

PULS

GAZETA STUDENTÓW

NR 206 • 02-2020

**9 THINGS
TO BUDGET FOR IN
MED SCHOOL**

**MODA
MNIEJSZEGO
ZŁA**

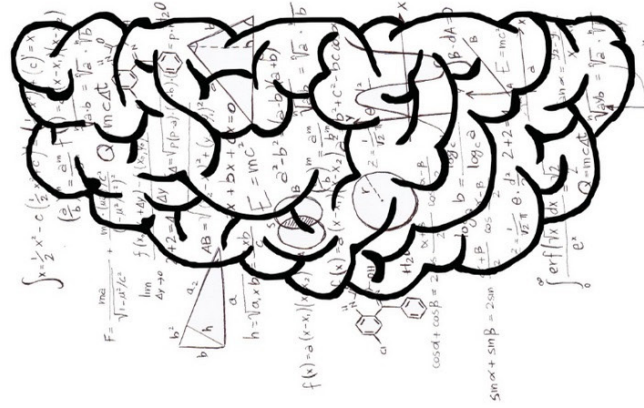
**CO MA BYĆ, TO
ŁABĘDZIE**



Frontiers in Neurology, Neurophysiology and Neuropharmacology

5th International Student Conference

April 18th, 2020



*Experts Session + Students Session,
Participants have the opportunity
to present their research and
publish it in the IRONS Journal*

Medical Biology Center

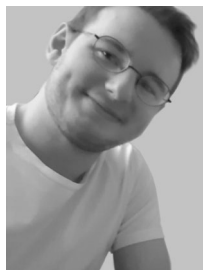
8 Rokietnicka St

Patronage by *His Magnificence*,
Rector of **PUMS**
Andrzej Tykarski, M.D. Ph.D.



IRONS

Issue of Rehabilitation, Orthopaedics, Neurophysiology and Sport Promotion



MATEUSZ SZULCA
REDAKTOR NACZELNY

Strach, przyzwyczajenie, zapomnienie – trzy słowa, w których można zawrzeć każdą tragedię czy kryzys, jaki znany jest człowiekowi. Bojownicy ISIS, wojna w Syrii – nadal trwają, wygasły? Czy szary obywatel pamięta w ogóle, kiedy się zaczęły? Wielkie epidemie XXI w. – SARS, ptasia grypa, świńska grypa, Ebola (kolejność chronologiczna) – są już niemal pojedynczymi punktami w historii, jakby trwały jeden sezon, a trwożyły ludzkość, jedna po drugiej, przez 20 ostatnich lat. Wniosek – nie wiadomo jeszcze, jak nazwać czającą się za rogiem chorobę, ale pewne jest, że tam czeka. Aby przygotować się na nieuniknione, WHO ukuło termin „choroba X”.

Jest to nieznana przypadłość o zasięgu co najmniej epidemii, wpisana na listę chorób w celu przygotowania świata na zagrożenie epidemiologiczne. Według WHO kolejny śmiertelny patogen układu oddechowego może spowodować śmierć 50-80 mln ludzi. Po sporządzeniu zestawienia sprawności i wydolności systemów opieki zdrowotnej na całym świecie okazało się, że jedynie 13 z 200 krajów, które monitorowano, uzyskało przewidywany wysoki poziom gotowości do walki z nowym patogenem (z krajów europejskich m.in. Francja, Szwecja, Dania, Szwajcaria). W skali od 0 do 100 pkt. ponad 100 krajów o wysokim i średnim dochodzie uzyskało poniżej 50 punktów – świadczy to jedynie o tym, że w obliczu zagrożenia zapanuje chaos organizacyjny i systemy ochrony pękną w szwach. Co gorsza – 85% krajów, nie ukończyło symulacji, którą prowa-

dziła WHO. Cóż, symulacje mają swoje ramy czasowe i trudno je prowadzić wiecznie, ale zawsze można się doskonalić dalej, prawda? Niestety, z takiego założenia wyszło jedynie 5% krajów, które prowadzą coroczne testy systemów awaryjnych...

Nie ma powodu, by wstydzić się strachu – jest on nieodłączną cechą ludzkiego umysłu. Jeśli podpira go niewiedza i ogólna histeria, zrozumiałym jest, że zdaje się przejmować nad nami kontrolę i odbierać nadzieję – niezrozumiałym – że sprowadza się do szlochania w kącie bez wyciągania wniosków, bo staje się zupełnie bezcelowym. Strach ma motywować – rządy do wprowadzania opieki zdrowotnej, obywateli – do pogłębiania swojej wiedzy i egzekwowania swojego prawa do zdrowia i bezpieczeństwa.

Możemy być pewni, że nadchodzi nowa epidemia. Nie chodzi o to „czy”, tylko „kiedy”.

Richard Hatchett, Dyrektor Generalny CEPI, *The Coalition for Epidemic Preparedness Innovations*

SPIS TREŚCI

5 Koronawirus COVID-19 Zuzanna Karbowska

ROZMAITOŚCI

6 Moda mniejszego zła – część I Paulina Wójcik

7 Cukrzyca a zdrowie jamy ustnej Krzysztof Jaworski

9 Tym razem na pewno! Oszukaj umysł i spełnij postanowienia Paulina Chmiela

10 Co ma być, to łabędzie Nina Barankiewicz-Tyc

UNIwersYTET

14 VIII edycja Ogólnopolskiej Akademii Pediatрії

Lukasz Młynarczyk

15 9 Things To Budget For In Med School Jadzia Chou

15 20th International Congress of Young Medical Scientists

KULTURA

20 O konwenytku aniołów w podsandomierskim sadzie

Nina Barankiewicz-Tyc

24 Niecodziennosc w Teatrze Polskim Kamila Jaz

25 Wtapiając się w dźwięk⁽¹⁷⁾ Franek Maja

26 Opowieść o łowcy Zuzanna Karbowska

KULINARIA

27 Studia od kuchni⁽⁷⁾ Karolina Jankowska

JOLKA

28 Jolka

HUMOR

30 Suchary

Kolegium: Adrianna Baturo, Nina Barankiewicz-Tyc, Karolina Broda, Piotr Chałaj, Tamara Dunajewska, Mikołaj Dyrda, Aleksandra Głowinkowska, Aleksandra Grześkowiak, Karolina Jankowska, Kamila Jaz, Paweł Jessa, Ewa Kolodziej, 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

pulsum.ump.edu.pl • fb.com/PulsUMP • teksty@pulsum.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.

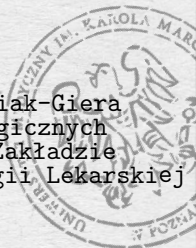
Redaktor naczelny: Mateusz Szulca (m.szulca@pulsum.pl)
Z-ca redaktora naczelnego: Filip Zerbst (f.zerbst@pulsum.pl)
Z-ca redaktora naczelnego: Tamara Dunajewska (t.dunajewska@pulsum.pl)
Redaktor techniczny: Filip Zerbst (f.zerbst@pulsum.pl)
Marketing: Kamila Jaz (k.jaz@pulsum.pl)
Skład: Aleksandra Grześkowiak, Katarzyna Oziewicz
Oktadka: Aleksandra Grześkowiak
Strona internetowa: Piotr Chałaj, Filip Zerbst
Korekta: Michał Orlicki

Numer zamknięto: 28.02.2020

Nakład: 4 000 egzemplarzy

W A R I O G R A F

IMIE I NAZWISKO: Agnieszka Wojtkowiak-Giera
STOPIEŃ NAUKOWY: doktor nauk biologicznych
STANOWISKO: Adiunkt w Katedrze i Zakładzie
Biologii i Parazytologii Lekarskiej



TRZY SŁOWA, KTÓRE NAJTRAFNIEJ MNIE OPISUJĄ: optymistka, uśmiech, spokój

JESTEM MISTRZEM W: przygotowaniu obiadu w 10 minut (szybkie naleśniki)

MAM SŁABOŚĆ DO: czekolady

NIE POTRAFIĘ: opowiadać dowcipów

ZAWSZE CHCIAŁAM SIĘ NAUCZYĆ: jeździć na łyżwach

CHCIAŁABYM JESZCZE: podróżować, a obecnie pospać, na co nie pozwala mi synek

AUTORYTETEM SĄ DLA MNIE: ludzie, którzy nigdy się nie poddają, moja babcia, mama, siostra i Ewa Błaszczuk

KIEDY KŁAMIĘ: staram się nie kłamać, nie lubię i nie potrafię

SŁOWA, KTÓRYCH NADUŻYWAM: pewnie studenci wiedzą...

IRYTUJE MNIE: kłamstwo, brak szacunku, brak zrozumienia, agresja

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

STUDENTOM ZAZDROSZCZĘ: tych studenckich dni... Zawsze miło wspominać ten czas

KIEDY STOJĘ W KORKU: słucham radia

ZAWSZE MAM PRZY SOBIE: od roku bransoletkę od siostry

NIEZWYKŁA UMIEJĘTNOŚĆ, KTÓRĄ POSIADAM: dążenie do wyznaczonego celu, mimo wszelkich przeciwności

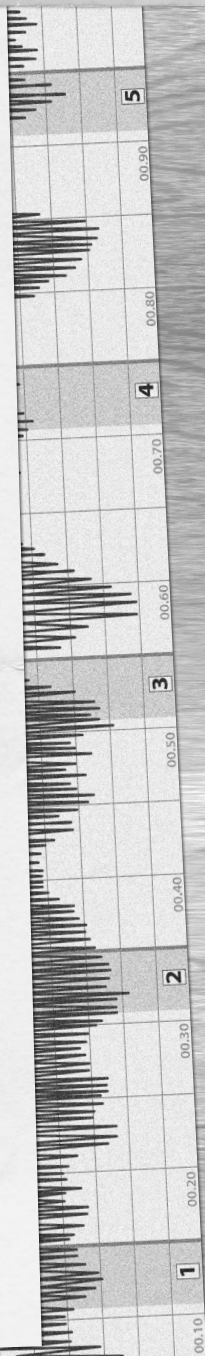
MOJE ULUBIONE MIEJSCE NA ZIEMI: Hiszpania

MUZYKA, PRZY KTÓREJ SIĘ BAWIĘ: do zabawy musi być muzyka taneczna

MUZYKA, PRZY KTÓREJ ODPOCZYWAM: pop, rock

ENERGII DODAJE MI: piękna pogoda, dużo słońca i kawa

MOJA RADA DLA STUDENTÓW: Nigdy nie jest za późno, by stać się tym, kim chcemy być



Koronawirus COVID-19

ZUZANNA
KARBOWSKA

Od stycznia świat żyje rozprzestrzenianiem się nowego wirusa z rodziny koronawirusów, wywołujących infekcje układu oddechowego - od zwykłych, niegroźnych przeziębień po potencjalnie niebezpieczne choroby. Najbardziej dotychczas znanym przedstawicielem tej grupy był SARS-CoV (Severe Acute Respiratory Syndrome).

nCoV-19 przenoszony jest drogą kropelkową i może wywoływać ciężkie zapalenie płuc, zwłaszcza u dzieci, seniorów oraz osób z innymi współistniejącymi chorobami (astma, cukrzyca, choroby serca) lub z osłabioną odpornością. W pozostałych grupach wiekowych przebieg choroby jest przeważnie znacznie łżejszy, przypominający obrazem grype.

Objawami zakażenia są kaszel, duszność, wysoka gorączka i trudności z oddychaniem. Dodatkowo mogą pojawiać się bóle mięśniowe i stawowe.

W celu uniknięcia zakażenia Światowa Organizacja Zdrowia zaleca:

- częste, dokładne mycie rąk wodą z mydłem lub płynem dezynfekującym na bazie alkoholu;
- unikanie bliskiego kontaktu z osobami z objawami infekcji (kaszlącymi, kichającymi) - najlepiej powyżej jednego

metra odległości; sugeruje się także, by zrezygnować z przebywania w zatłoczonych miejscach (centra handlowe, sklepy, kluby, kina), jeśli nie jest to konieczne;

- niedotykanie oczu, ust, czy nosa, a także zasłanianie ust podczas kichania i kaszlu (co niestety nie dla wszystkich jest takie oczywiste)

- skontaktowanie się z Sanepidem lub najbliższym szpitalem zakaźnym jeśli zaobserwowało się u siebie objawy, zwłaszcza, jeśli przebywało się wcześniej w którymś z obszarów wysokiego ryzyka (Chiny, Hongkong, Korea Południowa, Włochy, Iran, Japonia, Tajlandia, Wietnam, Singapur i Tajwan); dodatkowo Główny Inspektorat Sanitarny odradza podróżowanie do wymienionych krajów.

Na chwilę obecną według danych WHO na świecie jest 87 161 potwierdzonych zachorowań, z czego 79 968 w samych Chinach. W wyniku wywołanej przez koronawirus infekcji zmarło już 2980 osób.

Według informacji podawanych podczas codziennych konferencji Ministra Zdrowia, w Polsce jak dotąd nie ma potwierdzonych zachorowań.

Reduce your risk of coronavirus infection:



Clean hands with soap & water
or alcohol-based hand rub

Cover nose and mouth when coughing and
sneezing with tissue or flexed elbow



Avoid close contact with anyone with
cold or flu-like symptoms

Thoroughly cook meat and eggs



No unprotected contact with live wild
or farm animals



World Health
Organization

Moda mniejszego zła

Część I

PAULINA
WÓJCIK



Panuje moda na ekologię, ale czy moda może być ekologiczna? Coraz więcej osób interesuje się tym tematem i szuka odpowiedzi na pytanie, jak sprawić, żeby nasze modowe wybory pomagały planecie. Na portalu Instagram pojawiają się od pewnego czasu profile promujące tak zwaną "świadomą modę", kupowanie ubrań „z drugiej ręki” i pokazujące przy tym jakie nietuzinkowe rzeczy możemy w takich sklepach znaleźć. Żyjemy w czasach *fast fashion*, a pewnie nie każdy wie, jakie pociąga to za sobą konsekwencje.

