

PULS

GAZETA STUDENTÓW

NR 208 • 05-2020

PANDEMIA AROGANCJI I
FAKE NEWSÓW

WYWIADY Z
WOLONTARIUSZAMI

EPIDEMIA
SAMOTNOŚCI



Kurs elektrostymulacji punktów motorycznych człowieka

dr Richard Hazel (USA)

**Master of Science
Orthopedic
and
Sports Medicine**

OGRANICZONA LICZBA MIEJSC!

12-13 września 2020

BYDGOSZCZ

www.motorpoint.pl





MATEUSZ SZULCA
REDAKTOR NACZELNY

Biomarker – czynnik molekularny, genetyczny lub biochemiczny, służący do precyzyjnej i stosunkowo łatwej diagnostyki chorób. Obok śmierci i podatków, kryzysy stanowią jeden z nielicznych pewników życia społecznego. Są nemezis każdego planisty, potrafią bezlitośnie ukazywać błędy dyletantów i rozwiewać sny życzeniowych marzycieli. W ostatnich latach można by wskazać kilka afer politycznych, które wstrząsnęły opinią publiczną, na chwilę otworzyły nam oczy i zakończyły parę błyskotliwych karier. Jednak pod względem psychologicznym, żadna z nich nie zbliża się do zasięgu i efektu pandemii COVID-19, która realnie dotknęła swoim wpływem każdego obywatela.

Dla wielu państw, w tym oczywiście i dla Polski, COVID-19 stał się biomarkerem sprawności systemu ochrony zdrowia. Obnażył niewydolność struktur, słabe przygotowanie strategiczne i sprzętowe. Każde badanie laboratoryjne wymaga wykwalifikowanej kadry, zdolnej do odczytania i prawidłowej interpretacji wyniku. Niestety, politycy, którzy pełnią taką funkcję w rozwiązywaniu problemów skali krajowej, przedkładają dbałość o chwilowe zadowolenie społeczne nad realne zagrożenia i wnioski wynikające z pandemii. Testują cierpliwość i determinację obywateli, bezwstydnie wykorzystując ich bezwładność do realizowania celów po linii najmniejszego oporu. Dla przykładu, prezydent nominujący premiera do udziału w pozarządowej akcji zbierania pieniędzy na pomoc ochronie zdrowia. W dobrze wykształconym społeczeństwie obywatelskim, taki incydent powinien się skończyć niemal natychmiastową dymisją lub, co najmniej, szczerym mea culpa i przeprosinami. Części ludności to jednak nie przeszkadza, wręcz przeciwnie, stanowi dowód na szczodrość i wielkie serce ukochanych włodarzy.

Redaktor naczelny: Mateusz Szulca (m.szulca@pulsump.pl)
Z-ca redaktora naczelnego: Filip Zerbst (f.zerbst@pulsump.pl)
Z-ca redaktora naczelnego: Tamara Dunajewska (t.dunajewska@pulsump.pl)
Redaktor techniczny: Filip Zerbst (f.zerbst@pulsump.pl)
Marketing: Kamila Jaz (k.jaz@pulsump.pl)
Skład: Katarzyna Oziewicz, Filip Zerbst
Oktadka: Filip Zerbst
Strona internetowa: Piotr Chałaj, Filip Zerbst
Korekta: Weronika Frąckowiak, Ilona Lewicz, Gabriela Pasik

Numer zamknięto: 24.05.2020
Nakład: wydanie internetowe

Polityka jest jak ogień – świetny sługa, ale straszliwy pan. Jej kontrolę umożliwia jedynie społeczeństwo oparte na sile swoich obywateli, a nie na ludziach oczekujących na zesłanie mesjasza, który naprawi każde zło, które dotyka kraju. W każdym państwie występuje określony procent ludzi zdolnych do zmian i przewodzenia, ale ich znalezienie i wybór pozostają kluczowymi kwestiami całego procesu. W powyższym tekście, z premiedytacją nie napisałem godności wspomnianych dygnitarzy, bo nie ma to absolutnie żadnego znaczenia kto obecnie pełni te funkcje. Istotne jest jedynie to, że te nazwiska i twarze się zmieniają. Ale czy zmieniać się ci, którzy wynieśli ich do władzy?

