i udzielają im wsparcia. Według Patela około 80% przypadków depresji to ludzie wymagający niewielkiej interwencji, którą zrealizować mogą dobrze wytrenowani wolontariusze.

Programy oparte o tę zasadę funkcjonują chociażby w Zimbabwie. Wokół szpitala w Harare doktor Chibanda zainstalował czerwone ławeczki, na których przeszkolone przez niego wolontariuszki pomagają ludziom zmagającym się z problemami psychicznymi. Według pracy naukowej, którą opublikował w 2016 roku, 50% pacjentów z depresją leczonych standardowymi metodami uzyskało remisję, podczas gdy w grupie „ławeczkowej” było to aż 86%. Wokół szpitala stworzyła się społeczność wspierających się nawzajem ludzi, którzy znają swoje problemy i pomagają sobie w ich zwalczaniu. Według osób pracujących przy programie poprawa zdrowia psychicznego w dużej mierze pozwala zmniejszyć ubóstwo. Osoby biorące udział w projekcie czerwonych ławek wkrótce zaczęły się organizować, by prowadzić drobną działalność gospodarczą. Uzyskanie remisji ułatwia też leczenie innych chorób – pacjenci będą lepiej przestrzegać zaleceń lekarza i nie przestaną brać leków.

Wydaje się, że wobec tych wyników ochrona zdrowia psychicznego, zwłaszcza w krajach ubogich, powinna zmierzać w stronę decentralizacji i zapewniania podstawowej opieki ludziom jej potrzebującym. Zadania te mogą realizować osoby posiadające odpowiednie zdolności, ale niekoniecznie wykształcenie wyższe w tym zakresie. Zdrowia psychicznego jednak nie jest łatwo statystycznie zbadać i opracować. Wydaje się, że ciągle potrzeba w tej dziedzinie badań, które pozwolą na szukanie nowych rozwiązań albo na rozwijanie tych już istniejących.

Do 2030 roku ma trwać finansowany przez fundację Billa i Melindy Gatesów program Countdown Global Mental Health, mający zbierać dokładne informacje dotyczące występowania, diagnostyki i leczenia zaburzeń zdrowia psychicznego w zakresie globalnym. Zbierane dane mają być podsumowywane co 2 lata, co ma na bieżąco dawać wgląd w rozwój systemów opieki nad zdrowiem psychicznym w poszczególnych krajach. Umożliwi to ocenę i korektę postępowania na przestrzeni lat.

Według odpowiadającego za program, profesora Shekhara Saxena: *Jeśli chodzi o zdrowie psychiczne, wszystkie kraje są krajami rozwijającymi się.*

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



# Nie zostawiać śladu!

## Idea Leave No Trace w ochronie środowiska.

MARTYNA  
IGNACZAK



Ochrona środowiska to temat rzeka, szczególnie gdy weźmiemy pod uwagę wydarzenia, jakie ostatnimi czasy miały miejsce zarówno w Polsce, jak i na świecie. O niezadowalającej kondycji naszej planety mówi się coraz głośniej i świadomiej, a bycie

„eko” staje się powszechnym trendem. Przybywa organizacji i stowarzyszeń promujących zachowania proekologiczne oraz walczących z negatywnymi skutkami działalności człowieka.

Niestety zazwyczaj droga do celu, tak jak w tym przypadku, nie należy do prostych. Nauczeni tego, by dbać o porządek we własnym domu, często zapominamy, że ta sama zasada obowiązuje także poza nim. Udając się do lasu, parku, nad morze czy w góry, powinniśmy być świadomi, że to od nas zależy, jak te miejsca będą wyglądać za 20, 50 czy 100 lat.

### Czym jest *Leave No Trace*?

*Leave No Trace* jest ideą etyki outdoorowej, która odnosi się do obcowania z przyrodą **bez pozostawiania w niej śladów swojej obecności** bądź ich minimalizowania. Zrodzony w Stanach Zjednoczonych, trend ten rozprzestrzenił się po świecie, zachęcając do korzystania ze środowiska naturalnego z jak najmniejszą dla niego szkodą. Jego powstanie było odpowiedzią na zwiększający się ruch na szlakach turystycznych oraz rosnącą liczbę osób biwakujących na łonie natury.

Gdy dwa lata temu po raz pierwszy spotkałam się z tym terminem, nie miałam zielonego pojęcia, jak należy go ująć. Dziś podobnie reaguje większość osób, które zapytane przeze mnie o *Leave No Trace* kręcą ze zdumieniem głową. Na szczęście w Polsce, dzięki takim organizacjom, jak Polskie Towarzystwo Turystyczno-Krajoznawcze, Stowarzyszenie Polska Szkoła Surwiwału, Związek Harcerstwa Polskiego czy działalność Parków Narodowych *Leave No Trace* stopniowo zyskuje popularność.

### *Leave No Trace Center for Outdoor Ethics*

W myśl idei *Leave No Trace* powstała organizacja, której misją jest ochrona środowiska poprzez szerzenie wiedzy i umiejętności, innowacyjne metody nauczania i uświadamianie na temat działań i bytności człowieka na łonie natury.

Jak możemy dowiedzieć się z oficjalnej strony internetowej, **działalność organizacji koncentruje się na edukacji ludzi** – jako najbardziej skutecznym i najmniej kosztownym rozwiązaniu w walce z postępującą degradacją środowiska. Organizacja oferuje szereg kursów i szkoleń, między innymi za pośrednictwem wyżej wymienionych instytucji.

### 7 Zasad *Leave No Trace*

**Pozostaw miejsce takim, jakim je zastałeś** – tym zdaniem moglibyśmy streścić 7 zasad, których stosowanie ma znaczący wpływ na środowisko. To zbiór prostych wytycznych, dzięki którym łatwiej jest nam pamiętać o mało oczywistych sprawach w trakcie naszego wypadu na łono natury.

1) **Zaplanuj, zanim wyruszysz.** Wytycz trasę, którą będziesz się poruszać, korzystaj z map, przygotuj się na nagłe zmiany pogody i sytuacje kryzysowe. Zapoznaj się z przepisami i uwarunkowaniami terenu, na który się wybierasz.

2) **Podróżuj i obozuj na wytrzymałych powierzchniach.** Wybieraj tylko sprawdzone i oznaczone szlaki, obozowisko rozbijaj w przeznaczonych do tego celu miejscach.

3) **Zabierz swoje śmieci.** Miałeś siłę przynieść pełne, więc dasz radę zabrać także puste. To samo dotyczy papieru toaletowego czy środków higieny intymnej. Ograniczajmy ilość odpadów, zastępując je opakowaniami wielorazowymi.

4) **Zostaw wszystko w takim stanie, w jakim zastałeś.** Nie zrywaj bez potrzeby roślin i nie łam gałęzi. Pamiętaj o zamaskowaniu wykopanych dziur i demontażu struktur, np. kręgu ogniskowego.

5) **Uważaj z ogniem.** W lesie nietrudno o pożar. Rozpalaj ogień tylko w dozwolonych miejscach, a jeśli możesz, korzystaj z kuchenek turystycznych i latarek. Pamiętaj o całkowitym dogaszeniu ogniska!

6) **Zachowaj dystans wobec dzikich zwierząt.** Nigdy nie podchodź zbyt blisko i nie dokarmiaj leśnych mieszkańców. Zabezpiecz prowiant i unikaj zwierzęcych siedlisk.

7) **Nie jesteś sam na szlaku.** Pamiętaj, że nie przebywasz na danym terenie sam. Traktuj wszystkich tak, jak sam chciałbyś być traktowany. Respektuj innych turystów i zwierzęta, unikaj generowania hałasu.

### *Leave No Trace* na co dzień

Choć powyższe zasady w głównej mierze powstały z myślą o turystach, nie oznacza to, że nie mają swojego zastosowania w codziennym życiu. Tak samo w lesie, jak i w mieście, na osiedlu czy w parku nie należy śmiecić, niszczyć i utrudniać funkcjonowania innym ludziom. Chcąc oczekiwać szacunku od innych, najpierw nauczmy się szanować wszystko to, co nas otacza. To najlepsza inwestycja w przyszłość.

W końcu świat jest pełen pięknych miejsc, które cieszą oczy. Czyż nie warto zachować je również dla przyszłych pokoleń?

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej na temat *Leave No Trace*, jak i samej organizacji, zachęcam do odwiedzenia oficjalnej strony internetowej *Leave No Trace Center for Outdoor Ethics*: [www.lnt.org](http://www.lnt.org)

# [nie]ZNANA TARCZYCA

## Wywiad z pomysłodawczynią projektu

PIOTR  
CHAŁAJ



Poznańska młodzież kolejny raz pokazała, że ma wiele pomysłów nadziałania prospołeczne. Redakcja „Pulsu UM” miała przyjemność gościć pomysłodawczynię projektu [nie]ZNANA TARCZYCA.

– Adrianno, jesteś uczennicą 2 klasy liceum w Poznaniu, ale poza tym zajmujesz się, wraz z kilkoma koleżankami, inną bardzo ciekawą działalnością, którą osobiście bardzo podziwiam. Opowiedz, proszę, o niej.

– Jestem liderem oraz pomysłodawcą projektu [nie]ZNANA TARCZYCA realizowanego w ramach olimpiady Zwolnieni z Teorii.

– A gdybyś miała w jednym zdaniu streścić najważniejszy cel projektu?

– Naszym celem jest zdecydowanie podniesienie świadomości społecznej wśród młodzieży w zakresie m.in. nadczynności i niedoczynności tarczycy oraz zapalenia tarczycy (choroby Hashimoto).

– Jak będzie wyglądała realizacja projektu? Planujecie spotkania lub prelekcje?

– Tak, dokładnie. W ramach projektu realizowany będzie cykl wywiadów oraz wykładów dla uczniów szkół średnich prowadzonych przez ekspertów i konsultantów krajowych z zakresu endokrynologii i dietetyki. Nasza działalność również skupia się na przekazywaniu informacji za pomocą social mediów (Instagram, Facebook). Co więcej, jesteśmy w trakcie przygotowywania spotkania otwartego.

– Bardzo mnie ciekawi, jak wpadłaś na pomysł, że to właśnie o chorobach tarczycy trzeba uświadamiać ludzi? Aż chciałyby się powiedzieć – dlaczego akurat tarczycę?

– W wieku 12 lat dowiedziałam się, że mam niedoczynność tarczycy oraz chorobę Hashimoto. Dzięki kompleksowej pomocy, jaką otrzymałam od lekarzy, walczę z tymi dolegliwościami, jednakże przez lata wśród moich rówieśników zauważyłam coraz szybciej rosnącą liczbę osób zapadających na choroby tarczycy. Zbyt mała powszechność informacji na temat wcześniej wspomnianych schorzeń niestety wiązała się z ich niewiedzą.

– Skupiacie się chorobach związanych z tarczycą – jak objawia się to, że możemy cierpieć na zaburzenia jej działania? Jakie badania i gdzie można wykonać, aby sprawdzić jej zdrowie? Na co powinny zwrócić uwagę osoby niezwiązane na co dzień z medycyną, którym słowo „tarczycę” nic nie mówi?



– Wszystko zależy od danego schorzenia. Przy nadczynności można zauważyć nadmierne chudnięcie mimo zwiększonego apetytu, uczucie kołatania serca czy uderzenia gorąca. Z kolei jeżeli pojawia się uczucie ciągłego zimna, senność oraz zauważa się przyrost masy ciała – możemy mieć tu do czynienia z niedoczynnością tarczycy. Najlepiej udać się do endokrynologa, który zleci badania morfologiczne (TSH, fT3 i fT4) oraz zrobi USG gruczołu. Symptomy, które wymieniłam wcześniej, są oczywiście jednymi z wielu.

– Z kim współpracujecie przy wykonywaniu projektu?

– Projekt realizujemy we współpracy z gronem lekarzy, endokrynologów oraz dietetyków. Nasz pomysł uzyskał aprobatę Młodzieżowej Rady Poznania. Staramy się także o objęcie projektu honorowym patronatem przez prezydenta Poznania, Jacka Jaśkowiaka.

– Zastanawia mnie, co zamierzacie osiągnąć, przeprowadzając całą akcję?

– Wierzmy, że naszym projektem jesteśmy w stanie wprowadzić realną zmianę w świadomości społecznej młodych osób, a także dać przykład, jak bardzo ważna jest bezinteresowność.