Są to czasy, gdy kupujemy znacznie więcej ubrań niż potrzebujemy. Kupujemy pod wpływem impulsu, a w naszych garderobach znajduje się około 20 procent ubrań, które zakładamy na co dzień lub od czasu do czasu. Cała reszta to rzeczy, które bezużytecznie zalegają. Dajemy się złapać w pułapkę z napisem „przecena”. Nie stawiamy na jakość, bo jakość kosztuje. Nudzą nam się nasze ubrania i często zmieniamy garderobę. Zmieniamy ją też dlatego, że kupione przez nas w popularnych sklepach ubrania, po kilku praniach są już wyblakłe i rozciągnięte. Buty wymieniamy co pół roku, bo mają oznaki zniszczenia i łatwiej jest kupić nowe niż zanieść stare do szewca. Okazuje się, że większość z nas nosi jedną rzecz tylko około pięciu razy. Polacy co roku wyrzucają ze swoich szaf 2,5 miliona ton koszulek, spodni czy swetrów.

Model *Fast Fashion* jest niezwykle szkodliwy dla naszej planety. Produkcja przekraczająca potrzeby konsumentów wiąże się z marnowaniem dużej ilości materiałów, energii i wody, a także zanieczyszczaniem środowiska. Jedynym rozwiązaniem jest przywrócenie kultury naprawy, wypożyczania i wymiany ubrań.

Skąd biorą się ubrania w sieciówkach? Większość popularnych europejskich i amerykańskich marek szyje swoje ubrania w Bangladeszu, Kambodży, Pakistanie, Uzbekistanie i Indiach. W fabrykach pracują głównie młode kobiety, często niepełnoletnie dziewczęta, które za skrojenie jednej pary dżinsów dostają równowartość 50 groszy. Choć przy starych wysłużonych maszynach spędzają kilkanaście godzin dziennie, zarabiają tak mało, że nie stać ich na zaspokojenie podstawowych potrzeb, jak mieszkanie czy jedzenie. W fabrykach w Bangladeszu, skąd pochodzi co piąta wyprodukowana koszulka, przeciętna pensja wynosi w przeliczeniu około 300 złotych. Szwaczki tracą pracę za to, że zasną przy maszynie, położą obok niej swoje śniadanie albo nie wyrobią normy. Na jednej zmianie muszą na przykład obszyć rękawy tysiąca koszul (co wpływa oczywiście też na jakość obszycia). Kobiety nie mogą ze sobą rozmawiać, choć w jednej sali pracuje ich ponad dwieście. Brakuje wentylacji i należytego oświetlenia.

Z czego są zrobione nasze ubrania? Prawie połowa produkowana jest z bawełny. Materiałowi przypięto ekologiczną łatkę, tymczasem do jego produkcji zużywa aż 10 procent wszystkich szkodliwych pestycydów i 25 procent środków owadobójczych. Żeby rośliny były odporne na atak szkodników, modyfikuje się je genetycznie. Tak zmodyfikowana bawełna stanowi jedną czwartą upraw. Uprawa bawełny wymaga także bardzo dużych ilości wody. Same bluzki i spodnie płyną do nas z Kambodży czy Bangladeszu statkami napędzanymi tanim paliwem, które jest tysiącrotnie bardziej szkodliwe dla środowiska niż olej napędowy.

Czy wiesz, co dzieje się z masowo produkowaną odzieżą, która dotrwa do końca wyprzedaży? Niektóre sieciówki na szczęście przekazują rzeczy potrzebującym lub sprzedają je w *outletach*. Niestety, część sklepów wyrzuca niesprzedaną odzież. Najpierw jednak zostaje ona zniszczona, żeby nikt nie mógł jej używać. Dlaczego? Firmom po prostu bardziej się to opłaca.

Stworzenie drugiego obiegu rzeczy jest jedną z recept na uzdrowienie przemysłu odzieżowego i uchronienie nas przed katastrofą ekologiczną. Co roku na świecie sprzedaje się bowiem aż 80 miliardów sztuk nowych ubrań. To o 400 procent więcej niż jeszcze 20 lat temu.

Z danych GUS wynika, że co czwarty Polak ubiera się w *second-handach*. Wspaniała wiadomość, prawda? Otóż okazuje się, że sklepy *vintage* i *second-hand* nie są lekiem na całe zło. Jest to jakiś postęp, ale daleki od doskonałości. W końcu to dalej konsumpcjonizm, a do tego w fazie niespodziewanej eskalacji. Ta wciąż niewielka część rynku odzieży rośnie dwadzieścia jeden razy szybciej niż handel nową, dopiero co wyprodukowaną modą. Taki handel podsyca obecną kulturę masowych zakupów, a kupowanie z drugiej ręki wcale nie jest gotowym rozwiązaniem na problemy nadprodukcji. Jeśli nałogowe zakupy przerzucimy z sieciówek na *second hand*, w niektórych przypadkach może się okazać, że wcale nie jest tak idealnie. Częstym motywem sprzedaży ubrań i dodatków z drugiej ręki jest zakup nowych towarów - dla wielu osób sprzedawanie swoich ubrań to źródło szybkiego zysku, który przeznaczają na zakup nowych ubrań, między innymi w sieciówkach z kategorii *fast fashion*.

Co przemawia za kupowaniem ubrań *vintage*? Wiele problemów takich jak zmiana koloru lub zniszczenie po prostu ich nie dotyczy. Rzeczy, które mają kilkadziesiąt lat i były

wielokrotnie noszone i prane, muszą mieć doskonałą jakość - w przeciwnym razie nie znalazłyby się w *vintage shopie*. To tak, jakby ktoś je dla nas przetestował. Poza tym, dwadzieścia lat temu częściej niż poliestru czy akrylu używano naturalnych materiałów, takich jak wiskoza, bawełna i jedwab. Nie oszczędzano na materiałach ani na ich jakości - dlatego mimo upływu lat wciąż są w idealnym stanie.

Co przemawia za kupowaniem ubrań w *second-handach*? Ślad węglowy pochodzących stamtąd ubrań jest nawet o 30% niższy, jeśli rzeczy są noszone przez dodatkowe dziewięć miesięcy, a do tego nie trafiają (przynajmniej tymczasowo) na wysypiska śmieci.

„Ślad węglowy” to całkowita suma emisji gazów cieplarnianych wywołanych przez pojedynczą osobę lub wyprodukowany towar. Z badań wynika, że przy produkcji ubrań emituje się rocznie ponad 1,2 mld ton gazów cieplarnianych - więcej niż cały transport wodny i lotniczy razem wzięte. Wybierając sieciówki więc nie dość, że stajemy się odpowiedzialni za kolejną sztukę odzieży, która została wyprodukowana, to również zwiększamy na nią. Wybierając *second-hand* możemy ślad węglowy zmniejszyć.

W idealnej przyszłości, ludzie kupują w sieciówkach tak mało rzeczy, że firmom nie opłaca się ich produkować i zdają sobie sprawę z tego, że czas postawić na jakość. Brzmi jak marzenie? Ty jeden nic nie zmienisz? Tak samo uważają miliony ludzi na całym świecie. Pamiętajmy, że nie chodzi o to, żeby w ogóle nie kupować ubrań, ale o to, aby wybierać rozsądnie i zanim kupimy zastanowić się, czy na pewno daną rzecz potrzebujemy i czy nie mamy już podobnej w szafie. Pamiętajmy, że my, jako konsumenci, mamy największą siłę. Rynek będzie się zmieniał pod wpływem naszej presji.

Cukrzyca a zdrowie jamy ustnej

KRZYSZTOF
JAWORSKI

Cukrzyca jest zaliczana do jednych z najgroźniejszych chorób cywilizacyjnych. W naszym kraju zmagą się z nią około 2,5 mln Polaków. Ze względu na złe nawyki żywieniowe, brak ruchu czy otyłość szacuje się, że ta liczba wciąż będzie rosnąć. Zmiana stylu życia współczesnego społeczeństwa spowodowała, iż Światowa Organizacja Zdrowia określiła to schorzenie jako pierwszą niezakaźną epidemię.

Cukrzyca niesie za sobą wiele powikłań, takich jak uszkodzenie nerek, neuropatie cukrzycowe, zaburzenia widzenia, stopa cukrzycowa, częste infekcje. Szóstym powikłaniem są choroby przyzębia, dlatego też cukrzyca jest ważna ze stomatologicznego punktu widzenia. U osób z nieuregulowaną cukrzycą dochodzi do częstszych stanów zapalnych dzią-

seł. Zmienia się budowa naczyń krwionośnych, pogarsza się ukrwienie dziąseł, czego następstwem może być osłabienie ich i sąsiadującej z nimi tkanki kostnej oraz stają się bardziej podatne na infekcje. Poza tym, u diabetyków dochodzi do zmian w składzie śliny (zwiększa się stężenie glukozy w ślinie, która jest pożywką dla bakterii), która staje się bardziej lepka. Śliny jest znacznie mniej, niż u osoby zdrowej, często występuje kserostomia - suchość błony śluzowej jamy ustnej z powodu uszkodzenia ślinianek. Tworzą się idealne warunki do rozwoju próchnicy.

Im dłużej trwa cukrzyca i jej przebieg jest chwiejny, tym bardziej pacjent jest zagrożony w okresie okołoperacyjnym. W takich sytuacjach przeprowadza się zabiegi pod osłoną an-

tybiotykową. Zwiększa się też ryzyko powikłań pozabiegowych przez utrudnione gojenie ran.

Według najnowszych badań, przewlekłe choroby dziąseł mogą stanowić czynnik ryzyka rozwoju cukrzycy. To oznacza, że powiązanie pomiędzy cukrzycą a chorobami przyzębia jest dwukierunkowe. W jaki sposób do tego dochodzi? W chorobie dziąseł dochodzi do naruszenia ciągłości tkanki, co otwiera drzwi dla bakterii z płytki nazębnej. Bakterie przedostają się do krwioobiegu i rozprzestrzeniają się do reszty ciała. Obecność bakterii w organizmie wywołuje reakcję immunologiczną, która zwiększa oporność na insulinę i utrudnia kontrolę poziomu cukru we krwi. Ponadto bakterie w układzie krwionośnym aktywują komórki wytwarzające sygnały biologiczne, które mają niszczący wpływ na cały organizm. W obrębie trzustki może to prowadzić do uszkodzenia lub zniszczenia komórek odpowiedzialnych za wytwarzanie insuliny. Jeśli tak się stanie, może rozwinąć się cukrzyca typu 2 – nawet u uprzednio zdrowych osób, u których nie występowały żadne czynniki ryzyka cukrzycy. Dlatego też bardzo ważne jest, aby temu przeciwdziałać.

Jak rozpoznać zapalenie przyzębia? Objawy są następujące:

- czerwone lub spuchnięte dziąsła,
- krwawienie z dziąseł,
- nieświeży oddech (halitoza),
- suchość w jamie ustnej (kserostomia),
- problemy ze smakiem,
- kamień nazębny,
- obniżenie dziąseł,
- zwiększenie przestrzeni między zębami,
- chwiejne zęby,
- częste infekcje w jamie ustnej,
- opóźnione gojenie się ran w jamie ustnej.

A jak zapobiegać chorobom dziąseł?

Kluczem jest odpowiednia higiena jamy ustnej.

Szczotkuj zęby – co najmniej 2 razy dziennie, przez 2-3

min, korzystając z pasty z fluorem. Najlepiej nie rób tego bezpośrednio po jedzeniu, poczekaj 30min aż pH jamy ustnej wróci do normy. Fluor zawarty w paście warunkuje powstawanie fluoroapatytu, który jest bardziej wytrzymały od hydroksyapatytu, obniża krytyczne pH, dzięki czemu szkliwo trudniej się rozpuszcza pod wpływem kwasów. Ponadto fluor wzmacnia remineralizację szkliwa, hamuje jego demineralizację i hamuje enolazę bakteryjną, przez co powstaje mniej kwasów i utrudnia transport glukozy przez błonę komórkową bakterii.

Oczyszczaj przestrzenie międzyzębowe – powierzchnie styczne zębów to miejsca najczęstszego powstawania ubytków próchnicowych u dorosłych, tam najłatwiej zalegają resztki pokarmu. Możesz w tym celu wykorzystać nie dentystyczną, irygator, specjalne wykałaczkę czy szczoteczkę międzyzębową. Powinno się ich używać przed szczotkowaniem zębów, aby fluor zawarty w paście mógł wnikać w przestrzenie międzyzębowe.

Warto też stosować płukanki do jamy ustnej, by usunąć resztki pokarmowe, a zawsze jest to dodatkowe źródło fluoru. Rozcieńczają cukry i neutralizują kwasy chroniąc szkliwo. Poprawiają oddech, pozostawiając przyjemny posmak w jamie ustnej.

Zachowaj odpowiednią dietę przez ograniczenie spożywania pokarmów bogatych w cukry i kwasy. Dobrym rozwiązaniem jest też żucie gumy po posiłku by podnieść pH redukując działanie kwasów. Pamiętaj też o regularnych wizytach u stomatologa - co 6 miesięcy, w celu przeglądu, usunięcia złogów nazębnych czy fluoryzacji kontaktowej.

Dzięki dobrej higienie jamy ustnej jesteśmy w stanie zapobiec rozwojowi chorób przyzębia, a tym samym zmniejszyć ryzyko dalszych powikłań jakim jest między innymi cukrzyca.

Wolontariusze PTSS-u we współpracy z IFMSA przeprowadzili akcję profilaktyczną w galerii Poznania - „Zdrowy uśmiech w cukrzycy”. Była to doskonała okazja do opowiedzenia Poznanianom w jaki sposób cukrzyca wpływa na tkanki przyzębia oraz jamę ustną a także udzielić porad higienizacyjnych.

Tym razem na pewno! Oszukaj umysł i spełnij postanowienia

PAULINA
CHMIELA

Gdy przekraczamy magiczną granicę kolejnego roku, często przeglądamy w myślach ostatnie 12 miesięcy, poszukując tych niesamowitych zmian, które sobie obiecaliśmy. Pragniesz lepiej wyglądać? Może marzą Ci się lepsze wyniki na egzaminach, albo zbierasz się, żeby w końcu zacząć grać na gitarze, która kurzy się w kącie od stuleci? Chcielibyśmy spojrzeć w lustro i wraz z rosnącą liczbą w kalendarzu widzieć w odbiciu jak rośnie nasza niewidzialna statystyka. Nasze wyobrażenia o nowym, lepszym życiu pchają nas w końcu do podjęcia decyzji. Czas coś zrobić. O ile w teorii wygląda to naprawdę prosto, to w praktyce, sama decyzja to jedynie drobny krokczek w drodze do sukcesu. Niestety, po mimo licznych starań, niewiele naszych postanowień udaje się wprowadzić do naszego życia na stałe. Jest jednak sposób, by trochę oszukać tę statystykę.