SPIS TREŚCI

TEMAT NUMERU: COVID-19

- 5 **Epidemia samotności** *Paulina Chmiela*
- 6 **Pandemia arogancji i fake newsów** *Piotr Chałaj*
- WYWIADY Z WOŁONTARIUSZAMI UMP**
- 8 **Drive-thru, czyli inne oblicze wolontariatu** *Olga Drzymala*
- 10 **Trudne czasy tworzą silnych ludzi** *Tatiana Harytonowa*
- 12 **Każdy słyszał, ale nie każdy wie:**
O tym jak wygląda wolontariat w szpitalu *Paulina Chmiela*
- 14 **„Koronalia UMP” – nowa forma walki z koronawirusem**
Alicja Światała

ROZMAITOŚCI

- 15 **Toksyczna miłość** *Tatiana Harytonowa*
- 16 **Dom z piasku i mgły** *Tatiana Harytonowa*
- 18 **Wspomnienie, które przetrwało Powstanie Warszawskie**
Aleksandra Grześkowiak
- 20 **Gdy skończyło się piekło** *Weronika Szymonik*

KULINARIA

- 21 **Studia od kuchni** *Karolina Jankowska*
- 23 **Zdrowe odżywianie vs dobre jedzenie** *Aleksandra Biniaszewska*

KULTURA

- 24 **O półmoście i ani jednej prostytutce** *Rozalia Bochniak*
- 26 **Rekomendacje filmowe vol. 2** *Tamara Dunajewska*
- 28 **Poetyckie potyczki UMP** *Weronika Szymonik, Olga Drzymala*
- 29 **Wtapiając się w dźwięk⁽¹⁹⁾** *Franek Maja*

ROZRYWKA

- 30 **Let's play a game vol.19** *Aleksandra Cichowicz*
- 32 **Jolka** *Aleksandra Cichowicz*

HUMOR

- 34 **Suchary**

Kolegium: Adrianna Baturo, Nina Barankiewicz-Tyc, Karolina Broda, Piotr Chałaj, Paulina Chmiela, Aleksandra Cichowicz, Tamara Dunajewska, Mikołaj Dyrda, Aleksandra Głowinkowska, Aleksandra Grześkowiak, Karolina Jankowska, Kamila Jaz, Ewa Kołodziej, Anna Konopka, Natalia Krajewska, Katarzyna Oziewicz, Sandra Kowalczyk, Joanna Nowacka, Karolina Stachowiak, Mateusz Szulca, Alicja Światała, Patrycja Trębacka, Bartosz Wojtera, Jacek Wątopek, Paulina Wójcik, Filip Zerbst

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

pulsump.ump.edu.pl • fb.com/PulsUMP • teksty@pulsump.pl
Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania i adiustacji tekstów oraz zmiany ich tytułów. Zgłoszenie tekstu do druku jest jednoznaczne z przekazaniem Redakcji prawa do jego własności.

W A R I O G R A F

IMIE I NAZWISKO: Alicja Brożek

STOPIEŃ NAUKOWY: dr n.med.

STANOWISKO: starszy wykładowca w Zakładzie
Biochemii Klinicznej i Medycyny
Laboratoryjnej

STAŻ NA UCZELNI: 24 lata



TRZY SŁOWA, KTÓRE NAJTRAFNIEJ MNIE OPISUJĄ: wykładowca, mama, koleżanka.

JESTEM MISTRZEM W: nawiązywaniu kontaktów, szybkim mówieniu, pomysłach, zapamiętywaniu numerów telefonów.

MAM SŁABOŚĆ DO: studentów, moich córek i kupowania prezentów.

NIE POTRAFIĘ: wypoczywać, wykonywać tylko jednej rzeczy w określonym czasie.

ZAWSZE CHCIAŁAM SIĘ NAUCZYĆ: grać na pianinie.

CHCIAŁABYM JESZCZE: mieszkać w domu z ogrodem i organizować duże spotkania rodzinne, wynaleźć „eliksir zdrowia”.

AUTORYTETEM SĄ DLA MNIE: rodzice.

KIEDY KŁAMIĘ: robię to tylko w słusznej sprawie.

SŁOWA, KTÓRYCH NADUŻYWAM: „kochani”, „Czy Państwo rozumieją?”.

IRYTUJE MNIE: spóźnialstwo, brak empatii, egoizm.

KIM LUB CZYM CHCIAŁABYM BYĆ, GDYBYM NIE BYŁA TYM, KIM JESTEM: psychologiem, detektywem.

STUDENTOM ZAZDROSZCZĘ: możliwości dokonania wielu zmian w życiu.

KIEDY STOJĘ W KORKU: załatwiam zaległe sprawy, rozmawiam przez telefon.

MOJE HOBBY TO: podróże, gotowanie, od roku działka.