– Ja już wiem, że Wasza strona na Facebooku działa bardzo prężnie, ale może Ty lepiej opowiesz, gdzie najlepiej Was obserwować, żeby być na bieżąco?

– Informacje o naszym projekcie, a także wiadomości o chorobach tarczycy można znaleźć na Instagramie (@nieznana tarczycy) oraz na Facebooku (NIEznana tarczycy). Bardzo serdecznie zapraszamy do zaobserwowania nas, aby nie przegapić żadnej akcji, którą będziemy organizowały.

– Gdzie i kiedy odbędą się pierwsze prelekcje?

– Pierwsze prelekcje odbędą się już w grudniu! 2 grudnia

mamy przyjemność gościć w I LO im. Karola Marcinkowskiego, 3 grudnia – w II LO im. Generałowej Zamoyskiej i Heleny Modrzejewskiej, a 9 grudnia – w XXXVIII LO. Kolejne prelekcje będą ogłoszone już w najbliższym czasie! Pragniemy dotrzeć z naszym przekazem do jak największej grupy młodzieży – przewidujemy, że liczba odbiorców wyniesie około 1 000 osób.

**– Dlaczego to robicie? Co jest Waszą motywacją?**

– Duża część z nas posiada zainteresowania medyczne, a co za tym idzie – w przyszłości chcemy zostać lekarzami oraz pomagać innym. Dodatkowo czerpiemy ogromną radość z rozwijania się poza szkołą!

**– Czy potrzebujecie jakiejś pomocy? Czy jest coś, o co chcielibyście poprosić naszych Czytelników?**

– Jasne! Bardzo nam zależy, aby informacja o spotkaniach dotarła do jak największej liczby osób. Dlatego bardzo prosimy o udostępnianie wydarzeń na Facebooku i Instagramie. Im więcej osób nabędzie podstawową wiedzę o chorobach tarczycy, tym szybciej będą one wykrywane, diagnozowane i leczone. Ułatwi to życie chorym i lekarzom. Same plusy, prawda? Jeste-

śmy zdania, że każda pomoc jest ważna, w szczególności przy tak istotnym celu!

**– Jak scharakteryzowałabyś grupę najbliższych współpracowników w tym projekcie? Kim są Twoje koleżanki zaangażowane w [nie]ZNAJĄ TARCZYCĘ?**

– Jesteśmy grupą prężnie działających uczennic poznańskich szkół średnich: International School of Poznan (Adrianna Adamek – lider), Akademickiego Liceum Da Vinci (Maria Zielińska), I Liceum Ogólnokształcącego (Natalia Dobrowlańska, Martyna Gwiazda, Olga Łukaszewska) II Liceum Ogólnokształcącego (Olga Bętkowska, Rozalia Popielas) oraz V Liceum Ogólnokształcącego (Oliwia Andrzejewska). Charakteryzuje nas zapał, odwaga, chęć do działania, ambicja oraz bezinteresowność. Prywatnie tworzymy grupę serdecznych koleżanek!

**– Bardzo dziękuję, że poświęciłaś czas na odpowiedź na tych kilka pytań. Jestem pod wielkim wrażeniem Waszej działalności. Życzę powodzenia i czekamy na wieści podsumowujące realizację projektu.**

– To ja dziękuję za możliwość wzięcia udziału w wywiadzie i za uznanie.

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

# Największa pomoc w historii

PIOTR  
CHAJAJ



**Przed Redakcją „Pulsu UM” wielkie wyzwanie. Chcemy pomóc naszej starszej koleżance – Magdzie Jutrzence. Mama Alexa (znanego z jednej największych w historii zbiorów internetowych) to absolwentka Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu. Obecnie jest rezydentką na Oddziale Onkologii, Hematologii i Transplantologii Dziecięcej w szpitalu przy ul. Szpitalnej.**

Mamy zamiar dołożyć cegiełkę do rozgłoszenia informacji o zbiorce, tak aby Alex otrzymał niezbędną pomoc jak najszybciej.

**– Cześć, wielkie dzięki, że zgodziłaś się na wywiad. Domyślam się, że musicie być bardzo zabiegani po tym, jaki rozgłos osiągnęła zbiórka dla Alexa.**

– Otrzymujemy niesamowite wsparcie z całej Polski. Prowadzimy jedną z największych zbiorów na leczenie w historii. Tata Alexa pracuje, a ja zajmuję się chorym dzieckiem wymagającym rehabilitacji, która zabiera nam około 4 godzin dziennie. Logistyka naszego życia jest naprawdę skomplikowana, bo teraz dodatkowo musimy odpowiadać na masę wiadomości, udzielać wywiadów, nadzorować zbiórki. Jednak nie poddajemy się i działamy.

**– Jak odkryliście, że Alex jest chory?**

– Alex przyszedł na świat 26 czerwca 2019 roku w szpitalu przy ulicy Polnej. Był to jeden z najbardziej upalnych dni mijającego roku. Dla nas niewątpliwie najszczęśliwszy dzień w życiu. Po najpiękniejszej, najspokojniejszej i prawidłowo przebiegającej ciąży w naszym życiu pojawił się mały chłopiec. Masa urodzeniowa 3 640 g, długość ciała 56 cm i 10 punktów w skali Apgar. Podręcznikowo. Dwa dni później opuściliśmy szpitalne mury, rozpoczynając nowy rozdział w życiu. Wszystkie plany i marzenia, zarówno zawodowe, jak i prywatne nabrały jeszcze piękniejszych barw, bo mieliśmy je realizować we trójkę. Pierwsze trzy tygodnie życia Alexa nie budziły naszego niepokoj. Niestety po tym czasie zaczął on słabnąć. Przecież powinien ruszać się coraz więcej, tymczasem ruchu było mniej, słabł, płakał coraz ciszej. Zmienił się też jego oddech. Niepokój narastał, choć jako lekarka nie chciałam też panikować bez potrzeby. Położna uspokajała, że jest „leniwym grubaskiem”, na wizycie preluksacyjnej ortopeda też nie wykazywał niepokoj. Miałam nadzieję, że może mi się wydaje...

**– Niestety okazało się inaczej...**

– Tak. Miesiąc od narodzin, 27 lipca 2019 roku, trafiliśmy do Izby Przyjęć przy ul. Szpitalnej, do „mojego szpitala”, gdzie jestem rezydentką na Oddziale Onkologii, Hematologii i Transplantologii Dziecięcej. Pani doktor, po zbadaniu Alexa, nie miała praktycznie żadnych wątpliwości, że najprawdopo-

dobniej mamy do czynienia z rdzeniowym zanikiem mięśni. Świat się rozpadł.

**– Gdy dowiedziałas się o jego chorobie – co pomyślałaś?**

– Pomyślałam o tym, co pamiętałam ze studiów na temat SMA u niemowląt. Że nie dożyją drugiego roku życia.

**– Ale nie poddałaś się i dalej walczysz. Co było później?**

– Zostaliśmy w szpitalu, gdzie w błyskawicznym tempie wykonano badania genetyczne i, co w tamtym momencie było najważniejsze, Alex otrzymał refundowany od tego roku w Polsce lek – Nusinersen. Lek dający nadzieję, że uda się zatrzymać postęp choroby, że być może Alex, dzięki rehabilitacji, odzyska utracone funkcje. Jednak usłyszałam też bardzo ważny dla mnie komunikat – że lek nie musi działać. I rzeczywiście, badanie Endear dotyczące skuteczności Nusinersenu u dzieci chorujących na SMA typu 1 jest mniej optymistyczne niż wypowiedzi Ministra Szumowskiego, kiedy ogłaszał refundację leku. Niemniej jestem bardzo wdzięczna za Spinrazę. Dzięki niej Alex wciąż jest z nami, a to daje nam czas, aby walczyć dalej i szukać nowych rozwiązań, które mogą pomóc naszemu dziecku.

**– Jak wygląda opieka nad Alexem?**

– Po wyjściu ze szpitala byliśmy zagubieni. Koło kołyski postawiliśmy ssak medyczny i pulsoksymetr, zupełnie nie wiedząc, czego mamy się spodziewać. Brak wytycznych i zaleceń dotyczących opieki na dziećmi z SMA nas poraził. Pewnie mi, jako lekarce, i tak było łatwiej, bo lepiej rozumiem system opieki zdrowotnej, wokół mnie jest wielu specjalistów, do których w każdej chwili mogę się zgłosić. Nie wiedzieliśmy, jak zajmować się Alexem, jak go pielęgnować. Specjaliści zajmujący się SMA są rozsiani po Polsce, więc kursujemy z synkiem pomiędzy Poznaniem, Gorzowem i Warszawą, szukając rozwiązań. Zaczęliśmy poznawać specyfikę choroby i możliwości leczenia na własną rękę.

**– Z tego co wiem, pomocy nie szukałaś tylko w Polsce...**

– Pani ginekolog, która prowadziła moją ciążę z Alexem, odpowiedziała mi, abym znalazła najlepsze na świecie ośrodki zajmujące się rdzeniowym zanikiem mięśni i napisała maile z prośbą o pomoc. Tak też zrobiliśmy. W Polsce lekarze dość szybko rozkładali ręce, nie wiedząc, jak odpowiedzieć na nurtujące nas pytania. Każdego maila rozpoczynałam od tego, że jestem rezydentką z Polski, a mój synek choruje na SMA. Lekarze zza oceanu okazali się być bardzo pomocni, wyczerpująco odpowiadali na wiadomości, dając coraz większe nadzieje.

### – I w końcu pojawiła się nadzieja?

– Terapia genowa Zolgensma, która została w USA zatwierdzona przez FDA i jest podawana dzieciom z SMA do drugiego roku życia. Ta terapia to przyszłość medycyny, nie tylko przy rdzeniowym zaniku mięśni, ale w ogóle chorobach o podłożu genetycznym.

### – Jak działa?

– Terapia działa na pierwotną przyczynę SMA i polega na wprowadzeniu do komórki w pełni funkcjonalnej kopii uszkodzonego genu SMN1. Stosuje się ją raz w życiu, podczas gdy Nusinersen podaje się co cztery miesiące drogą punkcji lędźwiowej – dożywnotnio. U Alexa już przy czwartej dawce pojawiły się trudności w podaniu preparatu. Niestety nie ma badań porównujących oba leki. Nie ukrywam, że interesuje nas również łączenie tych terapii. Mechanizm działania jest inny, więc można je stosować dwutorowo, potencjalnie wzmacniając efekt leczenia. Od lekarzy z USA dowiadywałam się na temat takich pacjentów. Ich grupa jest zbyt mała, aby mogli powiedzieć coś na pewno, jednak obserwacje, które prowadzą, są obiecujące. Dodam, że zarówno Nusinersen, jak i Zolgensma przynoszą najlepsze efekty u pacjentów przedobjawowych, dlatego najważniejsze jest, aby jak najszybciej wprowadzić screening noworodków. Dzięki temu można by uchronić przed niepełnosprawnością około 40 osób rocznie.

### – Jednak zebranie 9 milionów złotych musiało na początku wydawać się nierealne. Co Cię przekonało do rozpoczęcia zbiórki?

– Jako matka, ale też lekarka, nie mogłam znieść myśli, że jest na świecie lek, który może dać większe nadzieje na to, że moje dziecko będzie samodzielnym człowiekiem, że będzie zdolne oddychać, jeść i poruszać się samodzielnie. Wiele osób zachęcało mnie, abyśmy zaczęli zbierać fundusze na terapię genową, ale ja, wiedząc jaki jest koszt samej terapii – 2 mln 125 tysięcy dolarów, musiałam najpierw upewnić się, że to gra warta świeczki. Dlatego zaczęłam tak uważnie czytywać się w badania, tak dużo mailowałam z lekarzami z USA, w końcu kontaktowałam się z rodzicami dzieci z SMA, głównie ze Stanów Zjednoczonych, którzy mieli doświadczenie zarówno z Nusinersem, jak i terapią genową. Ich rady były jednoznaczne. Jeżeli widzimy choć cień szansy na zebranie kwoty, to warto spróbować zawalczyć o terapię genową dla Alexa.

### – I zdecydowaliście założyć zbiórkę na Siepomaga?

– Bardzo ważną, motywującą rozmowę odbyłam z moją szefową, panią Profesor Derwich. Kiedy spotkałyśmy się po raz pierwszy od chwili diagnozy Alexa, zapytała, co może dla nas zrobić. Opowiedziałam o możliwościach leczenia i jakie nadzieje daje ono Alexowi. Podeszła do tematu tak, jak tylko onkolożka dziecięca może: „trzeba walczyć”. Zdecydowaliśmy się uruchomić zbiórkę na Siepomaga. Formalności zabrały nam prawie miesiąc, ale 15 października otrzymaliśmy z Fundacji wiadomość o utworzeniu zbiórki na leczenie Alexa terapią genową.