Zmień swoje życie w paru prostych krokach¹ - praktyczny poradnik by spełnić marzenia^{2}**

Postanowienia na celowniku - dobrze obierz swój cel

Wytyczanie sobie odpowiednich celów jest bardziej istotne niż może się wydawać. Dobre ich sformułowanie wskazuje nam jasną ścieżkę do realizacji naszych pragnień. Dlatego cel powinien być:

• jasno określony

Załóżmy, że chcesz schudnąć. Jak, więc będzie brzmiał, twój cel? Zrzucić 10kg do następnego roku? Opisuje on raczej skutek, wykonania pewnej pracy, nie zakłada co jest potrzebne do jego wykonania. Lepiej by było postanowić sobie, że np. od lutego do kwietnia, 3x w tygodniu przez godzinę będę chodził na siłownię, albo przez miesiąc nie będę jeść słodyczy i nie będę pić słodkich napojów. Dobrze, aby cel zawierał w sobie przedział czasowy, w którym będzie wykonany, opisywał jasno czynność, która będzie wykonywana i nie pozostawiał miejsca na luźne interpretacje. Gdy zadanie uda nam się wykonać, zawsze można wprowadzić je do swojego życia na dłużej.

• realistyczny.

Kiedyś podjęłam wyzwanie aby codziennie, przez miesiąc, uczyć się sama, w domu, godzinę japońskiego. Byłam na tyle zmotywowana, że pierwszy tydzień minął bez żadnej wpadki. Później wszystko zaczęło się sypać. Uczyłam się coraz mniej, aż w końcu porzuciłam ten pomysł. W ambicji tkwi pewne zagrożenie - często przysyłania nam ona to realne spojrzenie na swoje postanowienie. W takich wypadkach, najlepiej jest założyć sobie minimalną ilość czasu, jaką możemy na to przeznaczyć, np. 15 min i w dni, gdy mamy wolną chwilę i więcej motywacji, wydłużać sobie ten czas. Dzięki temu łatwiej jest trzymać się swojego założenia.

Coraz bliżej celu – zapisuj swój proces

Polecam, aby swój cel, a także swoje postępy w jego realizacji zapisywać. Gdy zobaczysz na kartce swój progres, będziesz bardziej zmotywowany, by trzymać się postanowień. Jeśli tego nie zrobisz, możesz swoich postępów nawet nie zauważyć. Dobrze sprawdzają się kalendarze, w których zakreśla się dni, albo dzienniki, które oprócz śledzenia sukcesów, mogą posłużyć do zapisywania rzeczy, które sprawiły Ci trudność. Gdy w przyszłości natkniesz się na podobną przeszkodę, łatwiej Ci będzie sobie z nią poradzić.

Nikt nie rodzi się mistrzem - obserwuj najlepszych

Jeśli chcesz być dobrym pływakim, oglądasz jak pływają najlepsi i starasz się ich naśladować. Czemu by nie przełożyć tego, na inne obszary naszego życia? Moja mama, mimo że podziela moją miłość do wszelkiego co słodkie, jest ode mnie jakieś 2 rozmiary mniejsza. Ciężko mi było zrzucić to na geny więc zaczęłam się zastanawiać, co ona robi inaczej. Ona każde ciastko, wafelka a nawet lody na patyku dzieliła na pół i zjadała tylko jedną część. Kiedy mam ochotę na coś słodkiego, bardziej zależy mi na smaku niż na ilości, więc stwierdziłam, że w moim przypadku może się ten sposób sprawdzić. Dzięki temu, bez większych wyrzeczeń, udało mi się zredukować ilość spożywanego cukru o połowę. Możesz tym sposobem odkryć inną, łatwiejszą drogę do swojego celu.

Zawsze dwa kroki przed upadkiem... Planuj niepowodzenia

Zanim przystąpisz do wdrażania postanowień w życie zastanów się, jakie czynniki mogą utrudnić ci wykonanie twojego zadania. Np. gdy twoim postanowieniem jest ograniczenie alkoholu, możesz się spodziewać, że gdy znajomi zaproszą cię do knajpy, może być ci ciężko wytrwać w swoim założeniu. Zapisz sobie co im odpowiesz gdy zaproponują ci trunek, co innego zamówisz lub zrobisz w zamian. Możesz powiedzieć np., że unikasz alkoholu, bo chcesz przetestować swoją silną wolę, a zaoszczędzone pieniądze przeznacysz na cele charytatywne. Gdy delektujecie się napojami w plenerze, zawsze mniej przy sobie coś innego do picia. Sama wymówka nie ma wielkiego znaczenia. Najważniejsze, żebyś był psychicznie przygotowany do każdego wyzwania.

... ale nie zawsze się uda - pozwól sobie na błąd.

Jeśli przez 25 dni udało Ci się wytrzymać w postanowieniu, ale dobrą passę przerwało nieplanowane wydarzenie, nie poddawaj się. Przez kolejne 4 możesz się jeszcze sporo nauczyć i nie umniejszaj to twojemu sukcesu. Jeden błąd wcale nie musi oznaczać porażki, o czym często zapominamy. Jeśli by podeszł do tego bardziej „studentko”, to wytrwałeś w postanowieniu przez 97% czasu, a więc zdałeś je na piątkę.

¹ i przy sporym nakładzie pracy
² ale tylko te realistyczne

Co ma być, to łabędzie

NINA
BARANKIEWICZ-TYC



*Nagły cios. Trzepot wielki: jeszcze skrzydła oba
Nad dziewczyną, co stania się – już pletwy ślisko
Głazczą uda – już kark jej schwycił w kleszcze dzioba.
Trzyma ją, pierś bezbronną swoją piersią ścisła (...)*

William Butler Yeats, *Leda i łabędź*

Dwa tygodnie zajęć w oddziale reumatologicznym zmuszają mnie do ucieczki od przeciwnych przeciwytrulinowych do luźnych malarskich skojarzeń i popelnienia felietonu. Bo jak tu przy **łabędziej szyi** nie pomyśleć o wysmukłych kobietach Modiglianiego czy *Łabędziach w Ogrodzie Saskim* Pankiewicza? O nenufarach unoszących się na **stawach** Moneta? O kwiatach włożonych do **butonierek** impresjonistycznych garniturów? O **ruchach szufladkowych** *Antropomorficznej szafki* Dalego? Jak myśleć od rana o **blonie maziowej**, gdy dobre malarstwo nic wspólnego z mazaniem nie ma?

Moje skojarzenia z każdym kolejnym zdaniem podążają w coraz to innym, niebezpiecznym kierunku, więc zatrzymam tę gonitwę myśli na łabędziej szyi i to właśnie te majestatyczne ptaki uczynią *leitmotivem* dzisiejszych rozważań. A jako że łabędzie (łac. *cigni*) w malarstwie, muzyce i literaturze nie pozwoliły się dotychczas w sposób przekonujący usystematyzować i sklasyfikować, stąd konieczność świątecznych porządków i stworzenia intertekstualnej łabędziej antologii (rozszerzonej o artystów zmagających się z chorobami reumatycznymi), do której poznania serdecznie Was zapraszam.



Rafał Olbiński, *Leda „Po grzechu”*

W czym tkwi więc fenomen tych eleganckich ptaków, designowanych na pełen gracji motyw kulturowy? Ptaków tak czule dokarmianych chlebem podczas niedzielnych spacerów po parku? Niezaprzeczalnie to dorodne i piękne zwierzęta obdarzone obfitym białym puchem (z którego dawniej produkowano dla kobiet puszkę do pudrowania zwane „łabędzikami”). Puch nie zawsze jest biały, bo istnieje australijski łabędź (*Cygnus atratus*) o czarnym upierzeniu i białych łotkach, będący symbolem rzadkości, rzeczy trudnej do napotkania (jak czarna perła czy biały kruk). Aż prosi się w tym miejscu o przywołanie

fragmentu *Satyr* rzymskiego poety Juwenalisa, który o „cnotliwej i szlachetnej żonie” żartobliwie powiedział tak: „Rzadki ptak na ziemi na kształt czarnego łabędzia”.

Anna Piwkowska, znakomita polska poetka (a prywatnie – moja ciocia), książkę o wielkiej rosyjskiej poetce i swojej imienniczce *Achmatowa*, czyli *Rosja* rozpoczęła następującymi słowami: „Jaka była? Trzynastolatka, która myśli o sobie, że jest jak czarny łabędź na carskosielskim stawie. Czarne łabędzie sprowadziła z Włoch caryca Katarzyna II i w czasach dzieciństwa Anny Gorienko, przyszłej Anny Achmatowej, były zjawiskiem niezwykłym i rzadkim. Czarnymi łabędziami wszyscy się zachwycali nie tylko ze względu na ich piękno. Były także dziwowskimi. Obce i inne niż te białe, dobrze znane i oswojone. A nasz trzynastoletni łabędź miał w sobie jeszcze wiele z brzydkiego kaczątka i w dodatku pisał wiersze”.



Paul Cézanne, *Leda z łabędziem*, 1882

Nassim Taleb, amerykański ekonomista, czarnego łabędzia opisuje jako wysoce nieprawdopodobne wydarzenie, które w znaczący sposób wpływa na otaczającą nas rzeczywistość. W swojej książce *Czarny łabędź* przywołuje między innymi teorię falsyfikacji Karla Poppera zakładającą, że nigdy nie można mieć absolutnej pewności co do prawdziwości hipotezy. Jeśli na dany moment coś zostało udowodnione, nie jest na zawsze ostateczne. Popper mawiał: „jeśli znamy tylko białe łabędzie, to wcale nie oznacza, że nie istnieją czarne”. Klasycznym przykładem zjawiska czarnego łabędzia jest *flash crash*, czyli nagły krach na giełdzie przeważnie spowodowany przez złożenie jednego dużego zlecenia sprzedaży (np. spadek kursu bitcoina o 99% na giełdzie Kraken).

Symbolika tych ptaków jest bezkresna i na próżno omawiać ją całą, ale łabędzie (te śnieżnobiałe) kojarzone są przede wszystkim z miłością – 60% z nich łączy się w pary (także ho-

moseksualne) na całe życie. W przypadku śmierci partnera drugie wiecie już zawsze samotny żywot (jednak aż 40% decyduje się na rozwód). Ptaki te są również emblematem wierności. Stary przesąd mówi, że kobieta, by zatrzymać przy sobie mężczyznę, powinna wypychać poduszki łabędzim puchem.

Tę informację zasłyszalam onegdaj w radiu (takim zwykłym, nie – ptasim). Zaproszony do studia na konsultację ornitolog mówił także o greckiej legendzie, według której dusza Apolla zamieszkała w łabędziu, a Pitagoras wierzył, że dokładnie to samo dzieje się z duszami wszystkich dobrych poetów (jeśli to prawda, nad Rusalką można spotkać Barańczaka). Stąd Pindara, liryka greckiego, potocznie nazywa się „Łabędziem dirkeńskim” (od nazwy źródła Dirke w pobliżu Teb), Wergiliusza – „Łabędziem mantuańskim”, a Szekspira – „Łabędziem Avonu”. Gość audycji przypominał także o micie, według którego Orfeusz (lub Cygnus – syn Apolla) po śmierci został przemieniony w łabędzia i umieszczony na niebie pod postacią konstelacji (tuż przy gwiazdozbiornie Lutni).



Leonardo da Vinci, kopia *Ledy z łabędziem*

Ornitolog nie wspominał jednak o tym, skąd wzięł się „łabędzi śpiew”. Frazeologizm ten nie jest do końca jasny, bo łabędzie *sensu stricto* śpiewać nie potrafią. Łabędź krzykliwy (*Cygnus cygnus*) wydaje z siebie jedynie osobliwe, karkofoniczne dźwięki. Jak podaje profesor Jerzy Bralczyk: „Starożytna literatura właśnie do przedśmiertnego krzyku tych nieuprzywilejowanych głosowo ptaków porównuje natchnione ostatnie wypowiedzi wieszczków czy mówców”. W jednej z bajek Ezopa możemy przeczytać o gospodarzu, który podczas przygotowań do wieczerzy w ciemności myli gęsi z łabędziem. Wystraszone zwierzę, w obawie o swoje życie, wydaje z siebie nie krzyk, a przepiękny śpiew. W tragedii *Agamemnon* Ajschylosa Klitajmestra porównuje ostatnie przed śmiercią słowa Kasandry do żałobnego skowytu dogorywającego łabędzia. Także Ciceron w rozprawie *O mówcy* dokonuje tego samego porównania, gdy umiera rzymski orator Lucjusz Licyniusz Krassus. Czy papież Sykstus V w chórze kastratów miał też konające łabędzie?

Schyłkowe dzieła wielkich kompozytorów nieprzypadkowo przyjęły łabędzią nomenklaturę. Ostatni popis talentu Franza Schuberta to wydany pośmiertnie w 1828 roku zbiór pieśni o wdzięcznej nazwie *Łabędzi śpiew*. Natomiast Camille Saint-Saëns w 1886 roku skomponował *Karnawał zwierząt* – „fantazję zoologiczną”, która nie została wykonana za życia kompozytora, a której najbardziej znaną miniaturą jest *Łabędź*. I przykład, którego chyba nikomu nie trzeba przedstawiać: piękna suita baletowa *Jezioro łabędzie* Piotra Czajkowskiego

(jednak nie wieńczyła ona jego twórczości – jako ostatnią do muzycznego uniwersum kompozytor wprowadził *VI Symfonię*). Oczarowują miłość Odetty i Zygryda oraz majestatyczny „temat łabędzi”: motyw przewodni baletu, na który składa się obój na tle tremola smyczków i łamanych akordów harfy. Motyw wykorzystano w filmie *Czarny łabędź* Darrena Aronofsky'ego. To thriller psychologiczny o baletnicy Ninie (Natalie Portman), która przygotowuje się równocześnie do roli i białego, i czarnego łabędzia. Delikatna i niewinna tancerka (biały łabędź jak z piosenki Abby – *Nina, pretty ballerina*) musi pokonać granice własnego „ja”, by odnaleźć zmysłowe i mroczne zakamarki swojej duszy, osiągnąć doskonałość i ostatecznie przemienić się w czarnego łabędzia. Reżyser stawia przed nami pytanie: co trzeba zrobić, by stać się wielkim? Jakie mroczne granice należy przekroczyć, by dokonała się metanoja?