ZAWSZE MAM PRZY SOBIE: telefon, rękawiczki jednorazowe.

NIEZWYKŁA UMIEJĘTNOŚĆ, KTÓRĄ POSIADAM: chętnie słucham innych, potrafię znaleźć wyjście z każdej sytuacji, umiem wyczarować na szybko coś pysznego.

MOJE ULUBIONE MIEJSCE NA ZIEMI: dom, działka.

MUZYKA, PRZY KTÓREJ SIĘ BAWIĘ: stare przeboje.

MUZYKA, PRZY KTÓREJ ODPOCZYWAM: Andrea Bocelli, Luciano Pavarotti.

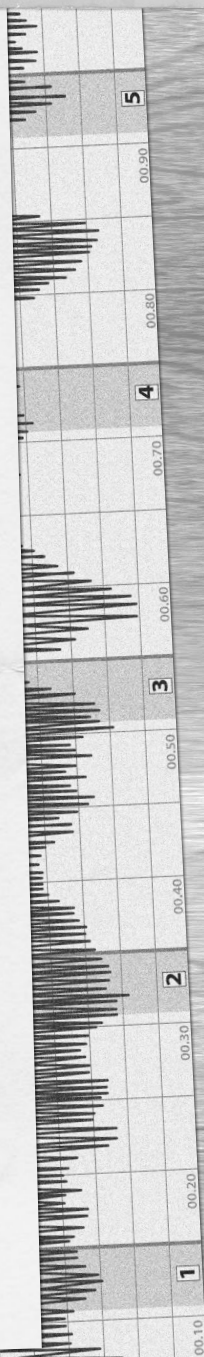
ENERGII DODAJE MI: kontakt z pozytywnymi ludźmi, pomoc innym, radość u innych.

MOJA RADA DLA STUDENTÓW: starajcie się dążyć wytrwale do celu i spełniać marzenia poprzez zaangażowanie; traktujcie drugiego człowieka, tak, jak sami chcielibyście być traktowani.

NETFLIX, HBO CZY TELEWIZJA: telewizja.

ANDROID CZY IPHONE: Android.

ULUBIONE HASŁO, KTÓRE CZĘSTO WYPOWIADAM: „Zróbmy coś wreszcie!”, „Czy możecie się pospieszyć?”, „Czy możemy coś zaplanować?”



Epidemia samotności

PAULINA
CHMIELA



Początkowe wiwaty z okazji zamknięcia uczelni zdążyły już ucichnąć. Zamknięci w domach, patrzymy na niegdyś przyjazne nam cztery ściany i powoli dociera do nas, w jak trudnym położeniu się znaleźliśmy, i z jak wieloma problemami, musimy się teraz mierzyć. Wirus, sam w sobie, nie jest jedynym wyzwaniem, z jakim przyszło nam się mierzyć. Izolacja okrada nas z elementarnych komponentów naszego życia i zawłaszcza prawa, które mają decydujące znaczenie dla naszego szczęścia. Nie bez przyczyny odebranie wolności, jest uważane za najwyższą humanitarną karę. Ta mieszanaka cegieł i betonu nie jest jedynie fizyczną zaporą przed zewnętrznym światem. Przypomina nam, że mimo wszelkich luksusów i technologii ważniejsi niż ekskluzywne wytwory wielkich korporacji, są dla nas inni ludzie. Jesteśmy uzależnieni od społecznych kontaktów. Potrzebujemy, zarówno tych płytkich i z pozoru nieznaczących relacji, jak i tych głębokich, które nawet powodując czasem cierpienie, przynoszą ulgę, bo są. Dają coś, co w żaden inny sposób nie może być zapewnione.

Dlaczego samotność przysparza nam tyle cierpienia?

Nie bez powodu uczucie samotności sprawia nam psychiczny ból. Zjawisko to zostało wyselekcjonowane przez naturę w czasach, gdy oddzielenie się od grupy oznaczało pewną śmierć. Ochrona przed drapieżnikami, wychowanie potomstwa i zdobywanie pożywienia. Przez jednostkę wykonanie tych zadań było nieosiągalne. Cecha, która ostrzegała przed odłączeniem się od grupy i zmuszała do społecznych zachowań, została więc dostrzeżona przez ewolucję i włączona do ludzkiego DNA.