### – Jak można pomóc Alexowi?

– Mam wspierać grupę licytacyjną, na której ponad 40 tysięcy osób bierze udział w aukcjach, z których dochód trafia na konto Alexa. Do 22 listopada 2019 roku udało nam się zgromadzić 50% potrzebnej kwoty. Mam nadzieję, że nadchodzące Święta spędzimy, nie musząc się już martwić zbiórką na leczenie i będziemy organizować wyjazd do USA. Zachęcamy do wsparcia naszej walki o lepsze życie dla Alexa. To również walka o to, abym mogła w przyszłości kontynuować rezydenturę, wrócić na mój oddział onkologii i dalej pomagać dzieciom zmagającym się z nowotworami. Jednak aby to robić dalej, muszę uratować Alexa. Pomagać można również bezpośrednio na stronie zbiórki: [siepomaga.pl/alex](http://siepomaga.pl/alex)

### – Magdo, bardzo dziękuję Ci za Twój czas. Życzę Ci, abyś na już w okolicy Święta Bożego Narodzenia miała na głowie organizację wyjazdu do USA.

– To ja dziękuję.



# Akademia Przyszłości

AGATA  
KNOPIK

Jestem asystentką ds. promocji w ramach akcji Szlachetna Paczka i programu Akademia Przyszłości. Wolontariusze pierwszej z nich zaczęli już odwiedzać potrzebujące rodziny, aby pomóc im wyrwać się z zakłętego kręgu biedy, trudności i bezsilności. Jednak to nie jedyny projekt stowarzyszenia Wiosna. Oprócz **Szlachetnej Paczki** prowadzi ono także **Akademię Przyszłości**.

Jest to program, w ramach którego odpowiednio przeszkolony wolontariusz raz w tygodniu spotyka się z dzieckiem, które ma trudności w nauce i/lub w kontaktach społecznych. Odrabianie lekcji staje się pretekstem do wzmacniania u dziecka poczucia własnej wartości, uczenia go dostrzegania własnych osiągnięć. Każde dziecko otrzymuje **indeks sukcesów** i podczas każdego z cotygodniowych spotkań z wolontariuszem, musi zostać być on uzupełniony o co najmniej jedno osiągnięcie. Uczy to redefiniowania pojęcia sukcesu, dostrzeżenia, że niekoniecznie jest to tylko 5 z matematyki. Może się okazać, że dla wielu dzieci sukcesem będzie przyjście na czas na zajęcia z wolontariuszem. Zarówno tutor, jak i jego podopieczny mogą dostrzec, jak wiele rzeczy udaje im się zrobić dobrze w ciągu dnia. Sprawia to, iż dzieci pochodzące często z tzw. trudnych środowisk zaczynają wierzyć, że są ważne i potrzebne, dzięki czemu poprawiają oceny i zdobywają przyjaciół. A tutorzy także uczą się celebrowania każdego, najmniejszego osiągnięcia, o którym wcześniej nie wiedzieli nawet, że jest sukcesem. Moja koleżanka, liderka w Akademii Przyszłości, opowiadała mi, że podczas rekrutacji kandydaci na tutorów,

zapytani o sukces, wymieniają zagraniczne stypendia, wyprawy w Alpy, ukończone prestiżowe kierunki studiów. Natomiast na koniec edycji, podczas rozmowy podsumowującej, kiedy słyszą to samo pytanie, mówią raczej, że zdążyli zjeść śniadanie, nie spóźnili się na autobus albo trafili na spotkanie nie używając Google Maps. Takie docenianie siebie samego naprawdę sprawia, że czujemy się znacznie lepiej i łatwiej nam stawiać czoło codzienności.

Nic nie jest też w stanie zastąpić uczucia, kiedy nasz podopieczny, który do tej pory bał się chodzić do szkoły, po kilku miesiącach prowadzenia indeksu sukcesów przysyła nam SMS-a, że zgłosił się do tablicy na angielskim. Nigdzie indziej nie poczujemy się tak, jak w Akademii, kiedy dziecko zadzwoni z wiadomością, że dostało 2+ ze sprawdzianu z angielskiego i jednak uda mu się przejść do następnej klasy.

Na koniec edycji (zbiegający się w czasie z rozpoczęciem wakacji) organizujemy tzw. **Fotel Prezesa**. Dziecko ma wtedy okazję usiąść w gabinecie podziwianej przez siebie osoby i z nią porozmawiać. Dzięki temu widzi, że ludzie sukcesu to osoby takie same, jak my. Organizowane są także rozmaite wydarzenia kolegalne np. wyjścia do teatru. Dla wielu dzieci jest to pierwsza i jedyna w życiu okazja, żeby poobcować z kulturą wysoką. W imieniu całej organizacji zapraszam wszystkie studentki i studentów do Akademii Przyszłości. To na pewno jest wyzwanie, ale takie, które warto podjąć! W każdej chwili będziesz mógł skorzystać ze wsparcia swojego lidera, który zawsze chętnie posłuży radą.

|   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   |   | 2 | 1 |   |   |   |   |    | 1 |   | 1 |   |   |   |   |   |
|   |   | 1 | 1 |   |   |   |   |    | 1 |   | 1 | 2 |   |   |   |   |
|   |   | 2 | 2 | 1 | 1 |   | 7 |    | 2 | 1 | 7 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 |
|   |   | 2 | 1 | 5 | 2 | 4 | 2 | 11 | 4 | 3 | 2 | 2 | 7 | 8 | 2 | 2 |
|   |   | 1 | 7 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1  | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| 3 | 2 | 2 | 2 |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 2 | 2 | 4 | 2 |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 4 | 3 | 2 |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 2 | 6 | 2 | 2 |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1 | 5 | 4 | 4 |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 5 | 2 | 4 | 3 |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1 | 9 | 4 |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 3 | 7 | 2 | 2 |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 3 | 2 | 6 | 2 |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 3 | 3 | 3 | 3 |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 3 | 2 | 4 | 4 |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 2 | 2 | 4 |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1 | 4 | 4 | 1 |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 3 | 6 | 2 |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |

# RÉSONNEZ

## Summer International Radiology Course – 7 dni pełnych wrażeń!

TAMARA  
DUNAJEWSKA



REGISTRATION  
IS NOW OPEN



SUMMER INTERNATIONAL RADIOLOGY COURSE

### Czym właściwie jest Résonnez?

**Résonnez** to przede wszystkim ludzie. Nasz zespół tworzą odważni, otwarci, ciekawi świata studenci medycyny. Do diagnostyki obrazowej podchodzimy z pasją. Po wielu rozważaniach i poszukiwaniach kursów, warsztatów czy wykładów poświęconych tej dziedzinie doszliśmy do wniosku, że w Europie brakuje międzynarodowego kursu, który umożliwiłby studentom z całego świata zaznajomienie się z podstawami **praktycznego** podejścia do radiologii. Po długich godzinach spędzonych przed komputerem doszliśmy do wniosku, że musimy wziąć sprawę w swoje ręce.

Młodość ma tę zaletę, że podczas niej nie wie się, iż pewnych rzeczy „nie da się zrobić”, więc łatwiej jest zrobić coś, co zdecydowanie wykracza poza schematy – **my idziemy pod prąd... i nieźle nam to wychodzi!**

### Summer International Radiology Course

**Summer International Radiology Course** umożliwia nie tylko nawiązanie współpracy między studentami kierunków medycznych z całej Polski i spoza niej, ale także promocję polskiej edukacji za naszymi granicami! W tym miejscu warto zaznaczyć, że tego typu kursu w Europie jeszcze nie było. **Jesteśmy pionierami i jesteśmy dumni, że to wyjątkowe wydarzenie po raz pierwszy będzie miało miejsce właśnie w Poznaniu!**

### Kto stoi za Résonnez?

**Działamy dzięki wspierającym nas partnerom i patronom, którzy są gwarantem** wysokiej jakości wydarzenia. Profesor Robert Juszkat – kierownik Kliniki Radiologii, Profesor

Jacek Wysocki – Dziekan Wydziału Lekarskiego I, patronat Wielkopolskiej Izby Lekarskiej czy Szpitala im. św. Jana Pawła II HCP – wsparcie tych osób i organizacji świadczy nie tylko o tym, że do tematu podchodzimy poważnie, ale że nasz pomysł uzyskał aprobatę uznanych instytucji i zaraża entuzjazmem – rezonuje coraz mocniej, docierając do szerokich kręgów!

Oczywiście nie możemy pominąć ważnego dla nas partnerstwa ze strony IFMSA Poland – Oddziału Poznań, która to organizacja jako jedna z pierwszych uwierzyła w nasz potencjał!

### Kto będzie prowadził warsztaty?

**Stawiamy na wyjątkowych lekarzy radiologów**, świetnie mówiących po angielsku i posiadających **zagraniczne doświadczenie**. Będą to specjaliści zarówno doświadczeni stażem, jak i nieco młodsi, ale – co najważniejsze dla nas – **z werwą, pasją i łatwo nawiązujący kontakt ze studentami**. Interakcja z uczestnikami to konieczność! Chcemy, żeby między lekarzami a studentami wywiązała się **partnerska** relacja, co pozwoli uczestnikowi warsztatów – po zakończonym intensywnym dniu kursu – śmiało podejść do lekarza i porozmawiać bez zbędnych konwenansów. Lekarze również w końcu będą zaproszeni na część integracyjną wydarzenia, o którą wyjątkowo dobrze zadbałismy.

### Jak będzie wyglądał dzień kursanta?

Każdy dzień kursu to ponad 12 godzin programu. Od 10 do 18 będą trwać zajęcia naukowe, a później, do godziny 23, zaplanowany mamy program integracyjny w najbardziej roz-

poznawalnych miejscach Poznania.

Każdego dnia, przez pierwsze 3 godziny poruszane będą **zagadnienia teoretyczne**, a później – do godziny 18.00 zaplanowane są **zajęcia praktyczne** z zakresu **USG, RTG, KT, RM czy chociażby praktyczne warsztaty z zakresu radiologii interwencyjnej**. Seminaria będą prowadzone w **języku angielskim**. Studenci przystąpią do egzaminu testowego przed i po zakończeniu kursu, co pozwoli na **zmierzenie jego walorów edukacyjnych**.

Goście, którzy wykupią droższe wersje biletów, na czas trwania kursu będą mogli cieszyć się zakwaterowaniem w Hampton by Hilton Poznań, gdzie zagwarantowane będą mieli śniadania, a także organizowane będą dla nich wyjścia do wyjątkowych poznańskich restauracji.

Na pewno każdy znajdzie opcję pakietu biletowego dopasowaną do jego potrzeb. Oczywiście program integracyjny przeznaczony jest dla każdego uczestnika SIRC20. Zachęcamy do odwiedzenia strony [www.summerinternationalradiologycourse.com](http://www.summerinternationalradiologycourse.com), gdzie można zapoznać się z pełną ofertą biletową.

SIRC20 to doskonała okazja dla gości z zagranicy na poznanie polskiej kultury i gościnności, a z kolei dla studentów z Polski – na poznanie żaków zza granicy!

Polska w ostatnich latach znajduje się coraz wyżej w rankingach typu Top Tourist Destinations, przez co **duże zainteresowanie kursem** nie może dziwić.

#### Dlaczego wybrana została właśnie radiologia?

Wielu studentów medycyny zmaga się z niepewnością, czy poradzą sobie w „chwili prawdy”, kiedy będą musieli ocenić pierwsze zdjęcie RTG, od którego może zależeć **los pacjenta**.

Z drugiej strony trudno jest sobie wyobrazić dzisiejszą medycynę bez diagnostyki obrazowej. To często od niej wszystko się rozpoczyna. Można powiedzieć, że ultrasonograf to **stetoskop XXI wieku**. Ponadto radiologia jest bardzo uniwersalną dziedziną medycyny, **łączącą wszystkie specjalizacje w całość** – zatem wiedza zdobyta podczas kursu przyda się nie tylko przyszłym specjalistom, ale tak naprawdę **każdemu lekarzowi**. Interpretacja zdjęcia rentgenowskiego podczas dyżuru czy umiejętne wykonanie badania ultrasonograficznego może nam nie tylko bardzo pomóc w codziennej pracy, ale często po prostu być podczas niej niezbędne.