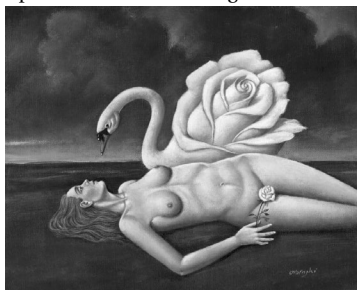
Za to romantyczna opera *Lohengrin* Richarda Wagnera opiera się na francuskim poemacie *Rycerz łabędzia* z XIII wieku. Lohengrin, syn Parsifala, przybywa do Antwerpii, by stanąć w obronie księżniczki Elzy z Brabantu. Uduje się tam na łodzi ciągniętej przez łabędzia (który z czasem okazuje się zaszarowanym bratem Elzy). Nim wszystko kończy się źle, w akcie trzecim rozbrzmiewa słynny *Chór druhen* (znany współcześnie jako marsz weselny, do którego tonów ojcowie prowadzą córki do ołtarza).

Nawiązując do teorii sokoła Paula Heyse'a i pozwalając sobie na drobny pastisz, dzieło Wagnera można nazwać „operą z łabędziem”. Została ona stworzona na zamówienie Ludwika II Bawarskiego (pot. Ludwika Szalonego), który identyfikował się z arturiańskimi bohaterami. Król uwielbiał trzynastowieczny poemat do tego stopnia, że zlecił Wagnerowi skomponowanie muzyki i napisanie libretta do *Lohengrina*. Zarządził także budowę zamku Neuschwanstein – swego rodzaju teatru, tak aby było gdzie wystawiać opery kompozytora. Realizował on w ten sposób swoją romantyczną wizję średniowiecznego świata. Jednak malownicza budowla była przede wszystkim domem dla Lohengrina. Bajkowy król już w dzieciństwie budował z klocków zamki, rysował swoje ulubione ptaki – łabędzie, a w dorosłym życiu przebierał się w kostium Rycerza łabędzia. Scenę, gdy do Elzy przypląta jej wybawiciel Ludwik II nakazywał odgrywać w plenerze. Do brzegu jeziora, znajdującego się w pobliżu zamku, przy dźwiękach baśniowej muzyki podplątał aktor w łodzi ciągniętej przez sztucznego ptaka.

A posądzanie Ludwika II o szaleństwo to chyba lekka przesada – sama lubię niektóre poematy rycerskie do tego stopnia, że od czasu do czasu zlecam ich „zoperowanie” i zbudowanie niewielkiego pałacu pod Poznaniem (nie oszukujmy się, wynajęcie całego gmachu Teatru Wielkiego to dla studentki zbyt duży koszt).

Ponadto w zamku Neuschwanstein znajduje się piękna Sala Minstreli i liczne freski, ale niestety, gdy pojechałam tam dwa lata temu, zwiedzającym udostępniano jedynie dziedzińce. A los, chyba na pocieszenie, zesał mi w te święta butelkę wina Tasca Cygnus. Według opisu nazwano je na cześć Wagnera, który w 1881 roku przebywał w tamtejszej winnicy i często obserwował pływającego po stawie łabędzia. Był wtedy w trak-

cie tworzenia opery *Parsifal* i nie wiedział jeszcze, że jakaś studentka w 2019 roku oszaleje na punkcie tych ptaków, tak jak Ludwik II na punkcie arturiańskich legend.



Rafał Olbiński, *Uwiedzenie obiektywnej prawdy*

Ale cofnijmy się teraz w czasie i przejdźmy do greckiego mitu o Ledzie i Zeusie. Leda, królowa etolska, małżonka Tyndareosa, rozkochana w sobie Zeusa, który zdecydował się uwieść piękną władczynię, przybierając postać łabędzia. Tej samej nocy sypialnię królowej nawiedził także jej mąż. Leda zaszła w ciążę i wykuła z siebie dwa jaja. Z pierwszego zrodziły się dzieci Zeusa: *ab ovo* Helena, a późniejsza Helena Trojańska, i Polideukes; z drugiego jaja – dzieci Tyndareosa: Klitajmestra i Kastor.

Nie ulega wątpliwości, że Zeus był przebiegłym uwodzicielem i mistrzem kamuflażu. Aby zdobywać ukochane, uciekał się do różnych podstępów. Imitował nie tylko zjawiska przyrodnicze (jak złoty deszcz) czy zwierzęta (np. byka), ale i mężów upragnionych kobiet (Alkmenę uwiódł po przybraniu postaci jej małżonka – Amfitriona).

I jak tu komukolwiek ufać?! W tej sytuacji nie pozostaje mi nic innego, jak tylko ułożyć poemat ostrzegawczy o tytule inspirowanym *Przestrogi dla Polski* Stanisława Staszica. A oto i on:

Przestroga dla Alkmeny

*Co tam Staphylococcus aureus,
Gdy kocha się w Tobie sam Zeus.
Strach Twój budzą głównie łabędzie?
Alkmeno, w wielkim jesteś błędzie!
Nie lękaj się deszczu, byka czy węża,
A, naiwna kobieto, własnego męża!*

Mimo to, młode dziewczęta – miejcie się na baczności! Każdy napotkany w parku Sołackim łabędź, z bukietem czerwonych róż i lampką wina, może mieć nieczyste intencje. Uważać należy także pod adresem Matejki 47. Z secesyjnej kamienicy (niby – Olimpu) spogląda na przechodniów wyrzeźbiony quasi-łabędź (bo w postaci płaskorzeźby). Cóż, Poznań to piękne miasto, ale troskliwych ojców chyba niespecjalnie cieszy fakt, że to stolicę Wielkopolski Zeus obrał sobie jako nową siedzibę...

Ale wróć już do malarskiej części eklektycznej podróży, począwszy od renesansu po czasy współczesne. Historię Zeusa



Paolo Veronese,
Leda z łabędziem, 1585

i Ledy przedstawiali także: Vincent Sellaer, Paolo Veronese, François Boucher i Leonardo da Vinci. Ostatni z nich namalował kilka obrazów inspirowanych omawianym mitem, ale jako że łabędzia podobno nigdy nie widział i powiełał jego fenotyp z obrazów starszych malarzy, Ledzie na obrazach włoskiego mistrza towarzyszy... dysmorficzna gęś. Tak właśnie, Szanowni Czytelnicy, kończy się ma-

larski „głuchy telefon”.

Gustave Moreau, Paul Cézanne i Salvador Dalí (*Łabędzie odbijające się w wodzie jako słonie*, 1937; *Atomowa Leda*, 1949) także podejmowali łabędzi temat. W secesji, kochającej się również w ważkach, jaszczurkach i pawiach, byli to: Michał Wrubel (*Księżniczka łabędzi*, 1900), Otto Eckmann (makata z łabędziami, 1897), a także Gustav Klimt czy Walter Crane. Biała i nieskazitelna,



ale przede wszystkim długa, smukła szyja, odpowiadająca swobodnie wijącej się miękkiej linii, urzekła secesjonistów. I nie tylko ich, ale i Adama Mickiewicza, który o Zosi pisał tak: „Białe jej ubranie / Wysmukłą postać tylko aż do piersi kryje, / Odsłaniając ramiona i łabędzią szyję”; a także współczesnych polskich twórców (między innymi bardzo przeze mnie lubianego Rafała Olbińskiego).



Jan Asselijn, *Rozgniewany łabędź*,
1640–1650

N a t o m i a s t
Rozgniewany łabędź pędzla Jana Asselijna (1682–1749), wiszący blisko *Mlecarki* Vermeera w Rijksmuseum, to polityczna alegoria, która uchodzi za symbol niepodległości Holandii (a od niedawna – Niderlandów).

Królewski ptak reprezentuje Johana de Witta, chroniącego swój kraj przed wrogami (psem). Tematyka taka, a nie inna, bo życie malarzy niderlandzkich było o wiele trudniejsze niż artystów z innych krajów. Nie istniał mecenat króla czy Kościoła; bra-

kowało tradycji malarzy nadwornych. Artyści, by się utrzymać, tworzyli to, czego domagało się społeczeństwo. A naciskało ono głównie na wizerunek swojej ojczyzny.

Współcześnie świadkami nawiązań do mitu o Ledzie i Zeusie są turyści spędzający wakacje w zagranicznych kurortach (jak się szczęśliwie okazuje, nawet nie trzeba wychodzić z hotelu, by doświadczyć Sztuki). Po powrocie z plaży spostrzegają, że pokój jest wysprzątnięty, łóżko – pościelone, a na nim spoczywają dwa ręcznikowe łabędzie stykające się pierśmi i czubkami dziobów, podczas gdy ich długie, smukłe szyje układają się w kształt serca. To kicz, ale czy nie romantyczny? A łabędzie wydają się tak autentyczne, że czasami człowiek (ale niestety tylko erudyta) rezygnuje z wytarcia się po prysznicu, byleby tylko nie zniweczyć misternej konstrukcji. Bo kto wie, czy to tylko ręcznik, czy może zaklęty w niego ptak z powozu Afrodyty? Odpoczywająca walkiria? Albo jeden z jedenastu braci przemienionych w łabędzie z baśni Hansa Christiana Andersena? I całe plecten przez Elizę jedenastu swetrów z pokrzyw (koniecznych do odczarowania rodzeństwa) pójdzie na marne?

A że pracownice hoteli, które tę trudną cygnusotwórczą umiejętność posiadają, są zazwyczaj niedoceniane, postanowiłam je jakoś uhonorować i zanim się zorientowałam, powstał już taki krótki panegiryk pod tytułem *Następczynie Timoteosa*:

*Gościom z zachwyty trzepoczą przedśionki:
Z dłutem i młotkiem zdolne Pigmalionki.
Rzeźbią pokojówki w artystycznym oblędzie
Z hotelowych ręczników białe łabędzie.*

Wiadomo już, że w hotelach nie występuje łabędź krzykliwy, gdyż jego szyja nigdy nie wygina się w kształt litery „S”, a jest wyprostowana ku górze, ale czy stopień zaawansowania rzeźby rośnie wprost proporcjonalnie do ceny za dobę hotelową? Czy w tego typu ośrodkach w Monte Carlo na łózkach czekają ręcznikowi *Wenus z Milo*, *Dyskobol* i *Wilczyca kapitolin*ska? Cóż, trzeba będzie tam kiedyś pojechać, by się przekonać.

Można też udać się do Włoch i pooglądać prace Michała Anioła. I tu szczęśliwie pojawia się wątek, który będzie pod koniec stanowić zgrabny pomost pomiędzy dwoma tematami tego tekstu – bo Michał Anioł i malował łabędzie, i cierpiał

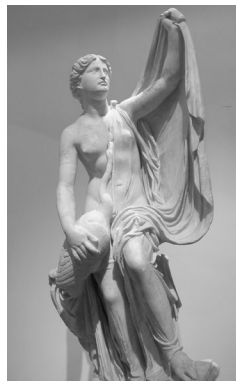


Przed domem Renoira,
Cagnes-sur-Mer, 2018

na dnę moczanową. Pracował intensywniej pomiędzy atakami, choć czasami potrzebował pomocy (fajnie móc wpisać sobie do CV: „Trzymałem pędzel z Michałem Aniołem”). Za to Heraklita o fizjonomii Michała Anioła ukazał Rafael w *Szkole ateńskiej*. To siedzący mężczyzna na pierwszym planie podparty o stolik. Jego obrzęknięte kolano to nic innego jak atak gonagry, która występuje w zaawansowanej postaci choroby.

Pozostaje Auguste Renoir, który za dużo łabędzi nie malował. Pod koniec życia w domu w Cagnes-sur-Mer, na południu Francji, wołał portretować dziełatki (młode dziewczęta, nie ptaki z rodziny skowronków). Chorował na reumatoidalne zapalenie stawów, a przebieg choroby był do tego stopnia ciężki, że malarz poruszał się na wózku, a do zdeformowanych dłoni miał przyłączone specjalne urządzenie, które pomagało mu w trzymaniu pędzla i nanoszeniu farby na płótno.

Całe szczęście, że cierpiący na choroby reumatyczne nie prezentują dodatkowo żadnych objawów, jak „bociani barki”, „żurawia żuchwa”, „ucho głuszcza” (musiałabym jeszcze przejść przez liczne prace Józefa Chełmońskiego) czy „dziób zimorodka” (tu wypadłoby napisać parę słów o van Gogh, a to wyrzuciłoby mnie na otwarte, nieskończone przestworza postimpresjonizmu).



Timoteos, *Leda z łabędziem*, rzeźba z IV w. p.n.e

tego, co wzniosłe oraz doskonałe (strefa *sacrum*). Symbolizują lekkość (stąd pyszne ciasto łabędzi puch), odległość i nieuchwytność, a przez to są tajemnicze i fascynujące. Przybliżając to, co ma dopiero nadejść (auspicje). Są także znamiem samodoskonalenia i metanoi. Artysta dzięki ciężkiej, wytrwałej pracy z brzydkiego kaczątka (początkującego malarza) staje się pięknym łabędziem (świadomym demiurgiem). Ewoluuje także proces twórczy. Z początkowego szkicu powstaje istne *opus magnum*.

A malarze to tacy Ikarowie, którzy ładnie to wszystko dokumentują. Choć często doskonali jako twórcy, w rzeczywistości są naznaczonymi chorobą ułonnymi istotami ludzkimi. Ich cierpienie, samo w sobie straszne, inspiruje i daje piękne rezultaty. Z poczucia beznadziei wobec udręki rodzi się wspaniałe, transgresyjne dzieło. W końcu nie bez powodu do najcięższych chorób artystów, prócz „suchoty”, kiły, depresji i schizofrenii, zaliczane jest **ART**hritis.

Łabędzia szyja: deformacja palców w kształt litery „S”: przeprost w stawie międzypaliczkowym bliższym i zgięcie kompensacyjne w stawie międzypaliczkowym dalszym.

Objaw butonierki: przykurcz zgięciowy w stawie międzypaliczkowym bliższym i wyprostny w stawie międzypaliczkowym dalszym.