Ten wycinek informacji genetycznej pozostał z nami do dziś. W czasach, w których przeprowadzka do innego miasta to oczywistość, a zmiana środowiska, poprzez wspinanie się po szczeblach edukacji i pracę, to chyba jedyna pewna rzecz w życiu. Chodzimy podkuleni, z nadszarpniętymi już niemi relacji, nie wbudowani w żadne silne struktury społeczne. Teraz jeszcze, te liche więzi, zostały nadszarpnięte przez odebranie możliwości spotkania się na żywo i znacznym zmniejszeniem pretekstów do interakcji ze znajomymi, które wynikały z faktu uczęszczania na zajęcia. Dla wielu, ostatnie sznury trzymające ich przy społecznym szczęściu, zaczęły pękać. Jak poczucie osamotnienia zmienia twój umysł i ciało?

Może się podnieść głos, że wystarczy to przeczekać. Teraz zacisnąć zęby, a gdy wszystko wróci do normy, na nowo cieszyć się studenckim życiem. Niestety, gdy samotność ściśnie nas w objęciach na dłużej, w naszym postępowaniu odciska się jej ślad. Bardziej negatywnie oceniamy nasze relacje z innymi oraz krytyczniej postrzegamy i często źle interpretujemy sygnały wysyłane nam przez znajomych. Boimy się odrzucenia i mamy tendencje do przyjmowania najgorszego możliwego scenariusza, przez co przyjmujemy obronną postawę i sami,

jeszcze bardziej, podkopujemy swoje szanse wyrwania się z błędnego koła alienacji. Nasza pewność siebie, umiejętności społeczne i komunikacyjne, takie jak empatia i rozumienie cudzych intencji, powoli słabną, a ich niekorzystne skutki wypłyną od razu, gdy tylko świat, otworzy ponownie swoje drzwi.

Szkodliwy wpływ samotności nie kończy się jedynie na naszej psychice. Stan ten sprawia, że starzejemy się szybciej, zmniejsza się nasza odporność i przyspiesza się postępowanie choroby Alzheimera. Nierozsądnym jest więc czekanie bezczynnie na zmianę sytuacji. Trzeba zacząć działać.

Recepta na samotność

Skoro powstało już tyle leków przeciwbólowych, czemu by nie spróbować leczyć też psychicznych urazów, które tak samo powodują cierpienie? Żeby uzmysłwić sobie, jak podchwytliwe jest to pytanie, warto przyjrzeć się pacjentom, którym zięcił się najgorszy koszmara. Nie dostali oni recepty z nazwą leku, a jedynie wypis informujący o potrzebie zmiany stylu życia. W takim wypadku choroba ta urasta dla nich, do rangi nieuleczalnej. Bywa, że gdy nie widzimy prostych rozwiązań, zaczynamy wątpić w możliwość znalezienia wyjścia z sytuacji. A czasem lepsze efekty leczenia (i to bez skutków ubocznych) wykazują połączone ze sobą: systematyczność, praca i przede wszystkim chęci.

„To nie tak jak myślisz” – potrenuj empatię

Wiemy już, że samotność sprawia, że możemy źle interpretować zachowanie innych. Trzeba więc spróbować spojrzeć na ich postępowanie w bardziej wyrozumiały sposób. Jeśli twój kolega nie odebrał od ciebie telefonu i do dziś nie oddzwonił, prawdopodobnie nie zrobił tego ze złośliwości. Może miał tego dnia egzamin i ze stresu, związanego z testem zapomniał o twoim telefonie. Jeśli ktoś do ciebie nie napisał, wcale nie oznacza to, że o tobie zapomniał. Może robi to z tego samego powodu co ty (właśnie, a jaki jest twój powód?).

Inicjuj kontakt

Za utrzymanie relacji odpowiadają dwie osoby. Z tego wynika, że na tobie spoczywa 50% odpowiedzialności za jej przetrwanie. Jeśli ty nie wyciągniesz do nikogo ręki jako pierwszy, musisz liczyć się z tym, że twoje społeczne więzi zaliczą spore uszczuplenie. Jeśli jesteś szczególnie wrażliwy na odrzucenie, możesz zastosować jedną z dwóch technik, które łagodzą pieczenie, spowodowane tym psychicznym zadrapaniem.

Pierwsza technika to odwracanie. Gdy dzwonicz do różnych ośrodków, starając się o odbycie tam praktyk, pierwsze „nie”, jest zwykle wyjątkowo nieprzyjemne, ale gdy tego samego dnia wykonasz jeszcze pięć telefonów, odmowa przestaje wydawać się aż tak bolesna. Im częściej, w wydzielonej jednostce czasu, wystawiamy się na ekspozycję czynników, które uważamy za niewygodne, tym szybciej się do nich przy-

zwyczajamy i spowodowany przez nie dyskomfort odczuwamy, jako mniejszy.