#### Jak wyglądały początki projektu?

Początki naszego projektu nie były łatwe, spotykaliśmy się z wielkim zaskoczeniem, a nawet nieprzychylnym spojrzeniem wielu osób. Pojawiały się wątpliwości dotyczące niejednej kwestii. Czy Polska jest odpowiednim miejscem na zorganizowanie takiego wydarzenia? Czy Poznań jest wystarczająco interesujący? My tych wątpliwości nie mieliśmy. Jesteśmy tym pokoleniem, które w pełni czuje się Europejczykami. Które **„myśli globalnie i działa globalnie”**. Chcemy wspierać polską edukację, polską medycynę, przeciwstawiać się stereotypom i doceniać lokalnych przedsiębiorców. Polska jest pięknym krajem, często niedocenianym przez nas samych.

**Jesteśmy bardzo dumni z tego, skąd pochodzimy.** Gdy przedyskutowaliśmy kwestię tego, co warto pokazać naszym kolegom z zagranicy w Poznaniu, szybko doszliśmy do wniosku, że tydzień to stanowczo za mało, by w pełni przybliżyć bogatą kulturę tego miasta. Liczba wydarzeń kulturalnych, lokalnych przysmaków, a wreszcie – bogatość obyczajów **zachwyci nawet najbardziej wymagających turystów**. Chcemy pokazać nasze miasto z jak najlepszej perspektywy i zarażać miłością do niego cały świat. Bardzo szybko okazało się, że **mieliśmy rację** – liczba osób zainteresowanych kursem **systematycznie wzrasta**, a my jesteśmy bardzo dumni z tego, że odbędzie się on właśnie w naszym kraju.

#### Jakie cele postawiono przed SIRC20?

Chcemy, aby nasz kurs łączył ludzi z taką samą energią, jaka napędza nas do realizacji Summer International Radiology Course. Damy naszym gościom wiele **dobrych wspomnień** i zapewnimy **wspaniałe spędzenie czasu**.

Ważną składową naszego kursu jest zachęcanie do rozwoju współpracy oraz umiejętności komunikacyjnych z rówieśnikami z całego świata i pomoc w tworzeniu międzynarodowej sieci kontaktów.

**Wyobraźcie sobie**, jak wspaniałe międzynarodowe relacje stworzą się tutaj, w Poznaniu, po spędzeniu razem tylu godzin! Niesamowitym jest, jak wiele możemy nauczyć się od rówieśników studiujących medycynę za granicą. Tego typu wydarzenia kompletnie zmieniają postrzeganie świata. Uważliwają, poszerzają horyzonty!

#### Jak zapisać się na kurs?

Są trzy podstawowe wymagania:

- wypełnienie formularza aplikacyjnego dostępnego na stronie w zakładce “REGISTRATION GUIDELINES”;
- zaświadczenie, że jest się studentem medycyny;
- list motywacyjny, dlaczego chce się dołączyć do SIRC20.

#### Radzimy spieszyć się z zapisami!

[www.summerinternationalradiologycourse.com](http://www.summerinternationalradiologycourse.com)

[www.facebook.com/resonnez.poznan](https://www.facebook.com/resonnez.poznan)

[www.instagram.com/resonnez](https://www.instagram.com/resonnez)

# O wybielaniu – czarno na białym

WERONIKA  
SOBKOWSKA

**W kontakcie z drugim człowiekiem uśmiech komunikuje pewność siebie, zadowolenie, entuzjazm i akceptację. Nie jest zatem zaskakujące, że wspomaga także tworzenie więzi. Lubimy przebywać w towarzystwie osób pogodnych, a jeżeli często się uśmiechamy, inni chcą być bliżej nas. Chcemy pewni siebie uśmiechać się jak najczęściej, więc zależy nam na tym, aby nasz uśmiech był piękny i zdrowy, a zęby śnieżnobiałe. Z tego powodu coraz powszechniejszy staje się, budzący pewne kontrowersje, zabieg ich wybielania.**

Naturalna barwa zębów mieści się w zakresie od mlecznej, przez szaroniebieską, do żółto-brunatnej, a zależy od nakładania się na siebie szkliwa, zębiny i miazgi. Stopień i rodzaj uwapnienia warunkują to, że zdrowe szkliwo jest przeziernie, przez co zęby są żółtawe i bardziej odporne na próchnicę. Przy niskim stopniu mineralizacji staje ono się mniej przezroczyste, co powoduje białszą barwę zęba, natomiast najslabiej zmineralizowane jest szkliwo szaroniebieskie, będące najbardziej podatne na pojawienie się zmian próchnicznych. Warstwą zęba, znajdującą się pod szkliwem, jest zębina – tkanka nieprzejrzysta o barwie kości słoniowej, której grubość i gęstość zwiększają się w ciągu życia, co powoduje zmianę zabarwienia zęba. Pogrubianie zębiny zmniejsza więc wielkość komory zęba zawierającej miazgę, przez co wpływ tej warstwy na jego barwę maleje wraz z wiekiem. W konsekwencji tych procesów – z biegiem czasu – ząb naturalnie staje się ciemniejszy.

Poza ich żółtą barwą powszechne niezadowolenie wywołuje pojawianie się przebarwień na zębach. Przed rozpoczęciem zabiegu wybielania bardzo istotne jest ustalenie, dlaczego zmiany powstały. Te z grupy zewnątrzprzodnych nie są trudne do usunięcia, a do ich przyczyn zalicza się przede wszystkim barwniki z pożywienia i używki (kawa, herbata, czerwone wino, palenie tytoniu). Przebarwienia endogenne mogą powstać przez przenikanie barwników w tkanki twarde zęba, a do czynników je wywołujących zaliczamy urazy zębów, próchnicę, przedawkowanie antybiotyków z grupy tetracyklin lub fluoru, a także mogą wystąpić po leczeniu endodontycznym oraz w przebiegu niektórych chorób.

Jak więc radzić sobie ze zbyt ciemnym zabarwieniem zębów? Zamiast przystąpienia do wybielania, wystarczające może okazać się wykonanie profesjonalnego zabiegu usuwania kamienia nazębnego przy użyciu skalera lub przeprowadzenie piaskowania, czyli pozbywania się przebarwień i osadu za pomocą strumienia wody pod ciśnieniem, z dodatkiem drobiny czyszczących.

Sposoby wykonania wybielania różnią się w zależności od tego, czy będą dotyczyły zębów żywych, czy pozbawionych żywej miazgi – przebarwionych po leczeniu endodontycznym. Wybielanie zębów możliwe jest dzięki takiej przepuszczalności tkanek zęba, która jest wystarczająca do przedostania się wy-

branego środka w ich głąb. Mechanizm działania substancji wybielającej polega na rozszczepieniu dużych cząstek barwnika do mniejszych, które mogą zostać usunięte z zęba w drodze dyfuzji.

Przy postępowaniu z zębami żywymi, po upewnieniu się przez stomatologa, że w jamie ustnej pacjenta nie ma oznak stanu zapalnego, nie stwierdza się żadnej poważnej choroby układuowej, pacjent nie pali, a higiena jamy ustnej jest sumiennie przestrzegana, zęby są oczyszczane w gabinecie za pomocą profesjonalnej szczoteczki, gumki i pasty lub przy użyciu piaskarki. Istotna jest też świadomość pacjenta, że następstwem wybielania może być konieczność wymiany obecnych wypełnień, ponieważ ich barwa pod wpływem środków wybielających nieznacznie się zmienia, a siła adhezji ulega zmniejszeniu, co może skutkować powstaniem nieszczelności, a w następstwie – rozwojem w tym miejscu próchnicy.

Kolejnym krokiem jest wybór metody wybielania:

- domowej, przy użyciu indywidualnych nakładek,
- profesjonalnej, w gabinecie stomatologicznym,
- bez nadzoru lekarza, preparatami dostępnymi w sprzedaży.

Metoda nakładkowa wymaga dokładnego poinformowania pacjenta o sposobie przeprowadzania zabiegów, pojawieniu się możliwych powikłań oraz o tym, dlaczego istotne są późniejsze wizyty kontrolne w gabinecie. Przed rozpoczęciem wybielania pacjent otrzymuje od lekarza wykonaną indywidualnie przezroczystą nakładkę oraz odpowiednią ilość preparatu wybielającego. Postępowanie polega odtąd na codziennym stosowaniu łyżki żelu wybielającego. Zabieg powinien być powtarzany przez 14 dni, a nakładka noszona przez 2-10 godzin lub tylko w nocy, jeżeli stosowanie jej częściej nie jest możliwe. Warto podkreślić, że metoda nakładkowa uważana jest obecnie za najbezpieczniejszą i najskuteczniejszą metodę wybielania zębów. Trwałość efektu jest najdłuższa ze względu na powolny proces wybielania.

Kiedy dla pacjentów istotne jest, żeby efekt zabiegu widoczny był natychmiastowo, najczęściej decydują się zatem na profesjonalne wybielanie w gabinecie. Po dokonaniu próby ustalenia przyczyny występowania przebarwień, sprawdzeniu stanu wypełnień oraz wykonaniu zdjęcia RTG obejmującego zasięgiem jednocześnie całą jamę ustną (w celu upewnienia się co do dobrego stanu uzębienia), można przystąpić do zabiegu. Na uprzednio wysuszone zęby nakładany jest środek wybielający o dużym stężeniu, a następnie przez 20-30 min są one naświetlane w celu przyspieszenia reakcji utleniania, będącej bezpośrednią przyczyną rozjaśnienia barwy zębów. Zabieg, w razie potrzeby, może być powtórzony po tygodniu. Poprzez zastosowanie środków wybielających o wyższym stężeniu, przy metodzie tej efekt wybielania uzyskiwany jest szyb-

ciej niż w wybielaniu nakładkowym, jednak utrzymuje się on w jamie ustnej pacjenta krócej.

Stosowane systematycznie środki wybielające dostępne na rynku i zawierające substancje spełniające kryteria bezpieczeństwa także pozwalają na uzyskanie jaśniejszej barwy zębów. Ponieważ zawartość środków wybielających jest w nich niewielka, przy właściwym użytkowaniu nie stanowią one zagrożenia dla stanu zębów i dziąseł. W sprzedaży dostępne są obecnie pasty, gumy, żele i paski wybielające oraz uniwersalne nakładki typu „ogrzey i zagryż”.

Wybielanie zębów martwych jest zabiegiem, który może być przeprowadzony wyłącznie profesjonalnie w gabinecie stomatologicznym. W przypadku braku występowania przeciwwskazań, stosowana jest metoda stopniowego wybielania, polegająca na wypełnieniu komory zęba środkiem wybielającym, a w przypadku nieskuteczności zabiegu lekarz może zdecydować się na zastosowanie metody intensywnego wybielania, w której po umieszczeniu w zębie specjalnej pasty stosowa-

wane jest urządzenie emitujące ciepło.

Przy podejmowaniu decyzji o wybielaniu nie można zapominać o tym, że zabieg nie pozostaje bez wpływu na tkanki zębowe. Należy mieć na uwadze prawdopodobne pojawienie się nadwrażliwości, resorpcji przyszyjkowych oraz zmniejszoną wytrzymałość szkliwa na złamanie i ścieranie. Dodatkowo, na okres kilku dni od zakończenia lub przerwania wybielania pojawić mogą się dolegliwości, takie jak: podrażnienie dziąseł i tkanek miękkich, zwiększona wrażliwość języka i warg, a także zaburzenia dotyczące stawu skroniowo – żuchwowego.

Mimo że wybielanie uznawane jest za bezpieczne, trzeba zaznaczyć, iż jest to procedura czasochłonna i nie zawsze przynosi spodziewane efekty. Chociaż piękny uśmiech z białymi zębami często wydaje się być warty każdej ceny, istotne jest, żeby przed przystąpieniem do wybielania być świadomym wszystkich aspektów zabiegu, a niezależnie od wybranej metody – pozostawać pod stałą opieką stomatologa.