VIII edycja Ogólnopolskiej Akademii Pediatrii

ŁUKASZ
MEYNARCZYK

VIII edycja Ogólnopolskiej Akademii Pediatrii odbędzie się w dniach 06-07.03.2020 r. w Centrum Biologii Medycznej Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu. VIII Ogólnopolska Akademia Pediatrii organizowana jest pod hasłem „Po nitce do kłębka”. Konferencja ta adresowana jest do studentów kierunków medycznych oraz młodych lekarzy. Podczas tegorocznej edycji pragniemy zaprezentować najnowszą wiedzę z zakresu diagnostyki, leczenia i profilaktyki częstych dolegliwości wieku dziecięcego, którą powinien posiadać każdy absolwent kierunku medycznego. Naszym celem jest również poszerzanie umiejętności praktycznego wykorzystywania wiedzy uczestników poprzez organizację licznych warsztatów między innymi w Centrum Symulacji Medycznej,

jak i z biopsji szpiku, laparoskopii, resuscytacji noworodka, punkcji łądźwiowej oraz interpretacji badań laboratoryjnych. Nasza Konferencja obejmuje także Sesję Quizową, w trakcie której chcemy nagrodzić uczestników wykazujących się największą wiedzą z zakresu Pediatrii. Organizujemy również Sesję Konkursową, podczas której studenci będą mieli możliwość zaprezentowania swoich prac oryginalnych oraz opisów przypadków. Więcej informacji:

www.facebook.com/events/2381115911997030/

www.facebook.com/akademiapediatrii/

www.viiiioap.pl/

Zapraszamy serdecznie!

9 Things To Budget For In Med School

JADZIA
CHOU

Let's be specific now – budgeting in medical school and budgeting in medical school in Poznań are separate conversations altogether. Chances are you've never been to this city, and you're expected to put down fairly hefty amounts of cash before you've even learned the difference between Krupnik and proper vodka. So, after plane tickets and school fees, what's next?

First priorities.

1. Accommodation: dorms or apartment? If you spend more time in the library than in REM sleep, and you happen to get along with your classmates like a hospital on fire, dorms are a good choice. Otherwise, the smart shopper can find attractive locations at comparable prices – check out olx and gumtree for listings. You will need to think about internet and utilities. City heating is the cheapest, followed by gas, then electricity for the truly desperate. When you're throwing a party, think of your deposit. Ask for rent invoices, and read your contract to avoid being blindsided. You're an adult living overseas – adults read contracts.

1.5. Furniture. If you need extras, take a day trip to reliable ol' IKEA, and you can also look out for second-hand goods on the Marketplace.

2. Next is food, and food. After the baseline number of calories for physiological survival, think about cafes and croissants, dinners out with friends, hot chocolates during midnight cram

sessions, and ice cream and patisserie cream and whipped cream for dark, soul-crushing days. Pilfer your grandma's recipe for chicken soup and try not to be disappointed when you fail the first five times. These are the calories that soothe the soul, and they're worth every single grosz.

****What you can't buy:** Friends. Feed your soul and make friendships that last; chances are you'll be punching the clock together in the future. But don't forget about the ones back at home either.

3. Gym. Exercise. Physically moving from point A to B. Gym contracts average 100zł per month, private trainers around 100zł per hour. Or save the cash and join one of the university clubs for yoga, distance running, and organised sport. Alternatively, you can also wake up fifteen minutes late for an NBME and practise your high-intensity training while sprinting to Parkowa.

****What you can't buy:** Motivation. What makes you get up in the morning? What makes your heart beat faster? (And *don't* say $\beta 1$ agonists). Identify, utilise, rinse and repeat.

4. Textbooks and flashcards. Save the trees and buy second-hand from older students physically nauseated by the sight of biophysics or Robbins. There are also PDF textbooks floating around in the ether, if you prefer the latest editions.

5. Public transport. Ubers, trams, buses, and taxis. If you're a taxi negotiator, you don't need this guide to budgeting; you're

probably not strapped for cash. Other folk: trams and buses are very navigable with the help of the jakdojade website and app. For the love of Karol Marcinkowski, pay your fare. A single ticket costs a student one and half złoty; the penalty for being caught without is 140zł and judgement from your fellow passengers. A semester ticket on your PEKA card will give you unlimited use of trams and buses for about 180zł. And by the way, the ticket controllers all speak English, so don't even try to pull the clueless foreigner card.

Going green? Take a city bike (free for the first twenty minutes of use), lime scooters, or your own personal workhorse bike. Factor in the costs of maintenance of, and/or replacing the personal bike in the event of theft.

****What you can't buy:** Common courtesy. If you're going to represent your country in Poland, make your mum proud, whip out your manners, and do it with some class. Don't cheat the system, and don't park your scooter in the middle of the sidewalk.

6. Human biological fallibility. Medical students – especially medical students— get sick. We are surrounded by other medical students who are often sick. Make sure you know your first port of call when you need to be excused from class, and/or are a walking public health hazard. Is your health insurance up to date? Poland's NFZ contract for non-citizens is currently priced at 32zł per month. A private clinic will set you back about 130zł, so do consider the school GP. You can also check out the Microbiology department on Wieniawskiego. They like swabbing students.

****What you can't buy:** Health. It is humbling to be healthy when we are surrounded by people who are not, but not all illnesses are so apparent. Decline in mental health ranks highly amongst troubling trends in young medical professionals. Red

flags: high-risk behaviour, burn-out, toxic habits, and toxic people. Reach out to CAPS for support, and know you're not alone.

After you've accounted for the above, you may consider these extra expenses.

7. Visa costs. Applying for and, later, renewing a non-EU temporary stay card costs about 400zł and a long wait in line.

8. Committees, research, workshops, and conferences. Some groups have annual membership or registration fees. For example, STN/Research Society registration is 50zł, IFMSA membership is 50zł, and random conferences can range from 50 to 150zł. Move the total costs up in priority if you plan to be fairly involved.

****What you can't buy:** Time. Budget heavily. As articulated by an old Chinese proverb, "An inch of time for an inch of gold, yet an inch of gold cannot buy an inch of time". There are great opportunities to socialise, do research, take part, and enjoy all the city has to offer, but make sure you're not spread too thin.

And lastly,

9. Don't tip the beggars but do shell out for charities. Generosity breeds good karma. Consider donating money or goods to the various organisations active in the student body. There are also many chances to volunteer your time.

****What you can't buy:** Love. The love for family, vocation, vacation, and not in the least, you. Don't let the dark days dim your spirit. Remember to be generous with yourself – cut yourself some slack, keep your friends close, and know your limits. As cliché as it is, this is one category not worth skimping on.

With a bit of luck, your budget for medical school will serve you well. Get set up with healthy habits that will last lifelong, and your wallet and mind will thank you for it.

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

20th International Congress of Young Medical Scientists W pytaniach i odpowiedziach

Czym jest 20th International Congress of Young Medical Scientists?

To wydarzenie organizowane co roku przez Studenckie Towarzystwo Naukowe, które ma postać kongresu naukowego w ramach którego odbywa się konkurs prac naukowych, warsztaty i wykłady.

Kiedy się odbywa i gdzie?

20th ICYMS odbywa się 28-30 maja 2020r. w Centrum Biologii Medycznej, Centrum Kongresowo-Dydaktycznym oraz Centrum Symulacji.

Kto może wziąć udział?

Wziąć udział w wydarzeniu może KAŻDY członek Studenckiego Towarzystwa Naukowego. Co więcej każdy ma możliwość wzięcia udziału w DARMOWYCH warsztatach organizowanych w ramach kongresu, wysłuchać bardzo ciekawych WYKŁADÓW oraz wejść na każdą sesję konkursową jako obserwator.

Jakie kierunki studiów mogą wziąć udział w ICYMS?

Absolutnie każdy! Nie ma znaczenia czy studiujesz na Wydziale Lekarskim czy Wydziale Nauk o Zdrowiu. Serdecznie zapraszamy wszystkich zainteresowanych.

Czy jako student pierwszego roku mogę wziąć udział?

Oczywiście! To będzie dla Ciebie na pewno bardzo ciekawe doświadczenie i możliwość rozwoju.

Co może mi dać wzięcie udziału w ICYMS?

Oczywiście możliwość rozwoju naukowego – można zainspirować się najlepszymi studentami nie tylko z naszej uczelni, ale także z innych polskich uczelni medycznych oraz z zagranicy! Jednak ICYMS to nie tylko wydarzenie podczas którego rozwijamy się naukowo. Można również uczestnicząc w nim spotkać bardzo ciekawych ludzi, spróbować nowych rzeczy (nigdy nie miałeś okazji nauczyć się szycia chirurgicznego – podczas Kongresu będziesz miał okazję!), a także przede wszystkim bardzo miło spędzić czas podczas organizowanego przez STN w ramach Kongresu Social Programme (jednak wszelkie szczegóły to na razie tajemnica!)

Czy warto wziąć udział w wykładach?

Oczywiście, że tak! Podczas ICYMS wykłady są prowadzone przez najlepszych z najlepszych – takich zawsze warto wysłuchać!

Gdzie mogę znaleźć więcej informacji o ICYMS?

Zapraszamy nasz fanpage STN, a także na wydarzenie na Facebooku. Za leniwy, żeby szukać? Wystarczy, że zeskanujesz załączony kod QR i zostaniesz przeniesiony na stronę wydarzenia!

Check it here!

**Do zobaczenia na naszym jubileuszowym już
20th International Congress of Young Medical Scientists!**





15.02.2020

Opening of Registration
for Active Participants

15.03.2020

Deadline for Abstract
Submission



Centrum Biologii Medycznej
8 Rokietnicka Street
60-806 Poznań
Poland



poznan.congress@gmail.com

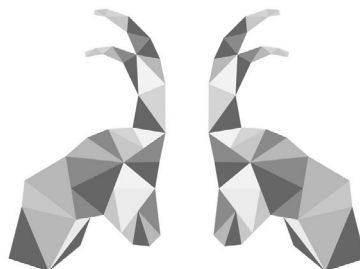
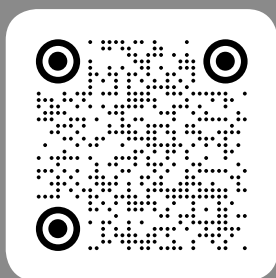
ORGANIZERS



Poznań University of Medical Sciences



Student Scientific Society



20th ICYMS

International Congress
of Young Medical Scientists

28th–30th May 2020

We are pleased to invite you
to this year's

**20th International Congress
of Young Medical Scientists**

organized by

**the Student Scientific Society
at the Poznań University
of Medical Sciences**

find us on
Facebook



LABORATORIUM
WIEDZY & Anna Krzysztofek
Artur Borchuch

we współpracy z

ICMS International
An ISO 9001:2015 Certified Institution



"SILK ROAD"
INTERNATIONAL
UNIVERSITY OF TOURISM



www.know-press.eu

ZGŁOSZENIA:

redakcja@know-press.eu

ZAPRASZAMY DO UDZIAŁU W PROJEKCIE BADAWCZYM:

WSPÓŁCZESNE UWARUNKOWANIA ROZWOJU CZŁOWIEKA. KONTEKSTY EDUKACYJNE, SPOŁECZNE I KULTUROWE

**ELEMENTEM PROJEKTU BADAWCZEGO
JEST MONOGRAFIA NAUKOWA POD
REDAKCJĄ PT.**

WSPÓŁCZESNE UWARUNKOWANIA ROZWOJU CZŁOWIEKA. KONTEKSTY EDUKACYJNE, SPOŁECZNE I KULTUROWE

ARCHAEGRAPH
Wydawnictwo Naukowe

Monografia naukowa zostanie wydana w Wydawnictwie **ArchaeGraph**. Indywidualny Identyfikator Wydawnictwa: 71300, według wykazu wydawnictw publikujących recenzowane monografie naukowe MNiSW. KOMUNIKAT MINISTRA NAUKI I SZKOŁNICTWA WYŻSZEGO z dnia 17 grudnia 2019 r. w sprawie wykazu wydawnictw publikujących recenzowane monografie naukowe

W oparciu o dokument: Ewaluacja jakości działalności naukowej – przewodnik, Konstytucja dla Nauki, Ustawa 2.0, Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego, Warszawa 2018 (Zespół MNiSW w składzie: Aleksander Dańda, Bogdan Szkup, Bartłomiej Banaszak, Miłosz Rojek, Przemysław Wewiór) oraz ROZPORZĄDZENIE MINISTRA NAUKI I SZKOŁNICTWA WYŻSZEGO z dnia 22 lutego 2019 r. w sprawie ewaluacji jakości działalności naukowej:

Za rozdział w każdej innej monografii naukowej opublikowanej w wydawnictwie zamieszczonym w wykazie ministerialnym przysznaje się 20 punktów”.

Wybierz wariant:

- **Monografia w wydawnictwie z listy ministerialnej - 80 pkt.**
- **Rozdział w monografii w wydawnictwie z listy ministerialnej - 20 pkt.**
- **Monografia w wydawnictwie spoza listy ministerialnej - 20 pkt.**
- **Rozdział w monografii w wydawnictwie spoza listy ministerialnej - 5 pkt.**



inkubatory.pl

FATiX
BIURO TUMACZEŃ



ARCHAEGRAPH
Wydawnictwo Naukowe



Szanowni Państwo,

Rozpoczęliśmy realizację projektu badawczego pt.

**WSPÓŁCZESNE UWARUNKOWANIA ROZWOJU
CZŁOWIEKA. KONTEKSTY EDUKACYJNE,
SPOŁECZNE I KULTUROWE**

- Celem projektu jest realizowanie badań ilościowych i jakościowych związanych z rozwojem człowieka w wymiarze edukacyjnym, społecznym i kulturowym.

Projekt badawczy skierowany jest do pracowników naukowych, doktorantów, studentów oraz praktyków zajmujących się zagadnieniami z obszaru pedagogiki czy psychologii.

- Zakładane efekty realizowanego projektu badawczego:
- cykliczne wydawanie monografii naukowych z obszaru nauk pedagogicznych zawierających artykuły naukowe napisane przez osoby zaangażowane w projekt badawczy.

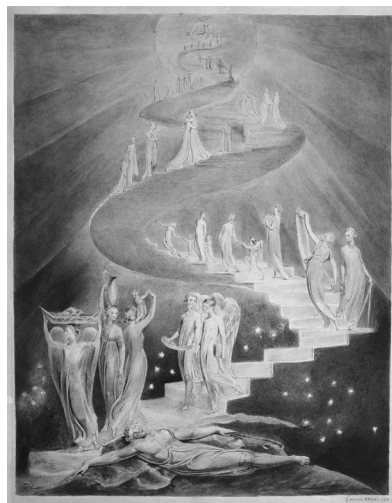
O konwentyklu aniołów w podsandomierskim sadzie

NINA
BARANKIEWICZ-TYC



Marc Chagall, *Sen Jakuba*, 1960–1966

(Narodowe Muzeum Marca Chagalla w Nicei, 28 lipca 2018 r.)