Druga technika to podejście do takich sytuacji z zamiarem osiągnięcia wyższego celu. Zakładając konto na Tinderze, dużo mniejszą presję odczuwałbyś, gdyby twoim głównym celem nie było znalezienie partnera, a napisanie artykułu, lub zrobienie relacji punktującej zalety i wady tego serwisu.

Po za tym, globalna izolacja, pod tym względem rozkłada korzystne karty. Myślę, że wiele twoich znajomych jest spragnionych ludzkiego głosu (innego, niż osłuchanego już do znudzenia, marudzenia domowników) i z wielkim entuzjazmem odbiorą twój telefon, nawet jeśli będą zakopani po uszy w robocie.

Przeanalizuj swoje zachowanie

Jak już było wcześniej wspomniane, samotność potrafi sprawić, że, w ramach samoobrony przed kolejnym odrzuceniem, przywdziejemy na siebie zbroję, która jeszcze bardziej pogłębi nasze społeczne problemy. Przejawiać się to może w unikaniu zaproszeń na społeczne wydarzenia, zwlekaniu z odpowiedzią na wiadomości, odpowiadaniu lakonicznie lub nie wykazywaniu dostatecznego zainteresowania naszemu rozmówcy. Zazwyczaj nie zdajemy sobie nawet sprawy, że nasz przyjaciel może to odczytać jako niechęć do kontynuowania tej znajomości. Kolejnym błędem, który nierzadko niszczy ważne dla nas relacje, jest występująca dysproporcja w zaangażowaniu się w nie. Zwykle oczekujemy takiego samego wkładu w znajomość, ze strony drugiej osoby, jaki my sami daliśmy. Jeśli ktoś często do nas dzwoni, lub pisze długie, wymagające wiadomości może poczuć się zranionym, gdy w zamian otrzy-

ma jedynie krótkie przytaknięcie.

Jak żyć?

Nie jesteśmy w stanie zmienić realiów w jakich się znaleźliśmy, ale to nie czyni nas bezbronnymi. Wciąż mamy wachlarz możliwości, by uczynić naszą rzeczywistość lepszą. Pandemia to nie wyrok. To test tego, jak wiele jesteśmy w stanie z siebie dać i jak bardzo jesteśmy elastyczni. Teraz jest czas, w którym możemy wiele się o sobie dowiedzieć, zaszczyć w swoim życiu nowe rozwiązania, sprawdzić nietuzinkowe pomysły. To nieszczęście, które nam towarzyszy, trzyma nas w mniejszej klatce niż nasze mieszkanie. Zamyka nas w naszych, lecz obco brzmiących, myślach. Może już czas, by się wydostać?

Jeśli czujesz, że obecna sytuacja cię przerasta, albo łapijesz się na myśleniu, jak wyglądałby ten świat bez ciebie, warto by było rozważyć kontakt ze specjalistą z zakresu zdrowia psychicznego.

Studenci i pracownicy naszej uczelni mogą taką pomoc otrzymać, dzwoniąc na nr 508-133-881 do Poradni zdrowia psychicznego, która prowadzona jest przez Katedrę i Zakład psychologii klinicznej. Wykwalifikowani pracownicy, nieodpłatnie, starają się ulżyć wszystkim osobom przytłoczonym zaistniałą sytuacją i z otwartym sercem wysłuchują ich trosk. Myśląc bezustannie o ryzyku zakażenia śmiertelnym patogenem, łatwo zapomnieć, że pojęcie zdrowia nie kończy się jedynie na dobrym stanie fizycznym.

Artykuł powstał na podstawie książki dr Guy'a Winch'a „Emocjonalne SOS” oraz materiału wideo „Loneliness” stworzonego przez autorów kanału Kurzgesagt – In a Nutshell.