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

# Recenzja ERpendium

TAMARA  
DUNAJEWSKA



ERpendium to skrypt z farmakologii przeznaczony głównie dla studentów III roku kierunku lekarskiego. Zawiera notatki sporządzone na podstawie m. in. *Farmakologii i toksykologii* E. Mutschlera, eMPendium czy wykładów. Jest to kompendium wiedzy podzielone na wiele rozdziałów, z których każdy poświęcony jest danej grupie leków bądź jednostce chorobowej. W każdym rozdziale znajdziemy spis najważniejszych leków, uwzględniający mechanizm ich działania, wskazania do stosowania, przeciwwskazania, skutki uboczne oraz dawkowanie. Dzięki temu większość wiedzy, jaka jest nam potrzebna podczas kursu z farmakologii, zebrana jest w jednym miejscu. Oszczędzimy czas, spędzony na wertowaniu wielu książek oraz szukaniu informacji na ten temat w internecie. Skrypt przyda nam się także podczas zajęć na Uniwersytecie, gdyż jego tematy są ściśle dostosowane do obowiązujących nas zagadnień. Dzięki temu może posłużyć nam za obszerną bazę do sporządzania notatek podczas zajęć.

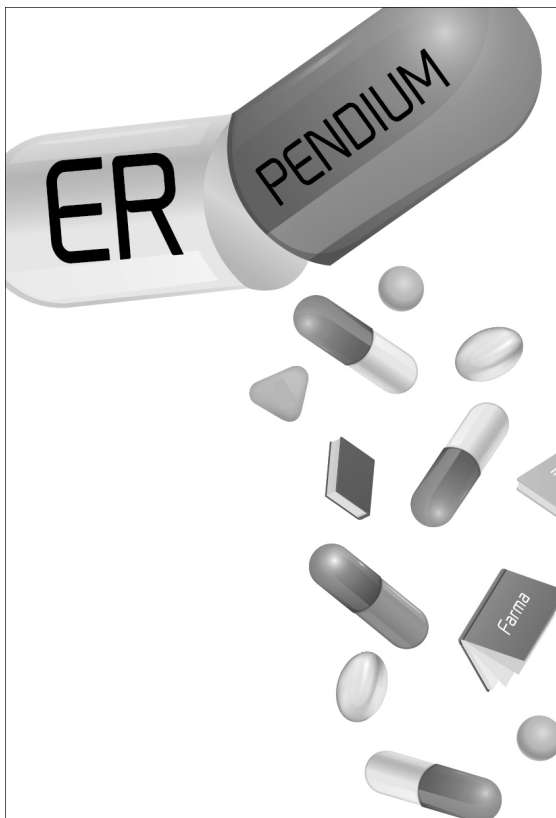
Nowe ERpendium przygotowane jest zgodnie z aktualnym stanem wiedzy z farmakologii. Ogromna liczba mnemonik, często bardzo zabawnych, pozwala na szybsze zapamiętywanie nawet najtrudniejszych zagadnień i umila naukę. Skrypt posiada przejrzysty i logiczny układ treści, co sprawia, że nasza wiedza jest uporządkowana. Dzięki dużej liczbie tabelek łatwo

podsumujemy dany temat oraz szybko powtórzymy nabyte informacje przed ważnym egzaminem lub kolokwium. Liczne ryciny pobudzą naszą wyobraźnię i przyspieszą tempo nauki.

Podczas studiowania ERpendium zapoznać się można również z podstawową metodyką leczenia takich chorób, jak cukrzyca czy nadciśnienie tętnicze, co z pewnością przyda się na kolejnych latach studiów. W przyszłości ERpendium może stanowić dobry materiał do powtórzenia podstawowych leków przed rozpoczęciem zajęć klinicznych z danej dziedziny. Warto je zatem mieć pod ręką nie tylko na III roku, ale także później – jako element powtórki z farmakologii.

Dzięki ERpendium nauczyć się można także, jak wypisywać recepty. Choć wydaje się to bardzo proste, są pewne zasady, które warto znać. W skrypcie znajdziemy wiele przykładowych recept uwzględniających nazwy handlowe preparatów, dawkowanie oraz wskazówki dotyczące stosowania.

Dzięki ERpendium nauka farmakologii staje się przyjemniejsza, prostsza i metodyczna. Organizacja nauki i przygotowanie się do egzaminu jest łatwiejsze i wymaga mniejszego nakładu pracy. Pamiętajmy jednak, że ERpendium jest skryptem przygotowanym przez studentów, warto więc korzystać również z innych źródeł wiedzy.



## ERpendium 4

Wiedza z farmakologii  
w pigułce



# Podaruj komuś święta

WERONIKA  
SOBKOWSKA



Nadchodzące święta można spędzić przy stole ze swoją rodziną lub na kanapie z Kevinem w telewizji, ale można też przeżyć je wyjątkowo. Młodych ludzi zaprasza do tego poznańska Wspólnota Sant'Egidio – ruch świeckich katolików, którzy pomagają ubogim i potrzebującym spotykanym na ulicach miasta.

Już po raz czwarty poznańska Wspólnota Sant'Egidio w Boże Narodzenie zasiądzie do świątecznego stołu z ok. 120 ubogimi przyjaciółmi. By jednak zorganizować to przedsięwzięcie – przygotować odpowiednią ilość jedzenia, prezenty dla wszystkich, zadbać o wystrój, nastrój i obsługę gości, corocznie zaprasza do pomocy osoby otwarte na potrzeby drugiego człowieka. Dlatego młodym ludziom proponuje – zamiast świąt na kanapie i *Kevina samego w domu* – Obiad Bożonarodzeniowy z Ubogimi.

Koordynatorka wolontariuszy ze Wspólnoty, Anna Mikołajczyk, zachęca: *To najprawdziwsze Boże Narodzenie, jakie przeżyłam, dlatego co roku zapraszam kolejne osoby do wyjścia poza utarte schematy. Jeżeli czujesz, że chcesz przeżyć święta inaczej, to możesz nam pomóc w organizacji i dołączyć do wspólnego stołu z naszymi przyjaciółmi – samotnymi, starszymi i bezdomnymi.*

Jedną z wolontariuszek, która po ubiegłorocznym Obiedzie dołączyła do Wspólnoty, dodaje: *Jeśli chcesz spędzić ten dzień, dając trochę ciepła osobie, która tego najbardziej potrzebuje, koniecznie przyjdź na spotkanie dla wolontariuszy.*

Spotkania odbędą się:

- 2 grudnia (poniedziałek) o 19:00;
- 3 grudnia (wtorek) o 19:00;
- 9 grudnia (poniedziałek) o 19:00;
- 11 grudnia (środa) o 20:00;
- 17 grudnia (wtorek) o 19:00

w kaplicy Radia Emaus przy ul. Zielonej 2. Informacje

na ten temat dostępne są na facebookowym profilu poznańskiej Wspólnoty.

## Zaproszenie dla darczyńców:

Ponadto organizacja Obiada Bożonarodzeniowego z Ubogimi to największe przedsięwzięcie poznańskiej wspólnoty. Dlatego jej członkowie zwracają się z prośbą również o inne formy pomocy:

- zostać św. Mikołajem i podaruj prezent! Zbieramy słodycze, nowe męskie czapki, szale, rękawiczki oraz bieliznę, skarpetki damskie i męskie, nowe plecaki miejskie (20-30 l). Dary przyjmujemy w poniedziałki i czwartki (od 2 do 16 grudnia) w godzinach 19:00-19:45 w kaplicy przy ul. Zielonej 2 (w podwórzu);

- wsparcie w kuchni i przygotowanie – po ustaleniu ze Wspólnotą – jedzenia na świąteczny stół lub kupienie słodyczy.

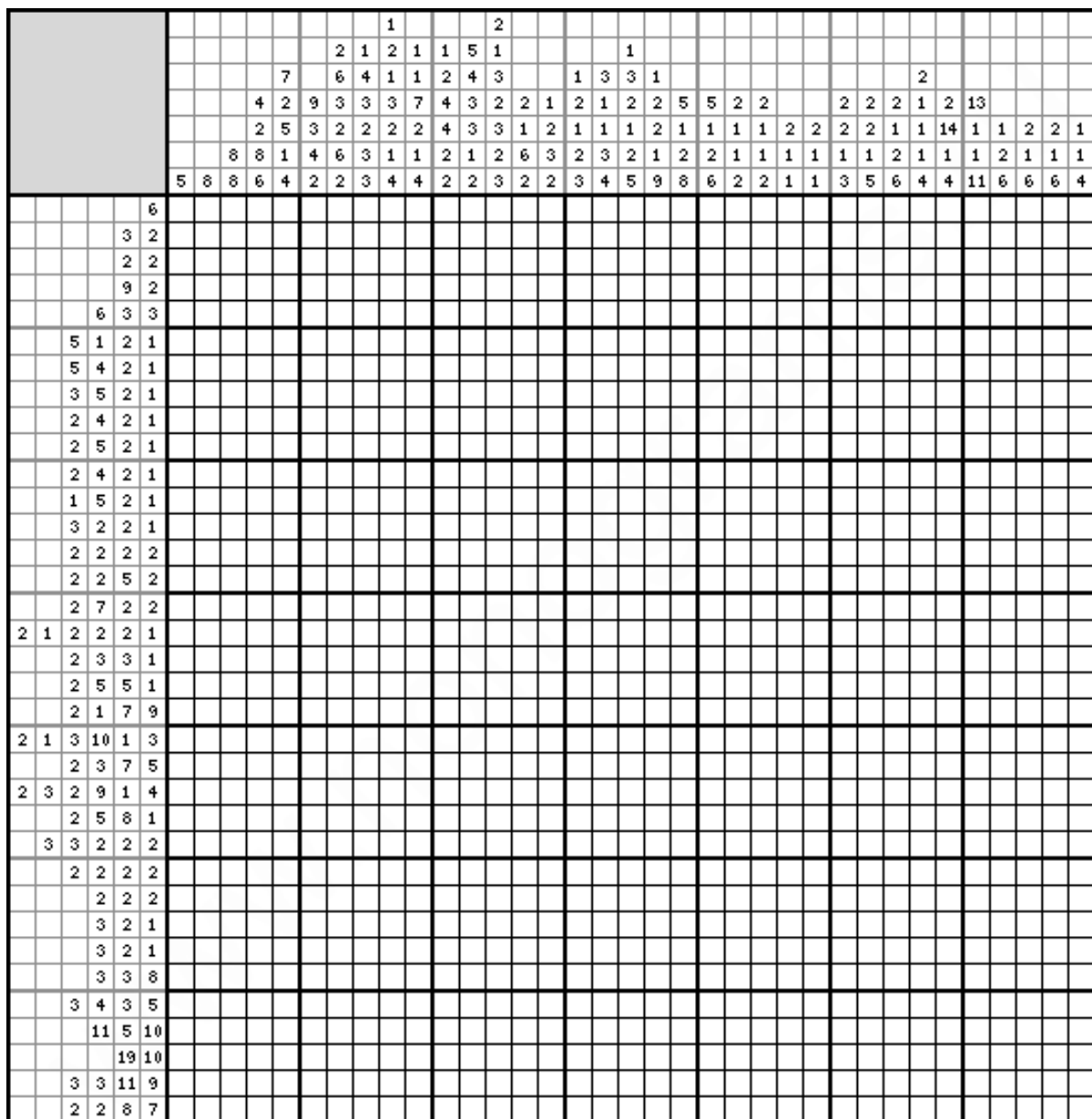
## O Sant'Egidio

Jako Wspólnota Sant'Egidio w Poznaniu, od niespełna czterech lat spotykamy się z ludźmi potrzebującymi – ubogimi (przede wszystkim z bezdomnymi), starszami oraz Romami. Nie jesteśmy ekspertami od bezdomności, nie mamy gotowych recept ani nie zastępujemy pracowników socjalnych. Chcemy najbardziej potrzebujących przede wszystkim poznać – ich imiona i historie. Te spotkania, jak się okazuje, zmieniają też nasze życie.

Więcej informacji

<https://www.facebook.com/events/593424221393765/>





[illegible]

# Narodowa psychoterapia

## Recenzja filmu *Boże ciało*

TAMARA  
DUNAJEWSKA



buje tego błędu sprostować. Tak staje się proboszczem pewnej małej polskiej wsi. O byciu księdzem wie niewiele, nie ma pojęcia o kazaniu, spowiedzi czy prowadzeniu jakichkolwiek uroczystości. Nie przeszkadza mu to jednak w tym, aby w krótkim czasie zdobyć serca wiernych – nie drętowymi, wyuczonymi przemowami, a swoją prawdziwością i autentycznością. Jest świadkiem cierpienia, jakiego doświadczają mieszkańcy wsi z powodu śmiertelnego wypadku samochodowego. Staje się przewodnikiem duchowym pogłębionych w żalobie rodziców i bliskich, pomaga im pogodzić się ze stratą i wyrzucić swój gniew. Staje się pośrednikiem między dwoma skłóconymi stronami. Zamienia znany nam, hermetyczny kościół w miejsce dla wszystkich ludzi.