William Blake, *Drabina Jakuba*, 1799–1806

*Schody takimi były, jak je ujrzał
Jakub: z tłumami aniołów wchodzących
I zstępujących (...)*

John Milton, *Raj utracony*

Mój pradziadek prowadził hobbistycznie sad pod Sandomierzem. Zatrudniał swojego ucznia, który pomagał mu w sezonie w zrywaniu moreli. Kuba, bo tak miał ów chłopak na imię, nie stronił wieczorami od uciech młodego życia. W dzień bywał zazwyczaj zmęczony i tak bolała go głowa, że po zerwaniu choćby jednego koszyka już schodził z drabiny, kładł się pod drzewem morelowym, zasłaniał twarz słomkowym kapeluszem i uciął sobie drzemkę. W Sandomierzu wszyscy go lubili, bo był sympatycznym i dobrym chłopakiem, jednak do pracy w ogóle się nie nadawał. Pradziadek czasami tracił cierpliwość i budził go w złości (jak Kuba pradiadkowi, tak pradiadek Kubie), a ja, nim wyrwano go z objęć Morfeusza, z dziecięcą naiwnością zastanawiałam się, co takiego mu się śni. Czy na drabinie, która miała mu pomagać w dosięganiu dojrzałych owoców, widzi on we śnie schodzące na harendę anioły (i te wchodzące z powrotem z morelami w boskich tyłkach)? Czy na niebiańskim ryneczku nie można dostać smacznych owoców? A może Bóg tak bardzo skupił się na tworzeniu ziemskiego świata, że zaniedbał ten wieczny?

Gdy byłam mniejsza, to drabiny (które w kontekście biblijnym poznałam w czasie przygotowań do pierwszej komunii świętej) były dla mnie fascynujące. Mogłam stać się wyższa, doroślejsza, widzieć z podobnego punktu co rodzice; poudawać, że umiem latać. Gdy osiągnęłam swój obecny wzrost, drabiny stały mi się obojętne. Teraz ich nawet nie lubię, bo kojarzą

mi się z nużącym wieszaniem firanek (nawet tych ładnych, z **drabinkowym haftem**). Mimo to zdecydowałam się napisać co nieco o **drabkach** (tak niektórzy mówią w Poznaniu) w malarstwie i oto jawi się przed Wami owoc tych starań.

Przypowieść o drabinie Jakubowej pochodzi z *Księgi rodzaju* (Rdz 28, 10–22). Jakub, syn Rebeki i Izaaka, dopuszcza się podstępów i wyłudza od umierającego ojca błogosławieństwo. Strach przed żadnym zemsty bliźniaczym bratem zmusza szalbierza do ucieczki do Charanu. Gdy pewnego dnia wędrowni nadciąga zmierzch, zmęczony Jakub podkłada pod głowę kamień i zasypia. We śnie widzi „drabinę opartą na ziemi, sięgającą swym wierchołkiem nieba, oraz aniołów bożych, którzy się wspinali i schodzili po niej na dół”. O najwyższy szczebel opiera się sam Bóg, który błogosławi mężczyźnie i zapewnia mu swoją protekcję. Po przebudzeniu, na pamiątkę tego nietypowego snu, Jakub namaszcza oliwą kamień (który jeszcze chwilę wcześniej był zwykłą poduszką), a miejscu rozmowy z Jahwe nadaje nazwę Betel (czyli „dom Boga”). I tyle.

Znacznie ciekawsze są dalsze losy Jakuba. Jest i niespełniona miłość, i bigamia, i nieślubne dzieci. Coś na kształt brazylijskiej telenoweli. W Charanie, przy studni zakochuje się on z wzajemnością w pięknej i szlachetnej Racheli. By zdobyć jej rękę, przez siedem lat służy wiernie teściowi *in spe*, ale ten oszukuje go i w noc poślubną podstawia mu swoją starszą i mniej urodziwą córkę Leę. Finalnie Jakub ma z nią siedmioro

dzieci, z jej młodszą siostrą – tylko jedno; a z każdą z służących swoich żon – po dwoje.

A studnię wspomniałam nieprzypadkowo, bo jest ona częstym miejscem romantycznych biblijnych spotkań. Przy niej poznali się nie tylko Rachela z Jakubem czy Sefora z Mojżeszem, ale również Jezus z Samarytanką (choć tu bez cech *tête-à-tête*). W związku z tym przyszedł mi do głowy pomysł na alternatywę dla Tindera – Wellder. Aplikacja wyszukiwała by najbliższą w okolicy studnię. Następnie należałoby udać się do wyznaczonego na mapie punktu i czekać, aż przyjdzie inny użytkownik spragniony nie wody, a... miłości. Aplikację Wellder reklamowałabym chwytliwym hasłem: „Chcesz wpaść w oko kobiecie? Bądź przy studni, nie w internecie!”.

Ale miało być o drabinach, a nie o studniach. I o malarstwie, a nie o aplikacjach randkowych.

Urodzony w Witebsku Marc Chagall (1887–1985) swoją oniryczną interpretację drabiny Jakubowej przedstawił w formie dyptyku. Na lewym, ciemnofioletowym skrzydle umieścił drabinę, wokół której unoszą się w ekwilibrystycznych figurach aniołowie-akrobaci (artysta fascynował się cyrkiem). Natomiast na prawym, modrym – nadlatuje serafin z okazałym kandelabrem. Obie części są połączone wzgórzem, na którym zasnął Jakub. Obraz jest tak bardzo chagalowski, że już prawie bardziej nie można: wzniosła biblijna scena, czerpiące z rosyjskiego ekspresjonizmu intensywne kolory oraz wpływ kubizmu pod postacią kreski nasuwającej na myśl dziecięcy rysunek.

Obraz *Sen Jakuba* wisi w pobliżu pięciu czerwonych ilustracji *Pieśni nad pieśniami*. Wszystkie płótna można podziwiać w niewielkim nicejskim muzeum, w którym na jeden obraz przypada średnio sześć klimatyzatorów. Jak się wcześniej nie zapozna z tymi statystykami i zostawi sweterek w szatni, na Lazurowym Wybrzeżu można odczuć prawdziwy chłód białoruskiej zimy...

Nie wschodnie mrozy, a londyński deszcz dopadał Williama Blake'a (1757–1827) – wybitnego przedstawiciela angielskiego romantyzmu, który w swojej niewielkiej akwareli drabinę Jakubową przedstawił nieco inaczej, bo pod postacią szerokich spiralnych schodów (po których kroczą nie tylko aniołowie z winem czy książką, ale i dzieci). Artysta już od młodości miewał obsesyjne, mistyczne wizje, które przenosił na płótno. Biblijne i mitologiczne halucynacje przekształcał nie tylko w akwarele, akwaforty i tempery, ale i zamieniał w ezoteryczne wiersze. Czerpał z literatury (dramatów Szekspira, *Raju utraconego* Milтона), inspirował się pracami renesansowych mistrzów: Albrechta Dürera, Michała Anioła, Rafaela Santiogo; i w wizjonerski, symboliczny sposób przedstawiał niebo oraz piekło.

Był niezrozumiałym geniuszem, wizjonerem obdarzonym niezwykle wyobraźnią (i schizofrenią?). Odrzucony przez artystyczne i akademickie środowiska został zepchnięty, *nomen omen*, na najniższy szczebel **drabiny społecznej**. Urodził się i zmarł w ubóstwie, a jego strach przed rzeczywistością łatwo odczuć, patrząc na perturbacyjne grafiki pełne grozy i lęku.

W trakcie przygotowań do felietonu **drabowałam** (daw-

niej: „wertowałam”, „przeglądałam”) biografię artysty pióra Petera Ackroyda oraz zbiór wierszy Blake'a. Natrafiłam nie tylko na uroczą informację, że grafik przez kilka lat mieszkał z żoną przy londyńskiej Poland Street, ale i natknęłam się na poemat traktujący o śnie Jakuba. Jest on pięknym przykładem paralelnego dialogu poezji z malarstwem, realizacji horacjańskiej sentencji *Ut pictura poesis*:

*Away to sweet Felpham, for Heaven is there;
The ladder of Angels descends through the air,
On the turret its spiral does softly descend,
Through the village then winds, at my cot it does end.*

*You stand in the village and look up to heaven;
The precious stairs glitter in flight seventy-seven;
And my brother is there; and my friend and thine
Descend and ascend with the bread and the wine.*

*The bread of sweet thought and the wine of delight
Feed the village of Felpham by day and by night;
And at his own door the bless'd hermit does stand,
Dispensing unceasing to all the wide land.*

Tłumaczeniem poezji Blake'a zajmowali się między innymi mistrz Stanisław Barańczak czy Dyzio, były uczeń Janiny Duszejko, protagonistki powieści Olgi Tokarczuk – *Prowadź swój pług przez kości umarłych*. Młody mężczyzna odwiedzał swoją dawną nauczycielkę po pracy i wspólnie z nią hobbystycznie przekładał utwory Anglika. Niestety, przywołanego powyżej wiersza nikt z nich nie przetłumaczył na język polski. Z pomocą przyszedł mi mój przyjaciel, Maksymilian Sych, który po zajęciach dyżuruje w Oddziale Poetyckim z Pododdziałem Tłumaczeń:

*Do Felpham słodkiego, gdyż Niebo jest tam;
Drabina Aniołów z rajskich schodzi bram,
Spiralą opada miękko na Baszty dach,
Smuży się przez wieś, kończy w mego domku drzewiach.*

*Patrzycie wzwyż, stojąc we wsi pode niebem;
Lśnią stopnie, ich lotów siedemdziesiąt siedem;
I mój brat jest tamże; i mój, i twój druh
Z chlebem i winem w górę, w dół czynią ruch.*

*Chleb słodkich myśli i wino rozkoszy
Żywią wioskę Felpham we dnie oraz w nocy;
A przed swymi drzwiami Pustelnik staje,
Błogosławiąc wciąż wszystkie ziemskie kraje.*

W 1953 roku Amerykanin James Watson i Brytyjczyk Francis Crick, metaanalizując dane zgromadzone wcześniej przez innych naukowców, zaprezentowali światu model DNA. Było to przełomowe odkrycie w medycynie, które pozwoliło ludziom zbliżyć się do odpowiedzi na pytanie, dlaczego jesteśmy tacy, a nie inni. Biologia wyjaśniła, że to sekwencja zasad azotowych

determinuje syntezę konkretnych białek i w konsekwencji konstryuuje taki, a nie inny organizm. Jesteśmy niczym innym jak tylko, a może aż, implikacją ekspresji genów; zbiorem cząsteczek, w które została tchnięta dusza, świadomość. Reliktem, który w bardzo długiej ewolucyjnej sztafecie przejmuję genową pałeczkę jeszcze od homo habilisa. Pałeczkę, którą musi przekazać dalej pod postacią potomstwa, nim sam obumrze; nim jego zaawansowane ciało zostanie rozłożone przez prymitywne robactwo do prostych atomów.

Ale jaki to ma związek z malarstwem? Strukturą DNA oraz podświadomością świadomego „ja”, jak i freudowską interpretacją marzeń sennych fascynował się Salvador Dalí. Przyrównywał on podwójną helisę do drabiny Jakubowej otoczonej przez aniołów, a komplementarne pary zasad – do siebie i swojej żony Gali. Uważał, że drabina łączy ziemię z niebem, tak samo jak materiał genetyczny łączy ludzi z Bogiem: w każdej komórce ciała nosimy bowiem boskie dzieło. Obraz *Kwas deoksyrybonukleinowy i drabina Jakuba* z 1975 roku prezentuje jego surrealistyczną wizję tego tematu.

Ale nawet w tak precyzyjnym mechanizmie, jakim jest dziedziczenie, nie zawsze wszystko idzie zgodnie z planem. Stąd moje rozważania, skąd biorą się mutacje materiału genetycznego. Czy bawiące się w insercję cherubinki, nieświadome szkodliwości swoich czynów, podmieniają nukleotydy-klocki u nienarodzonych jeszcze dzieci? Do transformacji nowotworowych u dorosłych doprowadzają zbyt mocno stąpający po drabinie genetycznej archaniołowie? Nadeptując swoimi niebiańskimi laczkami na deoksyrybozowe szczebelki, generują nukleotydowe delecje? A w międzyczasie Mefistofeles złowieszczo majstruje przy telomerach („ochraniaczach” na końcach chromosomów)? Cóż, może ta śmiała i lekko dziwna hipoteza zrewolucjonizuje współczesną genetykę. Na moją ko-

rzyść z pewnością przemawia fakt, że podstawowa cząsteczka dziedziczenia jest zawarta w słowie **DrabiNA**. Tak więc poza „Pulsem” zapraszam do śledzenia „Lancetu”.

Jednak nie wszyscy twórcy skupiali się na onirycznym aspekcie tej przypowieści. Współczesny kompozytor Krzysztof Penderecki, oczarowany starotestamentowym motywem (acz od trochę innej strony), skomponował *Przebudzenie Jakuba* (1974): „A gdy Jakub zbudził się ze snu, pomyślał: «Prawdziwie Pan jest na tym miejscu, a ja nie wiedziałem»”. Nie jestem wielką znawczynią muzyki poważnej, ale słucha się tego równie ciężko jak Trenu – *Ofiarom Hiroszimy*. Nieśmiało apeluję, by zmienić tytuł na *Koszmar Jakuba*.

Choć to nie tak, że zawsze jestem wybredna. Są utwory, które mnie zachwycają. 14 października 2017 roku (wiem dokładnie, bo zachowałam bilet na pamiątkę) pojechałam do Filharmonii Narodowej na koncert Sergieja Khachaturyana, armeńskiego skrzypka. Od dawna nie byłam świadkiem owacji na stojąco. Publiczność domagała się bisu i bis dostała. Khachaturyan zagrał solo piękne *Drzewo morelowe* (*Tsirani Tsar*). Wszyscy na widowni, łącznie ze mną, byli poruszeni, ale tylko mi napłynęły łzy do oczu i tylko ja poczułam zapach moreli, czyli zapach Sandomierza. Zapach sadu pradiadka, beztroskich wakacji u babci przepełnionych blachami morelowego ciasta, a teraz już tylko zapach cmentarnych kwiatów, które mama zostawia na grobie. Dużo się pozmieniało. Dorosłam i moja wyobraźnia trochę się uspokoiła. Nie jestem już naiwnym dzieckiem, któremu wydaje się, że ludziom śni się biblijne sceny. Ja się zmieniłam, czasy też. Technologia poszła do przodu. Teraz zastanawiam się, czy aniołowie wciąż lubią morele pradiadka i czy schodzą po nie po drabinie, czy jednak – idąc z Duchem Czasu – korzystają z windy.