Pandemia arogancji i fake newsów

PIOTR
CHAŁAJ



Jeszcze w styczniu nikt nie spodziewał się, że sytuacja z COVID-19 rozwinie się do globalnego kryzysu. Kiedy ilość zachorowań na świecie była liczona w setkach lub tysiącach, a nie w milionach, jak teraz, nikt nie zaprzętał sobie głowy nowym szczeniem wirusa. Nawet jeśli komuś przeszła przez głowę myśl o nowej świńskiej grypie, to co? *Szczepionka? Dwa miesiące i będzie gotowa. Śmiertelność na poziomie 3,5%? Niska. A to, że najgorzej przechodzą ją głównie osoby starsze i z chorobami współtowarzyszącymi? Na szczęście ja jestem młody i zdrowy.*

Wirus z Wuhan, jak zwykło się o nim pisać, zmienił nasze życie. Maseczki, rękawiczki, płyny do dezynfekcji, dwumetrowy odstęp i dużo „fachowych” opinii w internecie. Nasze społeczeństwo okazało się wypełnione wszelkiego rodzaju specjalistami. Dziedzina? To nie jest istotne. Ważne jest, co

dany ekspert sądzi. Najistotniejsza jest intuicja i wewnętrzne przekonanie o swojej racji. Nie można zapomnieć o chęci przekazania „swojej” prawdy innym. To idealny przepis na komentarz, od którego chęć wzięcia krótkiego rozbiegu, będąc skierowanym ku przepaści, sięga zenitu.

Skąd w ludziach taka chęć do dzielenia się swoimi „fachowymi” opiniami? Z jednej strony, poczucie anonimowości (choć złudne), z drugiej, świadomość, że ktoś być może doceni ich punkt widzenia. Tylko, ile jest warty „lajk” od kogoś, kto na poruszonym temacie zna się tak, jak Gregory House na noszeniu kitla? Szczególnie zabawne są wypowiedzi na temat złożonych mikrobiologicznych aspektów działania wirusa, gdy autor pseudonaukowego bełkotu robi literówki w słowach uznawanych za powszechne. Tak dużo przeczytał o wirusologii, że zabrakło mu czasu na interpunkcję i ortografię.

Jednym z gorszych scenariuszy dla społeczeństwa w tak trudnym czasie może być fala fake newsów. Fala? Tak naprawdę może wystarczyć jeden. Efektem kuli śnieżnej wszystko może rozrosnąć się do niebotycznych rozmiarów. Powiedzmy, że jedna osoba, o sporej popularności w jednej miejscowości, umieści informację o planowanym przez rząd zamknięciu sklepów spożywczych. Dotrze to do kilku tysięcy osób. Kilkaset z nich rzuci się tłumnie do sklepów. Ich natłok spowoduje konieczność interwencji policji. Będą groźnie wyglądające sceny, które szybko zostaną podłapane przez czwartą władzę. Wśród czwartej władzy odsetek ludzi o zachowanej godności i poczuciu moralności jest podobny do tego wśród pierwszej władzy — ustawodawczej. Skąd ten wniosek? Wystarczy spojrzeć, jak często telewizja zmienia swój punkt widzenia — co 4 lub 8 lat. Łatwo można sobie wyobrazić sytuację, w której żądny sensacji magazyn umieści informację o brutalnej interwencji policji wobec chcących zrobić zapasy ludzi. To podburzy do wyjścia na ulice innych. Fala protestów. Więcej zachorowań. Ciągłe pogarszanie nastrojów społecznych. Dalszy rozwój każdy może dopisać sobie sam.

U ludzi szerzących fake newsy występuje kilka problemów. Często nie potrafią odróżnić fikcji od rzeczywistości. Nie patrzą krytycznie na informacje. Nie umieją odsiewać teorii spiskowych od prawdy. To, co w czasie spokoju może wydawać się zabawne, lekko naiwne, czy nawet śmieszne, w dobie pandemii jest jak odbezpieczony pistolet w rękach nieświadomego człowieka. To, że wystrzeli, jest pewne. Pewne jest też, że w końcu któraś z nieprawdziwych teorii trafi i wyrządzi krzywdy. Zgodnie z prawem Murphy'ego, jeśli coś złego może się wydarzyć, to się wydarzy.

Bez wątpienia, zagadnienie wirusa SARS-CoV-2 nie należy do prostych. Ba, nie należy nawet do kategorii „trudne”. Być może, to najbardziej skomplikowany problem ludzkości w XXI wieku? Najtęższe umysły na całym globie głowią się nad rozwiązaniem. W puli jest życie milionów, jeśli nie setek milionów, ludzi. Do gry wchodzi też olbrzymie pieniądze. Nie zapominajmy o sławie i zapisaniu się wielkimi literami na kartach historii jako wybawcy całego gatunku ludzkiego. Mobilizacja jest duża. Nie brakuje zapału do pracy. Mikrobiolodzy, immunolodzy, biotechnolodzy, technicy laboratoryjni walczą z czasem, pracując nad szczepionką. Prawnicy ustalają nowe prawa dostosowane do obecnej sytuacji, a ekonomiści wdrażają nowe plany pomocy dla pracodawców i pracowników. Studenci organizują inicjatywy, w których wykonują monstrualną pracę — wywiady z nimi możecie przeczytać w tym numerze. Gdyby wymienić tu wszystkie zawody zaangażowane w walkę z COVID-19, zabrakłoby miejsca.