Komasa porusza wiele polskich wad na raz. Dotyka problemów zarówno całej społeczności, jak i jednostek. Kościół katolicki staje się tak naprawdę tym, czym powinien być zawsze, dopiero wtedy, gdy jego głową staje się kompletny amator. Człowiek z sercem pełnym wiary i chęci sprawiedliwości. Nie taki, który po latach spędzonych w szkole recytuje psalmy i ewangelie. Film dotyczy największego problemu kościoła, którym jest brak autentyczności, dostosowania się do prawdziwych potrzeb ludzi i chęci ich zrozumienia. Reżyser wytyka także słabości polskiej wsi, jej odizolowania, zamknięcia się na innych oraz stygmatyzowania wyrzutków. Skupia się wreszcie na problemach głównego bohatera, który dokonując duchowego oczyszczenia, udowadnia, że nie warto tak łatwo oceniać innych.

Historia opowiedziana w filmie, choć bardzo prosta, zaskakuje złożonością obserwacji i refleksji. Komasa mógłby być naszym narodowym psychoterapeutą.

Najmądrzejsze są filmy, które krytykują w sposób niedoślawny. Komentują, jednocześnie pokazując, jak to zmienić. Łatwo jest coś wyśmiać, owiać czarnym humorem, sparodiować. Ubrać nasze wady w komediowe maski i sprzedać. Konstruktwna krytyka jest jednak bardzo trudna i wymaga dużej dojrzałości. Polemika na temat religii w polskim kinie zawsze wzbudza wiele kontrowersji. Warto wspomnieć chociażby głośne i bardzo ważne dzieło, jakim jest *Kler*, który nakłonił do dyskusji prawie cały kraj. Dobrym przykładem jest też *Twarz* Małgorzaty Szumowskiej – kontrowersyjny film uderzający w nasze największe społeczne wady. Warto poddawać dyskusji to, co złe. Pytanie, w jaki sposób? Można by się pokusić o stwierdzenie, że dokładnie w taki, jaki zrobił to Jan Komasa w swoim najnowszym filmie – *Boże ciało*. Mądrze, dojrzałe, ujmując racje każdej ze stron, nie narzucając jednolitej odpowiedzi, dając czas i przestrzeń na własne przemyślenia.

Daniel, wychowanek poprawczaka, pewnego dnia postanawia zostać księdzem. W zasadzie nie ma to nic wspólnego z postanowieniem, a z przypadkiem. Robiąc żart, przez omyłkę zostaje wzięty za duszpasterza, a w ostateczności nie pró-

# Hamlet/TAMJET

ANNA  
KONOPKA



**Byłem Hamletem. Stałem na brzegu i rozmawiałem z morzem PLEPLE, z tyłu za mną ruiny Europy.**

**Heiner Müller, *HamletMaszyna***

*Hamlet* w reżyserii Mai Kleczewskiej łamie wszelkie zasady typowego przedstawienia. Jak możemy przeczytać na stronie Teatru Polskiego: *Hamlet nie jest widowiskiem. Hamlet jest akcją.*

W tej odsłonie ponadczasowej sztuki widz jest jej współtwórcą. Odbiorcy pozostawiona jest całkowita swoboda. Może dowolnie poruszać po przestrzeni, w której rozgrywa się sztuka. W tym przypadku jest to Stara Rzeźnia, udekorowana tak, by za pomocą czerwonych dywanów i kosztownych mebli tworzyć poznański Elslynor.

Przed przedstawieniem każdy widz otrzymuje bezprzewodowe słuchawki z trzema ścieżkami dźwiękowymi. Może na nich odsłuchać dialogi rozgrywające się w każdej z trzech sal, a także krótkie monologi czy też fragmenty *HamletaMaszyny*.

To widz decyduje, które fragmenty przedstawienia obejrzy, a których odsłucha i w jaki sposób połączy je w całość. Najważniejsze jest uczestniczenie w opowieści i subiektywne odczucia odbiorcy.

Wiele scen rozgrywa się jednocześnie. Jesteśmy świadomi, czego dotyczą – np. dzięki rzutnikowi, który pokazuje, co dzieje się w sali obok, czy też dzięki sprawdzaniu innych ścieżek dźwiękowych na bezprzewodowym odtwarzaczu. Nie możemy uczestniczyć w nich wszystkich jednocześnie. Jednak jako współcześni odbiorcy zdążyliśmy się już przyzwyczaić do wielozadaniowości i rejestrowania wielu bodźców na raz.

Jak podkreśla reżyserka, większość osób dobrze zna fabułę *Hamleta*. Stąd najważniejsze staje się przesłanie sztuki i wykorzystanie jej jako kanwy do przedstawienia konfliktu współczesnego człowieka.

Hamlet, grany przez ukraińskiego aktora, Romana Lutskiego, przedstawiony jest jako jednostka silna, dążąca do przywrócenia sprawiedliwości. Nie jest on jedynie zatopiony w swoich wątpliwościach. Nie boi się podejmować akcji, tym samym stanowiąc dla nas wzór. Adaptacja Mai Kleczewskiej szeroko nawiązuje do *HamletaMaszyny* Heinera Müllera. By osiągnąć cel, należy odrzucić swoje słabości i stać się pozbawionym emocji mechanizmem. Hamlet podlega tej przemianie w genialnej scenie rozmowy ze swoją matką, graną przez Alonę Szostak, gdy przypadkowo zabija Poloniusza.

Ważnym momentem jest również słynna „pułapka na myszy”, która w tej odsłonie sztuki nie działa – zbrodniarze są zbyt cyniczni, by zareagować, nawet w obliczu bezpośredniej konfrontacji ze swoją zbrodnią. Mimo to Hamletowi udaje się obalić stary porządek, choć płaci za to swoim życiem. Do zamku wkracza Fortinbras, tu grany przez wielokulturowy chór. Jest

to niezwykle istotny fakt, ponieważ symbolizuje, że Europa, jeśli chce przetrwać, musi otworzyć się na nowe. Nie ma tu miejsca na strach czy uprzedzenia.

Szokują także inne rozwiązania, jak ucharakteryzowanie Horacego na Stephena Hawkinga czy też przedstawienie Ofelii jako dojrzałej kobiety.

Wszystkie one jednak składają się w całość i tworzą niezwykle spektakl, którego nie da się zinterpretować w jeden sposób. Jak mówi o przedstawieniu Maja Kleczewska:

*Hamlet jest naszym współczesnym mitem, granym nieustannie na wszystkich kontynentach, ale może być też początkiem czegoś nowego.*

Teatr Polski w Poznaniu

Reżyseria: Maja Kleczewska

Dramaturgia: Łukasz Chotkowski

Scenariusz sceniczny: Maja Kleczewska, Łukasz Chotkowski

Choreografia: Kaya Kołodziejczyk

Scenografia: Zbigniew Libera

Reżyseria światła oraz zdjęcia: Marcin Koszałka

Kostiumy: Konrad Parol

Muzyka: Cezary Duchnowski

Kierownictwo muzyczne: Adam Domurat

Asystentka reżysera, inspicjentka: Magdalena Matusiewicz

Obsada: Kaya Kołodziejczyk (gościnnie), Teresa Kwiatkowska, Flaunnette Mafa (gościnnie), Daria Połunina (gościnnie), Alona Szostak (gościnnie), Yurii Chebotarov (gościnnie), Piotr B. Dąbrowski, Gamou Fall (gościnnie), Michał Kaleta, Wojciech Kalwat, Piotr Kaźmierczak, Roman Lutskiy (gościnnie), Jakub Papuga, Mandar Purandare (gościnnie), Oleh Serheiev (gościnnie), Michał Sikorski (gościnnie), Paweł Siwiak, Andrzej Szubski, Kamil Matusiewicz oraz Orkiestra Antraktowa Teatru Polskiego w Poznaniu pod batutą Adama Domurata

# Wtapiając się w dźwięk<sup>(16)</sup>

FRANEK  
MAJA

Świat jest taki smutny. Ludzie są tak bardzo źli. Świadomość niesprawiedliwości, która dotyka na co dzień ogrom ludzkości, istotnie prowadzi do poczucia braku sensu. Przeciwny człowiek nie jest w stanie ogarnąć umysłem, jak wiele trudności stoi na drodze innych osób. Wszelakie problemy każdego dnia rzucają nam kłody pod nogi, niektórym na każdym kroku! Tutaj nie chodzi o politykę, stan ekonomiczny, stratę bliskiej osoby, problemy zdrowotne, sytuację zawodową, depresję, zagubienie wewnętrzne, niespełnione ambicje, toksyczne związki, brak czasu i ciągle niezadowolenie – a przynajmniej nie tylko o to. Chodzi o wszystkie, niezmierzone w ilości, negatywne aspekty życia, z którymi jesteśmy zmuszeni się mierzyć. Fakt, że niewiele osób uświadamia sobie, jakie brzemie muszą nosić ich bliźni, jeszcze dobitniej pokazuje egzystencjalną cywilizację cierpienia, w której żyjemy.

Czy warto więc starać się o szczęście i uśmiech? Czy nie łatwiej uśpić się w tępej obojętności, czekając na śmierć? Oczywiście, że warto żyć! Paradoksalnie tylko optymizm i radość z życia może zagłuszyć echo pustki odbijające się wewnątrz naszych dusz. Wprowadzić w egzystencję odrobinę światła i zapewnić choć chwilę spokoju i ukojenia. Jeśli wszyscy będziemy się kochać i radować – nie będziemy pamiętać o złym świecie, a przynajmniej wracać do niego z mniejszą częstotliwością.

Przecież istnieją piękne i ciepłe dni! Jednak myśli o beznadziei cyklicznie powracają z tą samą siłą....

\*\*\*

Dostałam obuchem w twarz. Zatrzymałeś mój czas. Poczulałam się, jakbyś był zupełnie obcą osobą.

Gdyby ktoś mi powiedział, że to Ty jesteś autorem tych słów – nigdy w życiu bym w to nie uwierzyła! Filozofia beznadziei okraszona wciskany mi na siłę mądrymi zwrotami, frazami wyciągniętymi żywcem z pamiętnika gimnazjalistki. Tok myślowy, w którym wszechobecne okrucieństwo losu powinno prowadzić do radości z życia jest absurdalnym fałszem. Do tego prowadzi zupełnie inna droga! Naprawdę mi przykro, że ktokolwiek może widzieć świat w tak pesymistycznych barwach, tym bardziej, gdy tą osobą okazuje się mój ukochany.

Ty naprawdę nie widzisz, jak wiele mam w sobie miłości do życia! Niemal wstyd mi, że nie potrafię nią Ciebie zarazić. Mam wrażenie, że ścigając się z dzisiejszym światem, zapomniałeś o wierze w dobrych ludzi i nadziei na wartościowe życie. Wyprzedziłeś samego Boga, który nie mógł nadążyć z układaniem Twojego idealnego planu, a może zupełnie wyrzuciłeś go ze swojego serca...

Ty nie widzisz obfitości mojej miłości! Chciałabym, żebyś na mnie spojrział i dostrzegł ją we mnie. W ten sposób, w który ja na Ciebie patrzę i staram się zrozumieć ból, którego doświadczasz. Masz rację, zdarzają się trudne chwile, w których niemożliwe jest zachowanie pogody ducha. Ale może istota życia jest odwrotna, niż myślisz? To właśnie piękno i dobro są trwającą prawdą, a zdarzające się chwile zwątpienia powinny pomagać nam w docenieniu lepszych momentów.

Ty po prostu nie widzisz miłości we mnie. Choć bardzo rani mnie Twoje spojrzenie na żywot, nie zostawię Cię w takim stanie. Jeśli tylko zechcesz, pokażę Ci prawdziwe piękno życia, przekonam na nowo do jego sensu! Wspólnie na nowo rozбудzimy dziecięcą radość i niewinność!