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

[illegible]

Niecodzienność w Teatrze Polskim

KAMILA
JAZ



Teatr Polski po raz kolejny może pochwalić się wspaniałym wystąpieniem. "Drugi spektakl" to wielokrotnie nagradzana sztuka Anny Karasińskiej (Koszalińska Konfrontacja Młodych „m-teatr”, XVIII Ogólnopolski Festiwal Sztuki Reżyserskiej INTERPRETACJE), która zdobywszy serca widowni licznych festiwali wciąż zachwyca widzów wybitną grą aktorską i pomysłowymi reżyserią.

Światła na scenie padają na równomiernie ustawione w rzędzie krzesła, które po kolei zajmuje kilkanaście pozornie niezwiązanych ze sobą osób. Co ich łączy? Przysadzisty, starszy pan, nowoczesna nastolatka, postawny mężczyzna - oni wszyscy obrazują sztukę życia codziennego, spektaklu myśli i odczuć osób spotykających się w Teatrze. W "Drugim spektaklu" mamy wyjątkową okazję obejrzyć istny wachlarz temperamentów i zdarzeń, których być może nie zauważamy w powszechnym pędzie życia - zmiana tonu, postawy, gestów, która została okraszona mistrzowską grą aktorską. Za sprawą wciąż zapalonych na widowni światel, można odczuć pewne zaniepokojenie. Czy ja również jestem częścią tego widowiska? - zastanawia się zapewne publiczność. Myśl ta jeszcze bardziej uderza, gdy aktorzy rotują, zasiadając wśród publiczności. Ten swoisty mikroklimat, skrupulatnie budowany przez reżyserkę, wprawia widzów w być może zdumienie, zakłopotanie. Jednocześnie jednak staje się wyjątkową okazją do przeżycia pewnej autorefleksji, odzwierciedlenia tego, co wnosimy przychodząc do Teatru i tego jaką budujemy rzeczywistość. Autorka od dość zabawnych koncepcji, o których pomyślał kiedyś zapewne każdy widz przychodzący do Teatru, przechodzi do kwestii znacznie poważniejszych. Co pragniemy odczuć oglądając sztukę? Jaką mamy postawę, jakie za nią kryją się potrzeby? Te, i inne pytania zadaje nam "Drugi spektakl" bawiąc i poruszając zarazem. I robi to w sposób iście mistrzowski, który naprawdę warto pocieć.

Reżyseria:

Anna Karasińska

Współpraca dramaturgiczna:

Ewelina Pankowska

Ruch sceniczny:

Magdalena Ptasznik

Kostiumy:

Anna Nykowska

Światła:

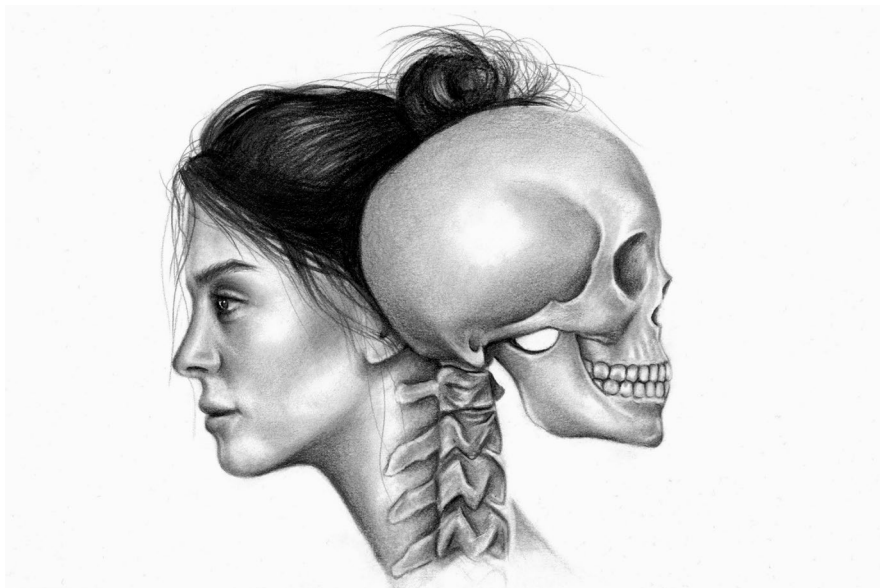
Szymon Kluz

Występują: Mariusz Adamski, Przemysław Chojęta, Michał Kaleta, Wojciech Kalwat, Ewelina Pankowska, Małgorzata Peczyńska, Monika Roszko, Michał Sikorski, Paweł Siwiak, Kornelia Trawkowska, Katarzyna Węglińska, Wiesław Zanowicz



Wtapiając się w dźwięk⁽¹⁷⁾

FRANEK
MAJA



Kiedys to było... a teraz już nie.

Prowadziłem kancelarię adwokacką. Klienci przychodzili i odchodzili, jednak nigdy nie mogłem narzekać na ich brak. Firma prosperowała lepiej niż przyzwoicie, a i w życiu prywatnym niczego mi nie brakowało. Żona dbała o dom i trójkę naszych dzieci, dwa razy w roku wyjeżdżaliśmy wspólnie na zagraniczne wakacje. Otaczała mnie grupa przyjaciół z którymi regularnie grywaliśmy w brydża i chodziliśmy na mecze koszykówki. Wszystko było... jednoznaczne, jednostajne, jednoimienne, jednobiegunowe.

Przeklinam siebie do dziś za decyzję wynajęcia większego lokalu w nowoczesnym wieżowcu. Wydawało się to idealną okazją do dotarcia do większej rzeszy klientów, zatrudnienia kolejnych prawników i zyskania uznania wśród konkurencji. Ba, byłem pewien, że to właśnie przełomowy moment, w którym pokażę swoje możliwości i umiejętności! Wszystko układało się po mojej myśli, trafiłem na cudowną agentkę nieruchomości, która doskonale zrozumiała moje potrzeby i zdecydowała się opuścić cenę wynajmu specjalnie dla mnie. Bez żadnych problemów znalazłem dodatkowych pracowników. Trafiłem genialną okazję na zakup ekskluzywnych mebli do wyposażenia kancelarii.

Jednak sukces nie nadchodził. Przeciwnie – stopniowo ubywało mi klientów, a nowe koszty odzierały mnie z pewnością siebie i skręcały moje nerwy w kłębek. Niemal przestałem spać, całe noce spędzając na włączaniu się po mieście z psem, pogrążony w myślach rezygnacyjnych. Z każdym dniem coraz bardziej zamykałem się w sobie. Drastycznie pogorszyły się moje relacje z rodziną przez ogarniającą mnie obojętność na los kogokolwiek. Wszystko zaczęło się mieszać, kotłować, ewoluować.

Aż wreszcie połknąłem całe opakowanie tabletek na uspokojenie.

Obudziłem się w szpitalu schowany do szuflady. Nakleili mi metkę na czoło, skatalogowali w odpowiednim archiwum. Podali leki, od których czułem się na zmianę dobrze i źle. Stałem się czarno-biały. Mówili mi, że spędziłem tam trzy miesiące. Dla mnie jednak nie sposób zamknąć tego okresu w jakiegokolwiek ramy czasowe. Gdy wspominam pierwszą hospitalizację, czasem wydaje mi się to wiecznością, innym razem nieprzyjemnym, krótkim snem.

Moja firma oczywiście upadła, resztki długów spłacam do dziś, żona mnie zostawiła, syn nie chce już utrzymywać ze mną kontaktów, a przyjaciele zapadli się pod ziemię. Jedyne, co mi zostało, to córki odwiedzające mnie raz w tygodniu. Niestety są chwile, kiedy jest to zbyt małą motywacją do walki o trwanie przy życiu. Regularnie biorę tabletki i rozmawiam z psychologami, ale oni tak naprawdę mnie nie słuchają – nie sądzę, by mogli mnie prawdziwie zrozumieć.

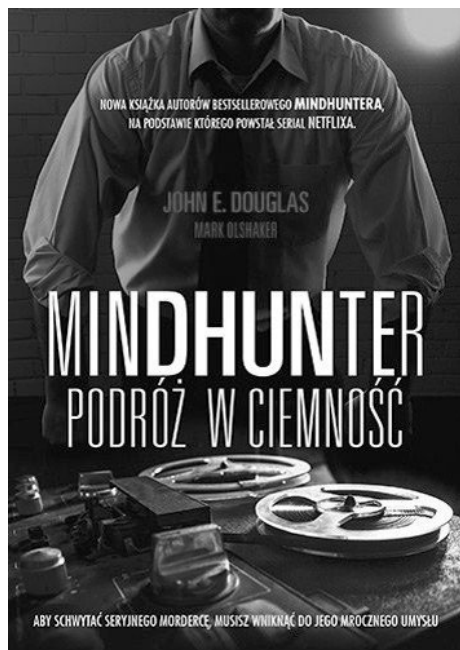
Z drugiej strony zdarza się, iż znów czuję, że to wszystko ma sens. Przebijają się we mnie wiara, że odmienię los, który sobie zgotowałem. Przeszanę brać lekarstwa, odzyskam rodzinę i znajomości oraz ostatecznie udowodnię wszystkim swoją wartość! Oddałbym za to wszystkie swoje pieniądze, co do złotówki! Za ostatni grosz kupię dziś chociaż cień tamtych dni! Za ostatni grosz skosztuje mojego słodkiego, przeszłego życia, choćby przez krótką chwilę! A potem... odejdę na zawsze?

Kiedys to było... a teraz już nie.

Budka Suflera - Za ostatni grosz

Opowieść o łowcy

ZUZANNA
KARBOWSKA



Niech pierwszy rzuci kamieniem ten, kto ani razu nie bał się w przedszkolu w stróża prawa. Albo w gimnazjum nie oglądał „Sędzi Anny Marii Wesołowskiej”.

Człowiek jest takim dziwnym stworzeniem, które z jakiegos powodu jest niesamowicie zainteresowane zbrodnią. Najpierw jest to zaintrygowanie dość niewinne i podświadome, gdy jako pięcioletki pakujemy do wymyślanego radiowozu kolegę, który zgodnie z wcześniej ustalonym scenariuszem zakosił trzy kredki i plastikowego dinozaura. Nawet człowiek nie zdąży mrugnąć, a już jest młodym dorosłym słuchającym podcastów kryminalnych podczas gotowania obiadu, oglądającym dokumenty o seryjnych mordercach na Netflixie i z radością chodzącym do kina na kolejne części „Johna Wicka”. Taki nasz los, za co niezmiernie wdzięczne nam są portfele Remigiusza Mroza czy Katarzyny Bondy.

Ale dzisiaj nie o nich. Dzisiaj o Johnie Douglasie. Kto to? Już spieszę wyjaśnić. John Douglas to legenda. Pierwszy i jeden z najwybitniejszych profilerów w historii FBI, a co za tym idzie, w historii w ogóle. Mistrz, który na podstawie znalezionej okruszka chleba jest w stanie określić ile lat miał młynarz, od którego piekarz miał mąkę (tego akurat nie ma w książce, ale to pewnie dlatego, że autor to skromny człowiek).

John Douglas jest też pisarzem. W 1995 roku wydał książkę o świetnie podsumowującym jego profesję tytule „Mindhunter”, w której opisał swoje najciekawsze, najbardziej szokujące i najtrudniejsze sprawy.

Powieść zaczyna się nieco długim wstępem streszczającym życie autora przed rozpoczęciem pracy w FBI. Nie jest on specjalnie porywający, ale naprawdę warto przez niego prze-

brnąć dla fajerwerków, które czekają na czytelnika w dalszych rozdziałach.

Właściwa część książki ma mniej więcej schematyczną budowę - każdy rozdział zaczyna się od opisu miejsca zbrodni i prawdopodobnego przebiegu zdarzeń. Tutaj Douglas zdecydowanie nie owija w bawelnę, opisując wszystko ze szczerością i brutalnym realizmem, co nierzadko wzbudza w czytelniku niepokój i dyskomfort. Pokazuje bezwzględność i - mogłoby się wydawać - zło w najczystszej postaci. Daje nam jasno do zrozumienia - sprawca jest potworem. Tą tezę popiera logicznymi argumentami oraz kładzie na nią nacisk opisując nieudolne próby złapania mordercy przez lokalne władze.

I wtedy podaje ją w wątpliwość. Zaczynając swoją opowieść o wchodzeniu w skórę zabójcy, przedstawia jego psychikę, często wyniszczoną i poobijaną, nierzadko okropnie splątaną. Bo w „Mindhunterze” nie walczy się po raz tysięczny starego, nudnego już tematu psychopaty zabijającego dla zabawy, zadającego cierpienie w sposób zaplanowany i wyrachowany, wprowadzającego swoje wizje w życie bez choćby mrugnięcia okiem (co jest samo w sobie dość krzywdzące dla większości psychopatów; według najnowszych danych stanowią oni 5% naszego społeczeństwa i zdecydowanie mało który z nich kończy jako zbrodniarz).

Z drugiej strony, nie jest to też książka o osobach „niepoczytalnych”, bo takiego terminu autor w ogóle nie uznaje. „Mindhunter” wielokrotnie podkreśla, że często (choć nie zawsze) mordercą jest osoba chora, ktoś, kto nie jest w stanie radzić sobie ze swoim cierpieniem, więc zaczyna marzyć o zadawaniu go innym. Jest to powieść o ludziach po trudnym dzieciństwie, ludziach odrzuconych przez społeczeństwo, ludziach skrzywdzonych przez innych ludzi. O ludziach, którzy stali się potworami.

Jest to dość dziwne uczucie - czytać o obrzydliwej, przerażającej zbrodni, o zwyrodnialcach i szaleńcach, by potem dowiedzieć się, że można było temu zapobiec w nierzadko naprawdę prosty sposób. Z drugiej strony ta świadomość budzi niepokój - bo też ile znamy takich osób? Mało dzieciaków ma problemy w domu? Skąd możemy wiedzieć, czy ten chłopak, z którego wszyscy się śmiali w podstawówce, kiedyś z tego powodu nie stanie się bestią?