Trudno jest sobie wyobrazić, ile osób wykaże na tyle ignorancji i arogancji żeby stwierdzić – oni mają tajemny plan. Chcą w nas wszczepić nadajniki, a ten „Bil Gejts”... To, że znajdują się pojedyncze jednostki, które są w stanie przedstawiać tak nierealną wizję świata, nie powinno dziwić. Dziwi inna rzecz. Jak wielu wyznawców znajdują takie teorie. Nie bez powodu użyłem słowa „wyznawców”. Bardzo często, gdy wytknie się oczywiste, poparte naukowymi dowodami luki lub zwykłe

przekłamanie w takich teoriach, „wyznawcy” odpowiadają agresją. Nie są już to zwolennicy jakiejś teorii lub informacji. Ona definiuje tych ludzi. Jest największą wartością w równaniu określającym ich samoocenę. Łatwiej jest żyć w świecie, w którym to ty masz rację, a wszyscy dookoła się mylą. Jesteś wtedy wyjątkowy. Prometeusz, który zstąpił, aby ukazać ludziom drogę. Fałszywą i pełną dziur (logicznych), ale wyznawcy o tym nie wiedzą. Może nie wie o tym sam Prometeusz. Niewyobrażalne jest, jak wysokie mniemanie o sobie trzeba mieć, żeby stawiać się na równi z tymi wszystkimi ludźmi, którzy walczą z kryzysem. Niewyobrażalne jest też to, jak siedząc na kanapie, z telefonem w rękę, można wysłać w świat komentarz i zarzucać im kłamstwo i obłudę.

Najświeższym przykładem agresji „wyznawców” różnego rodzaju teorii jest sytuacja z Dawidem Ciemiełą. Jest on lekarzem i znaną osobą na Facebooku. Prowadzi walkę z różnego rodzaju fake newsami i teoriami spiskowymi np. antyszczepionkowcami. Po ostatniej takiej akcji nie mógł dotrzeć do szpitala na dyżur. On i jego rodzina zostali obrzuceni groźbami pozbawienia życia. Dodatkowo był nękany telefonicznie i przez SMS-y. Zostały mu wysłane zdjęcia o charakterze pornograficznym... Zgłoszenie trafiło na policję i sprawa jest w toku.

Cel tego artykułu od początku był nieznanym. Pisząc go, nie miałem jasno określonego celu. Nic nim nie zmienię, a nie należę do osób, które lubią marnować energię na próżno. Po co powstał? Nie mogę prosić Was o walkę z fake newsami. Jeśli skomentujecie ich wpisy, zwiększy to ich zasięgi. Można zgłaszać takie wpisy administratorom Facebooka lub Youtube'a. Jeśli chcecie dowiedzieć się, jak działa zgłaszanie mowy nienawiści lub fake newsów, wejdźcie na profil „Lekarz Dawid Ciemieła” na Facebooku i odnajdźcie wpis z 13-go maja.

Może ten artykuł to wyraz irytacji i chęci podzielenia się nią z innymi? Jedno jest pewne: nigdy nie lubiłem twórczości Stanisława Lema. „Bajki robotów”, „Solaris” czy „Eden” były dla mnie zawsze najeżone zbyt dużą liczbą neologizmów. W jednej kwestii muszę się jednak z Lemem zgodzić: „Dopóki nie skorzystałem z internetu, nie wiedziałem, że na świecie jest tylu idiotów”.

Drive-thru, czyli inne oblicze wolontariatu

OLGA
DRZYMAŁA



Epidemia zastała nas takich, jakimi jesteśmy. Wtrąciła się w nasze życie nieproszona. Choć trwa już ponad dwa miesiące, a nasza niecodzienna codzienność stała się rutynowa, to nadal przyglądamy jej się z uwagą. Niektórzy z nas z całkiem bliska, przez przytłbicę. O tym, jak może wyglądać wolontariat, rozmawiałam ze studentką II roku lekarskiego, wolontariuszką w punkcie pobrania próbek drive-thru znajdującym się w sąsiedztwie Biblioteki UMP.

OLGA DRZYMAŁA: Każdy student może zostać wolontariuszem, a przecież nie każdy zostaje. Co sprawiło, że podjęłaś to wyzwanie?