*No Sound – In Celebration of Life*

# O apoplektyku, który umarł na widok Delft

NINA  
BARANKIEWICZ-TYC



Delft, 2019



Johannes Vermeer, *Widok Delft*, 1658-1661

Nie ma na całym świecie historyka sztuki (ani studentki medycyny nieśmiało podążającej za koneserami arkanów malarstwa), który lepiej by znał *Widok Delft* niż pewna tajemnicza piękność owinięta w werterowskie chusty. Na pejzaż Johanesa Vermeera od lat w haskim Mauritshuis spogląda dzień w dzień, noc w noc, *Dziewczyna z perłą*. Obrazy te, uważam, że niesłusznie, powieszono naprzeciw siebie. Z żalem obserwowałam turystów przed malutkim portretem młodej kobiety, którym nawet nie chciało się zrotować tułowia, by dojrzeć dzieło niewiele mniej doskonałe. Za każdym razem z szarych chmur na zazdrosnym płótnie zaczynał padać efemeryczny deszcz zawodu i niedoceny.

Pożałowania godna sytuacja wedyuty zmusiła mnie do refleksji o tym smutnym obrazie, który obejrzałam w przedostatni dzień moich holenderskich wakacji. Nie zrobiłam tego od razu, bo uważam, że skoro powstał 360 lat temu, to obejrzenie go dzień wcześniej czy później nie robi różnicy.

Jeśli przyjrzyjecie się czarno-białemu wydrukowi w gazecie, nie dojrzyjecie srebrzystego światła, błękitu nieba i lazurowych dachów, ale możecie mi wierzyć, że kolory właśnie takie są, a całość daje wrażenie niezwykle rześkiej i lekkiej kompozycji. Dzięki zamożnej teściowej Johannes mógł pozwolić sobie na drogie, niebieskie barwniki uzyskiwane z szafirowego kamienia lapis-lazuli (na który nie było stać Rembrandta, stąd ciemniejsze barwy jego obrazów).

Mimo że pejzaż około 1600 roku utwierdził się jako samodzielny gatunek malarski w XVII wieku nastąpił rozkwit malarstwa krajobrazowego, to Vermeer wiernie malował sceny rodzajowe we wnętrzach. Holandia w tym okresie wydała wielu wybitnych malarzy, ale to on był mistrzem domowych, kameralnych scen (za największego pejzażystę holenderskiego uważany jest Jacob van Ruisdael). Dziś jednak moje rozważa-

nia dotyczą jego jedyne go pejzażu miejskiego, na którym pokazał to, co jego postaci zazwyczaj widzą zza okna.

A co takiego widzą? Spokojną i nastrojową kompozycję, ukazującą widok królewskiego miasta Delft. Budynki są skąpane w łagodnym świetle, jednak na niektóre z nich rzucają cięciemne chmury. Ten pejzaż można by także nazwać pejzażem nieba, gdyż wielką część płótna wypełnia niebo i skłębione chmury, a horyzont umieszczony jest bardzo nisko. Na plaży, nad spokojną taflą wody znajdują się postacie ludzkie, co podkreśla ideę człowieka jako integralnej części świata (a temat ten szczególnie interesował holenderskich twórców). Ta piękna, uporządkowana weduta ze sztafażem, pozornie prosta i nieoryginalna wywołuje jednak niezwykle wrażenie, przez co jest bezsprzecznie zaliczana do największych dzieł XVII wieku.

Ala co w końcu z tym tytułowym apoplektykiem? *Ad rem*, jest to nawiązanie do francuskiej powieści *W poszukiwaniu straconego czasu* Marcela Prousta. Wyniszczony Bergotte, alter ego autora, boryka się ze schyłkową niewydolnością nerek: „cierpiał na bezsenność”, „czuł też nieznośne swędzenie ud”, „wściekłość oszałałego woźnicy”, „piorunujący zawrót głowy”, „schudł”. Umiera w sali muzealnej przed obrazem holenderskiego mistrza (*Ars longa, vita brevis*), a bezpośrednia przyczyna zgonu to udar mózgu. Lecz oddajmy głos samemu Proustowi, dzięki któremu *Widok Delft* trafił do literatury, cytując fragment tomu V (*Uwięziona*), w tłumaczeniu Tadeusza Boya-Żeleńskiego:

(...) atak uremii sprawił, że mu zalecono spokój. Ale ponieważ jakiś krytyk napisał, iż w «Widoku Delft» Vermeera (...) – obrazie, który Bergotte uwielbiał sądząc, że go zna bardzo dobrze – kawałek żółtej ściany, której Bergotte sobie nie przypominał, wymalowany jest tak uspaniałe, że kiedy się patrzy wyłącznie na ten fragment, wydaje się niby szacowne dzieło sztuki

chińskiej, samowystarczalne w swojej piękności, Bergotte zjadł parę kartofli, wyszedł z domu i udał się na wystawę. Wstępując na pierwsze stopnie uczył zaurót głowy. (...) W końcu znalazł się przed obrazem Vermeera, który pozostał mu w pamięci bardziej olśniewający, bardziej różny od wszystkiego, co znał, ale w którym, dzięki artykutowi krytyka, pierwszy raz zauważył drobne postaci ludzkie malowane niebiesko i to, że piasek był różowy, i wreszcie szacowaną materię kawałka żółtej ściany. Zaurót głowy był coraz silniejszy; Bergotte wlepił wzrok w bezcenną ścianę, jak dziecko wpatruje się w żółtego motyla, którego pragnie pochwytać: «Tak powinienem być pisać – powiedział sobie. – Moje ostatnie książki są za suche; trzeba było je pociągnąć kilka razy farbą, uczynić każde zdanie cennym samo w sobie, jak ten fragment żółtej ściany.» Równocześnie nie tracił poczucia swego groźnego stanu. Na niebiańskiej wadze jawiło mu się jego własne życie obciążające jedną z szal, gdy druga zawierała kawałek ściany tak pięknie namalowanej żółto. Bergotte czuł, że niebacznie oddał pierwsze za drugie.

Po dokładnym przestudiowaniu obrazu wnikliwy obserwator dojdzie do wniosku, że wcale nie było żadnej dominującej, doskonałej w swej autonomii żółtej ściany (ewentualnie mógł to być dach czy mur po prawej stronie). Może Proust trafił w literackich zaświatach na ten artykuł i zda sobie sprawę z niejasności, jaką wprowadził? Można też wyrozumiale założyć, że przy 4 215 stronach powieści pisarz mógł dokładnie nie pamiętać, jak wyglądał każdy obraz, który kiedyś widział. Bądź co bądź – czy była to ściana, dach, czy zaburzenia czynności

układu nerwowego w przebiegu mocznicy, żółta ściana wprowadziła dużo zamieszania, a w literaturze stała się symbolem doskonałości sztuki. Co więcej, raduje nasze poznańskie serca wiadomość, że Bergotte na ostatni posiłek przed śmiercią wybrał... kartofle.

Dodatkowo pozwolę sobie nadmienić, że obraz ten nie znalazł się w powieści przypadkowo. Zachował się list Prousta do przyjaciela, J. L. Vaudoyera, z 1902 r.: „Wie Pan, że od kąd skończyłem dwadzieścia lat, Vermeer jest moim ulubionym malarzem”. Pisał również: „Od chwili, kiedy zobaczyłem w haskim muzeum *Widok Delft* wiedziałem, że zobaczyłem najpiękniejszy obraz świata”. Zrozumiała jest fascynacja Prousta Vermeerem, Vermeera Proustem – niemożliwa, ale, o ironio, jak różni to byli artyści! Podczas gdy pisarz był niezwykle płodnym twórcą (biorąc pod uwagę liczbę łącznie zapisanych stron, a nie powieści), to malarz pozostawił nam jedynie 37 płócien, z czego trzy są przypisywane komu innemu.

Myszę, że najwyższy czas, by na koniec krótko wspomnieć o wizycie w Delft. Pojechałam tam w ostatni dzień wyjazdu, by stanąć dokładnie w tym samym punkcie, z którego Vermeer namalował z pietyzmem swoje dzieło. Mimo że obecnie wszystko wygląda zupełnie inaczej i wśród nowoczesnych budynków można rozpoznać jedynie Nieuwe Kerk, to podczas przegryzania magdalenki (zakupionej w lokalnej piekarni) przed oczami stanął mi widok Delft, takim jakim widział go Johannes w złotym wieku.

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



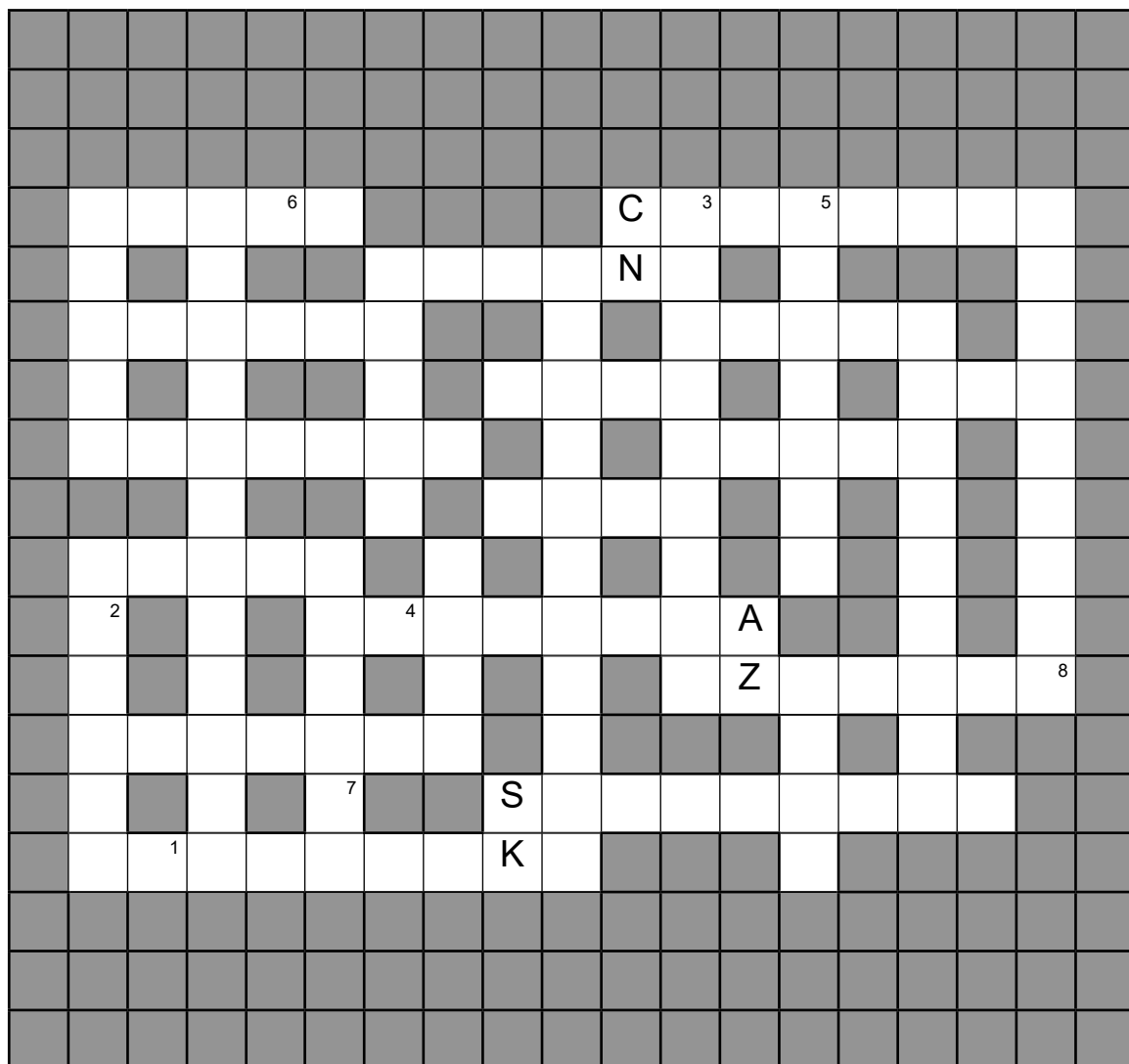
### **Poszukujemy redaktorów!**

**Lubisz pisać, dobrze rysujesz lub znasz się na grafice komputerowej? Dołącz do nas!**

**Jeśli nie chcesz spędzić studiów wyłącznie z nosem w książkach, znajdziemy coś dla Ciebie. Propozycje współpracy lub gotowe artykuły wysyłajcie na [teksty@pulsum.pl](mailto:teksty@pulsum.pl)**



# Jolka



|   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|

## Nagrody:

1. Stetoskop
2. Stetoskop

Prawidłowe odpowiedzi, podpisane imieniem i nazwiskiem oraz kierunkiem studiów, przesyłajcie na adres: [jolka@pulsum.pl](mailto:jolka@pulsum.pl) do 20.12.2019.