No właśnie. Nie możemy. „Mindhunter” nie jest tylko opartym na faktach zbiorem opowiadań kryminalnych. Jest to podróż w najciemniejsze zakamarki ludzkiej psychiki. Naszym przewodnikiem jest agent FBI, który patrząc na miejsce zbrodni, jest w stanie określić nie tylko rasę, wiek i wygląd sprawcy, ale też kolor i model jego samochodu (okazuje się, że seryjni mordercy uwielbiają garbusy), rodzaj wykonywanej pracy, wykształcenia, czy nawet jego IQ.

Czy warto więc sięgnąć po „Mindhuntera”? Zdecydowanie. Ale ostrzegam, że przez około tydzień po skończonej lekturze jakoś mniej chętnie będziecie wychodzić z domu po zmroku.

Studia od kuchni⁽⁷⁾

KAROLINA
JANKOWSKA



Każdy z nas ma lepsze i gorsze dni. Problem jest taki, że przy tych drugich praktycznie zawsze obrywa ktoś jeszcze - rodzice, dziadkowie, znajomi, chłopak/dziewczyna. I po co? Z początku jest nam to trudno zrozumieć. Często jest tak, że mamy jakieś niepowodzenia w pracy i na uczelni, ale to nie jest powód do tego, żeby ktoś inny obrywał za nasze błędy (lub nie nasze, ale to już szczegół).

W takim wypadku albo musimy zrobić dla siebie coś pysznego, co od razu poprawi nam humor albo dla kogoś kogo uraziliśmy. I jak zawsze dwa wspaniałe przepisy na pyszne jedzonko.

P.S. Kto nie lubi słodczy jest złym człowiekiem.

Salatka orientalna z kaszy bulgur

Składniki :

- 200g kaszy bulgur
- 300 g pomidorów
- 1 pęczek natki pietruszki
- 2 ząbki czosnku
- 8 dużych liści mięty
- 1 cytryna
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- pieprz
- sól

Wykonanie :

- Ugotować kaszę bulgur (instrukcja jest na opakowaniu)
- Kaszę układamy na talerz aby ostygła
- Kroimy pomidory oraz pietruszkę
- Wyciskamy czosnek przez praskę
- Wyciskamy sok z połowy cytryny, drugą połowę kroimy w plastry
- Sok z cytryny mieszamy z czosnkiem, pieprzem, solą i oliwą
- Mieszamy wszystko w misce i ozdabiamy plastrami cytryny

Herbatniki maślane

Składniki :

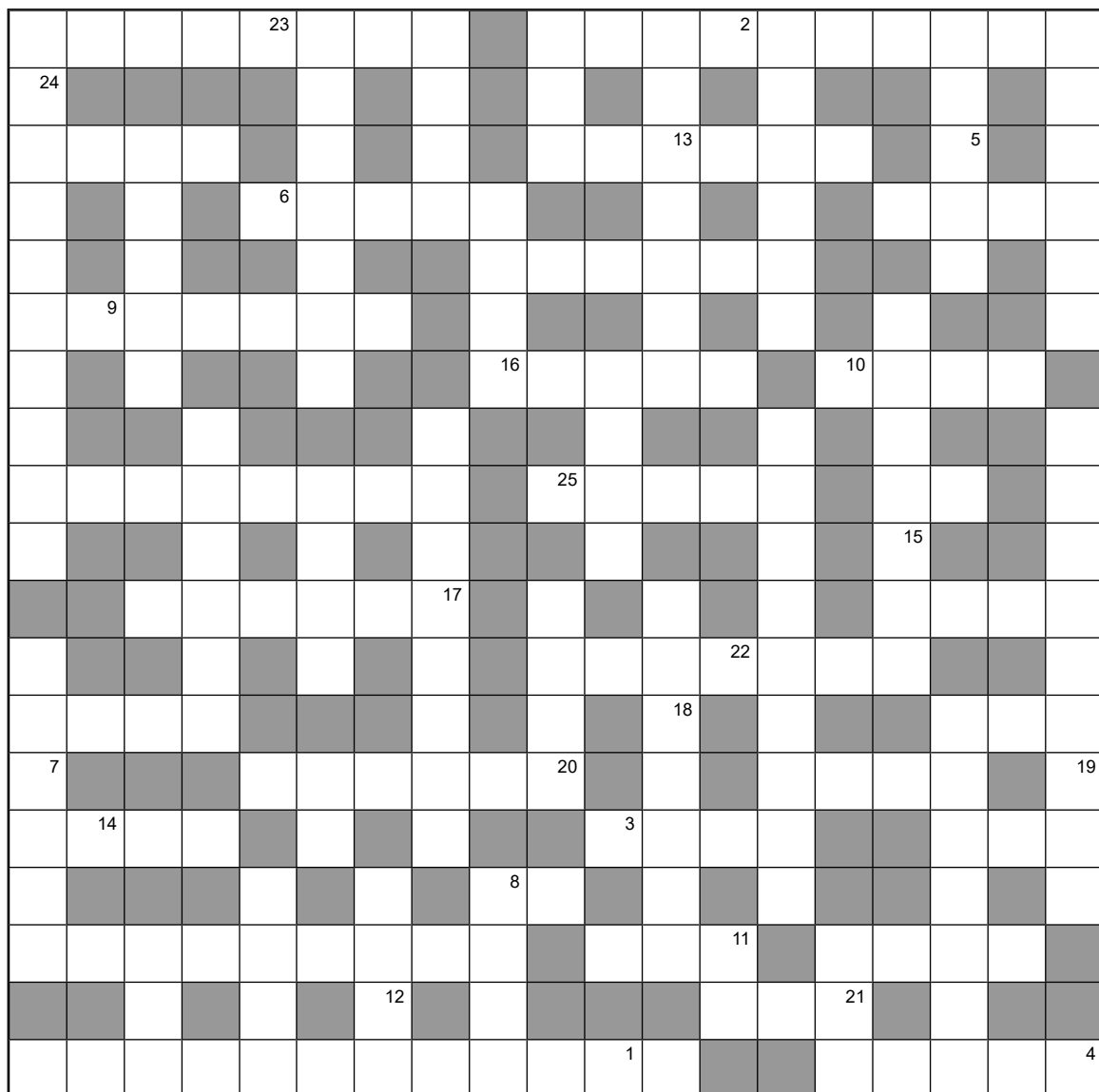
- ½ szklanki mąki
- ½ szklanki cukru
- ¾ kostki masła
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 jajko
- 1 łyżeczka cukru waniliowego
- dodatki (cynamon, przyprawa piernikowa, imbir, czekolada)

Wykonanie :

- Mąkę, proszek do pieczenia, posiekane masło, cukier, cukier waniliowy i jajko wrzucić do miski
- Ugnieść ciasto
- Podzielić na mniejsze części i dodać takie dodatki jakie nam pasują i ugnieść ciasto jeszcze raz
- Włożyć do lodówki na 30 minut
- Rozwałkować ciasto i wykroić ciasteczka wykrawaczką
- piec w temp. 180 st przez 13 minut

Smacznego!!!

Jolka



1	2		3	4	5	6	7	8	9	10		11	12	13	14	15	16	17
					18	19	20		21	22	23	24	25					

Nagrody:

1. Stetoskop
2. Stetoskop

Prawidłowe odpowiedzi, podpisane imieniem i nazwiskiem oraz kierunkiem studiów, przesyłajcie na adres: jolka@pulsum.pl do 20.03.2020.

PIONOWO

- inaczej chłonka
- hiszpański napój alkoholowy
- posiada go poseł lub daje policjant
- człowiek lekkomyślnie wydający pieniądze
- najsłynniejszy renifer
- suma lub pasterka
- chińska łamigłówka polegająca na układaniu obrazków z siedmiu figur geometrycznych
- walczył na arenie
- wynagrodzenie żołnierza
- jednostka masy używana przez rolników, odpowiada 100 kg
- inaczej cel podróży
- samochód przewożący ludzi za opłatą
- promieniowanie ultrafioletowe (skrót)
- chatka pasterska
- najstarszy środek do narkozy
- pozdrowienie marynarzy
- zabójca Lajosa
- kładka po której wchodzi się na statek
- niski dźwięk lub instrument muzyczny
- bober – inna nazwa
- stąd mówi ksiądz
- domena internetowa Wysp Owczych
- odgłos powstający przy uderzaniu twardym przedmiotem
- inaczej biedny
- wykonywać zwroty statkiem, żeby płynąć pod wiatr
- spław towarów rzeką
- rdzeniowy zanik mięśni (skrót)
- największa wyspa Włoch

POZIOMO

- syn Abrahama
- stopniowe zanikanie dźwięku po ucichnięciu źródła
- kopia zapasowa
- do palenia wiedźm
- brat bliźniak Artemidy
- mieszkaniec Śródziemia ze spiczastymi uszami
- państwo u ujścia Nilu
- Tab na klawiaturze
- doktor rozmawiający ze zwierzętami
- mądry ptak
- hit książkowy
- datek dla ubogiego
- inaczej zaprzeczac
- PS (rozwiniecie)
- do przechowywania prochów zmarłych
- najmniejsze z miast Trójmiasta
- największy kontynent
- podatek na granicy kraju
- Better call ...
- stąd są Abba i Ikea
- skrót nazwy komunikatora ze słońcem
- wersja próbna programu
- fryzura kręconych włosów, kształtem przypominająca kulę
- używana przez Indian południowoamerykańskich do zatrucia strzał
- planeta lub baton
- najwyższa forma miłości
- tablet z jabłkiem
- wąż lub dodatek do ubrań
- Georg ... - niemiecki fizyk, autor prawa fizycznego opisującego związek pomiędzy natężeniem prądu elektrycznego a napięciem elektrycznym
- skrót od telewizji

**Za prawidłowe rozwiązanie krzyżówki
z numeru 205 „Pulsu UM” nagrody otrzymują:**

Marta Rutecka - stetoskop

Maciej Łuczak - stetoskop

**Za prawidłowe rozwiązanie krzyżówki
z numeru 204 „Pulsu UM” nagrody otrzymują:**

Józef Muszyński - stetoskop

Adam Wawrzyniak - stetoskop

*Zwycięzcy zostaną poinformowani o wygranej również
mailowo.*

Suchary

Żyd skarży się Bogu na modlitwie:

- Panie Boże, mój syn się ochrzcił.
- Rozumiem Cię, zrób więc teraz to, co ja.
- A cóż takiego mam zrobić?
- Napisz nowy testament...

Co mówi nauczycielka Geografii przy mapie?

Witam państwa.

Co jest duże, zielone, a jak spadnie z drzewa to cię zabije?

- Stół do bilarda

Ksiądz na lekcji religii pyta dzieci:

- Co robimy, gdy jest post?
- Jasio się zgłasza:
- Lajkujemy i udostępniamy.

W jakiej walucie płacą ptaki?

Wróblach!

Powiedziałem dziewczynie, że za wysoko namalowała sobie brwi.

Wyglądała na zaskoczoną...

Doktor: Jak tam wygląda kwestia pani libido?

Pacjentka: To znaczy?

Doktor: Czy ma pani ochotę na seks?

Pacjentka: Ok, ale szybko, bo mąż czeka w samochodzie.

- Pochowałem żonę dwa dni temu.
- O Boże, kiedy umarła?
- Nie wiem, chyba wczoraj.

Który lekarz nigdy nie stosuje przedłużaczy?

- Pierwszego kontaktu!

Rok 1945. Rosyjska nauczycielka pyta dzieci:

- Dzieci, kto z was i jak pomagał żołnierzom na froncie?
- Nastia:
- Wysyłałam na front tabakę i tytoń.
- Masza:
- Pomagałam mamie robić opatrunki.
- Nauczycielka:
- Zuchy! Wowa, a Ty?
- A donosiłem żołnierzom pociski!
- Wowa, to ty jesteś bohaterem! A podziękowali ci?
- Tak, powiedzieli mi „Sehr gut, Władimir!”

Zajęło im to całą katechezę, ale w końcu klasa mojej córki uzgodniła z księdzem, że asteroida spadła na dinozaury, bo uprawiały seks przedmałżeński.

Kapitan pyta szeregowca:

- Z czego zrobiona jest lufa karabinu?
- Ze stali.
- Dobrze, a z czego zrobiony jest zamek karabinu?
- Też ze stali.
- Żle.
- Dlaczego źle?
- Spójrzcie sami, szeregowy, co tu w książce napisali: „Zamek zrobiony jest z tego samego materiału”.

Pierwsza próba z bombą nowej generacji wykorzystującą elementy sztucznej inteligencji była nieudana. Skubana była za cwana, by dać się wypchnąć z samolotu.

Ten, kto mnie tworzy, nie potrzebuje mnie, kiedy to robi. Ten, który mnie kupuje, nie potrzebuje mnie dla siebie. Ten, kto mnie użyje, nie będzie o tym wiedział. Czym jestem?

- Trumną.

Jak się nazywa kabel łączący kontroler z konsolą?

Padlina.

Cudowny poranek. Polana pełna kwiatów. W promieniach wschodzącego słońca na ich płatkach lśnią krople rosy. Ślicznie śpiewają ptaszki. Na środku polany śnieżnobiały namiot. Wychodzi z niego porucznik Rzewski, rozgląda się dokoła, wznosi ręce i mówi z uniesieniem:

- Boże, jak mogłem żyć do tej pory, nie zauważając tego wspianego dzieła Twych rąk?!
- Mać, mać, mać - jak zwykle odpowiedziało echo.

Dlaczego cementu nie ma w pracy?

- Bo go wylali.

Jak nazywa się cygański haker? CD-ROM.

Czym się różni pizza od taniej prostytutki?

Pizzę można zamówić bez grzybów.

Facet w szpitalu pyta lekarza prowadzącego:

- Kiedy mnie wypuścicie?
- Za jakieś 7-10 dni.
- A wcześniej się nie da? Muszę do fabryki! Zaraz sprzęt dostarczą, muszę go zainstalować?
- A bez pana nie dadzą sobie rady?
- W tym sęk, panie doktorze.... Dadzą sobie, a nie chcę, by się o tym zorientowali.

- I jak tam nasz pacjent z wysoką gorączką?

- Po obiedzie temperatura zaczęła spadać.
- Doskonale! Jaka jest obecnie?
- Pokojowa.

Dziękujemy za lekturę kolejnego numeru naszego miesięcznika. Włożyliśmy weni mnóstwo pracy. Zajęło nam to aż 3 miesiące ;-)



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