---

## Jolka grzybowa

Nie wszystkie hasła są związane z grzybami, jednak zdecydowana większość do nich nawiązuje.

W celu ułatwienia wpisano już wszystkie dwuliterowce, pozostałe hasła pojawiają się w kolejności przypadkowej:

- imię autorki tekstu *Wyciągają grzyby szyje*
- ... lancetowata – tak zwany grzybek-halucynek
- grzybek wśród redemptystów
- toksyna muchomora sromotnikowego
- linia na mapie klimatycznej łącząca punkty o jednakowych średnich wartościach nasłonecznienia
- „nasiona” grzybów
- *Inocybe* (bardzo trująca rodzina)
- miodowa, jadalna, obrasta kłody
- wystarczy odrobina, by przemienić wodę w „wino” (lub nadać jej fioletowego koloru)
- w kurniku lub w lesie
- grzyb jak ptak szponiasty
- taki zarodek zagnieżdża się w macicy (stadium)
- z kapustą, kielbasą i grzybami
- choroba w kropki, plamki, grudki i pęcherze
- pierwsze imię Kani
- gdy wysiadzie wątroba, potrzebny, by swoją oddał
- idealna pora roku na grzybobranie, bo i słońce świeci, i pogoda sprzyja
- grzyb albo pogardliwie o pracowniku ochrony rządu
- niejedna pod kapeluszem podstawczaków
- zdrowia albo w USA
- po burzy zawsze wychodzi ... i grzyby najlepsze
- trzecia faza podziału komórki
- łac. *Periodontium*
- suma to najważniejsza w niedziele
- najładniejsze grzyby na grzybobraniu
- ruch ujemnie naładowanych cząstek koloidowych w kierunku elektrody dodatniej
- Ministerstwo Obrony Narodowej (skrót)
- biała, pod nią często kozaki

# Suchary

Do szpitala w Pucku na SOR przychodzi facet i domaga się natychmiastowego przyjęcia przez lekarza.

Pielęgniarka: – Proszę usiąść i poczekać na swoją kolej.

Zbulwersowany facet na to: – Ależ proszę pani, ja jestem z Warszawy!

Pielęgniarka (z troską): – A jeśli tak, to bardzo mi przykro, ale tego tu nie leczymy.

Właściciel cyrku poszedł do baru, a tam wszyscy skupili się przy stole, gdzie odbywało się małe przedstawienie. Na stole stał przewrócony do góry dnem garnek, a na nim tańczyła kaczka. Właściciel cyrku był tak zachwycony, że postanowił kupić kaczkę od jej właściciela. Po pewnym czasie pertraktacji ustalili kwotę 10 tys. dolarów za kaczkę i garnek. Trzy dni później wraca wściekły właściciel cyrku:

– Twoja kaczka to oszustwo! Postawiłem ją na garnku przed całą publicznością, a ona nawet nie zrobiła jednego kroku!

– No – rzekł właściciel kaczki – a pamiętałeś, żeby zapalić świeczkę pod garnkiem?

Podróżnik w czasie wypadł z poboju w czasie i pyta żołnierza:

– Który mamy rok?

– Nie wiem dokładnie, ale właśnie skończyła się Wielka Wojna – odpowiedział żołnierz.

– Masz na myśli pierwszą wojnę światową? – dopytał podróżnik

– Zaraz kurna, jak to pierwszą?!

Rozmawiałem z kolegą. Jego żona jest chora.

Ma półbulimię. Dużo je i nie wymiotuje.

– Jasiu, jakie wykształcenie ma Twój tatuś?

– Osiem klas i wszystkie pierwsze.

Skarży się bankier:

– Ten kryzys jest gorszy niż rozwód! Straciłem połowę majątku i nadal mam żonę!

– Jak brzydki rudy zawiera małżeństwo?

– Znajduje dziewczynę, która zrobiła sobie fatalny tatuaż w widocznym miejscu i namawia ją do małżeństwa. Ona już wie, jak to jest zrobić coś głupiego i spędzić z tym całe życie.

Rozmawia dwóch kolegów.

– Moja żona traktuje seks jak modlitwę.

– Jak?

– Odmawia...

Dlaczego Jezus po zmartwychwstaniu najpierw ukazał się kobiecie – św. Marii Magdalenie?

– Chciał, żeby dobra nowina jak najszybciej się rozeszła.

To oczywiste, że Stwórca jest kobietą.

Facet nie oparłby całego stworzenia o mechanikę kwantową – z występującymi w niej: „nie wiem”, „być może”, „to skomplikowane” i „domyśl się”.

– Mój dziadek żył 105 lat. Na śniadanie, obiad i kolację zjadał łyżkę kawioru i popijał to luksusową whisky, a potem wypalał kubańskie cygaro. Żeby być w formie, dwa razy w tygodniu zamawiał w restauracji befsztyk florencki. Jednak najwięcej energii dawały mu randki z młodymi prostytutkami...

– A na co zmarł?

– Musieliśmy go zabić ze względu na koszty.

Czy lepsze – piekło socjalistyczne czy kapitalistyczne?

– Socjalistyczne! To zapalek nie ma, to kocioł w remoncie, to diabły na zebraniu partyjnym.

Lepszy krab na pianinie niż rak na organach.

– Co, nadmuchiwało się w dzieciństwie żaby przez słomkę?

– No, tak, a co?

– Witamy na kolonoskopii.

– Dlaczego zerwałaś z Piotrem?

– Nie dawał mi tego, czego oczekiwałam.

– A czego oczekiwałaś?

– Nie wiem. Nie dawał mi tego...

– Dlaczego ludzie z Alzheimerem nie chcą mieć innych chorób?

– Bo demencja starcza.

– Jak to się stało że taka piękna dziewczyna jest wolna?

– Przed „że” powinien być przecinek!

Dziś, chodząc po galerii handlowej, pomyślałem, że mógłbym kupić żonie zegarek na urodziny.

Jednak w porę przypomniałem sobie, że ma już jeden na piekarniku.

Czym się różni europejski optymista, pesymista i realista?

Optymista uczy się angielskiego.

Pesymista uczy się arabskiego.

A realista uczy się strzelać.

Arabski dyplomata odwiedza po raz pierwszy Stany Zjednoczone. Jest na obiedzie w Departamencie Stanu. Wielmożny Emir nie był przyzwyczajony do soli w amerykańskim jedzeniu (frytki, sery, salami, ryby itp.) i ciągle wysyłał po szklankę wody swojego służącego, Abdula. Raz za razem Abdul zniknął i pojawiał się ze szklanką wody, ale po pewnym czasie wrócił z pustymi rękami.

– Abdulu, synu zwiędłego wielbłąda, gdzie moja woda?! – żąda wyjaśnień Wielmożny Emir.

– Najmocniej przepraszam, o Najjaśniejszy! Jaka się nieszczęsnemu Abdul – Ale jakiś biały człowiek siedzi na studni.



# TEATR POLSKI W POZNANIU

1875

repertuar



## GRUDZIEŃ



2019

Teatr Polski w Poznaniu, ul. 27 Grudnia 8/10, 61-737 Poznań

\* Pracownia Inicjatyw Aktorskich

UWAGA! Dyrekcja zastrzega sobie prawo do zmian w repertuarze.

|                   |                                                                                                                                                                                |                   |                                                                                                                                                    |                   |                                                      |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------|
| nd.<br><b>01</b>  | TEATRANKI 11.00 N<br>zabawy teatralne<br>MALOWANY PTAK (dd)<br>18.00 DS<br>9. Festiwal KONTEKSTY<br>Grupa Coincidentia<br>& Teatr Pinokio w Łodzi<br>DON KICHOT 12.00, 17.00 M | śr.<br><b>11</b>  |                                                                                                                                                    | sb.<br><b>21</b>  | KOTKA<br>NA ROZPALONYM<br>BLASZANYM DACHU<br>19.00 M |
| pn.<br><b>02</b>  |                                                                                                                                                                                | czw.<br><b>12</b> | DRUGI SPEKTAKL<br>19.00 M<br>Studencki czwartek                                                                                                    | nd.<br><b>22</b>  | KOTKA<br>NA ROZPALONYM<br>BLASZANYM DACHU<br>18.00 M |
| wt.<br><b>03</b>  | DR@CULA. Vagina<br>dentata PiniA*<br>19.00 G                                                                                                                                   | pt.<br><b>13</b>  | DRUGI SPEKTAKL<br>18.00 M<br>O MĘŻNYM PIETRKU<br>I SIEROTCE MARYSI. (dd)<br>Bajka dla dorosłych. 20.00 DS                                          | pn.<br><b>23</b>  |                                                      |
| śr.<br><b>04</b>  | DR@CULA. Vagina<br>dentata PiniA*<br>19.00 G                                                                                                                                   | sb.<br><b>14</b>  | DRUGI SPEKTAKL<br>18.00 M<br>O MĘŻNYM PIETRKU<br>I SIEROTCE MARYSI. (dd)<br>Bajka dla dorosłych. 20.00 DS                                          | wt.<br><b>24</b>  | Radosnej,<br>świątecznej<br>atmosfery                |
| czw.<br><b>05</b> |                                                                                                                                                                                | nd.<br><b>15</b>  | TEATRANKI 11.00 M<br>zabawy teatralne<br>DRUGI SPEKTAKL<br>17.00 M<br>O MĘŻNYM PIETRKU<br>I SIEROTCE MARYSI. (dd)<br>Bajka dla dorosłych. 19.00 DS | śr.<br><b>25</b>  | i wszystkiego<br>dobrego                             |
| pt.<br><b>06</b>  | 27 GRUDNIA<br>10.00 DS<br>EXTRAVAGANZA (dd)<br>o władzy 22.30 P                                                                                                                | pn.<br><b>16</b>  |                                                                                                                                                    | czw.<br><b>26</b> | w nowym<br>roku!                                     |
| sb.<br><b>07</b>  | 27 GRUDNIA<br>17.00 DS<br>EXTRAVAGANZA (dd)<br>o władzy 22.00 P                                                                                                                | wt.<br><b>17</b>  |                                                                                                                                                    | pt.<br><b>27</b>  | POZNAŃCZYCY,<br>DO PIEŚNI!<br>17.00 DS               |
| nd.<br><b>08</b>  | TEATRANKI 11.00 M<br>zabawy teatralne<br>27 GRUDNIA<br>Dzieńce atelier 17.00 DS                                                                                                | śr.<br><b>18</b>  | HYMN O MIŁOŚCI (W)<br>w Teatrze Powszechnym<br>w Warszawie                                                                                         | sb.<br><b>28</b>  |                                                      |
| pn.<br><b>09</b>  |                                                                                                                                                                                | czw.<br><b>19</b> | HYMN O MIŁOŚCI (W)<br>w Teatrze Powszechnym<br>w Warszawie                                                                                         | nd.<br><b>29</b>  |                                                      |
| wt.<br><b>10</b>  |                                                                                                                                                                                | pt.<br><b>20</b>  | KOTKA<br>NA ROZPALONYM<br>BLASZANYM DACHU<br>19.00 M                                                                                               | pn.<br><b>30</b>  |                                                      |
|                   |                                                                                                                                                                                |                   |                                                                                                                                                    | wt.<br><b>31</b>  | LaLaLa.<br>SYLWESTER W POLSKIM!<br>19.00 DS          |

DS — Duża Scena | M — Małarnia | G — Galeria | F — Foyer i piętro | P — Piwnica pod Sceną | N — Nowa sala prób | W — na wyjeździe | dd — dla dorosłych

www.teatr-polski.pl

Kontakt: Biuro Obsługi Widzów, e-mail: rezerwacja@teatr-polski.pl; tel. 61 852 05 41, 61 852 56 28.

Godziny otwarcia kasy biletowej: od wtorku do piątku od 9.00 do 18.00 (lub do momentu rozpoczęcia spektaklu),  
w soboty i niedziele kasa czynna godzinę przed rozpoczęciem spektaklu.

GIACOMO CONTI

ams

empik

SOLAR

epoznan.pl

publika.pl

um

taxi group

max

ik

Going

VEOLIA

POZNAN\*

dyrektor artystyczny Maciej Nowak

dyrektor Marcin Kowalski



sklepdlalekarza.com

UWAGA NOWY ADRES

JUNIKOWSKA 64 Poznań - 600m od ul.Grunwaldzkiej  
(łatwy dojazd MPK - przystanek Grotkowska)



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

sklepdlalekarza.com/dlastudentow

we speak english