WOLONTARIUSZKA: Powodów, dla których część z nas woli nie udzielać się w tego typu inicjatywach, może być mnóstwo. Przede wszystkim, myślę, że chodzi o obawę przed zakażeniem siebie, a co za tym idzie, o narażenie osób bliskich, domowników. Jeśli chodzi o mnie, to potrzeba zaangażowania się chyba wynika z charakteru. Nie lubię stać z założonymi rękami, i przyglądać się biernie w sytuacjach, kiedy mogę coś zrobić. Wolontariat daje poczucie bycia częścią czegoś ważnego, przyczyniania się do zwalczania tej trudnej sytuacji. Uważam też, że taka jest moja powinność, jako studentki medycyny. Zawód lekarza nie kończy się po wyjściu z gabinetu, a w sytuacji pandemii jego rola jest nieoceniona. To jest piękno tej profesji.

O.D.: Każda historia ma gdzieś swój początek – jestem ciekawa, od czego zaczęła się Twoja. Skąd się dowiedziałas, gdzie zgłosiłaś?

W.: Moja historia zaczęła się 20 marca. Minął tydzień od

wstrzymania zajęć stacjonarnych na uczelni, mówiło się coraz więcej o studenckich inicjatywach wsparcia dla szpitali. Chciałam się w to zaangażować, ale nie pozwalała mi sytuacja rodzinna. Mieszkam z rodzicami, którzy są w grupie zwiększonego ryzyka i zakażenie nowym koronawirusem mogłoby znieść bardzo źle. W związku z tym, trochę się poddałam. Tamtego dnia napisała do mnie koleżanka, również zaangażowana w wolontariat, i powiedziała o ogłoszeniu dotyczącym pomocy administracyjnej w CBM. Brak kontaktu z pacjentami, zachowane wszelkie środki ostrożności, pomyślałam, że może tak pomogę. Skontaktowałam się z dziekanatem i dowiedziałam się, że ogłoszenie nie jest już aktualne, wszystkie „wakaty” zajęte. Pani była jednak bardzo uprzejma i obiecała zadzwonić do mnie, kiedy pojawi się jakaś podobna forma wolontariatu. Wypełniłam formularz w WISUSie. Minęło dużo czasu, 16 kwietnia zadzwonił telefon; pani opowiedziała o drive-thru. Jeszcze tego samego dnia skontaktował się ze mną jeden z organizatorów przedsięwzięcia. Punkt działa od 29 kwietnia, tego dnia też zaczęłam tam pracować.

O.D.: Czy gdyby dzisiaj ktoś chciał podjąć tę samą pracę co Ty, to jak mógłby się zgłosić?

W.: W drive-thru mamy już komplet wolontariuszy, ale, w razie gdyby ktoś zrezygnował, można wpisać się na „listę rezerwową”. Jest jednak wiele innych form pomocy, wciąż pojawiają się nowe. Chcąc zaangażować się w wolontariat, można dołączyć do grupy na Facebook’u „KORONALIA UMP – studencka inicjatywa wsparcia poznańskich medyków”, tu-

taj pojawia się wiele ogłoszeń. Można też tak, jak ja, po prostu skontaktować się z dziekanatem, jest tam bardzo pomocna pani odpowiedzialna za wolontariat. Oczywiście, zawsze należy wypełnić formularz zgłoszeniowy przez WISUS, tylko na tej podstawie jest możliwość zawarcia umowy o wolontariat.

OD.: Jakich kierunków studenci mogliby podjąć taki wolontariat?

W.: Sądzę, że nie ma ograniczeń. Ta praca nie jest skomplikowana, nie wiąże się na pewno z taką odpowiedzialnością, jak praca na oddziale.



O.D.: Punkt poboru próbek drive-thru brzmi nieco enigmatycznie. Mogłabyś wyjaśnić, na czym polegają Twoje obowiązki?

W.: W gruncie rzeczy zasada działania punktu jest bardzo prosta. Plac pomiędzy CBM i CKD został jasno podzielony na strefy. Podjeżdżający samochód powinien oczekiwać, w strefie do tego przeznaczonej, na swoją umówioną godzinę poboru wymazu. Oczywiście, jeśli nie ma nikogo „w kolejce”, można podjechać wcześniej, na znak jednego z wolontariuszy. Auto podjeżdża obok budki weryfikacyjnej, gdzie kolejny student-wolontariusz sprawdza tożsamość osoby/osób badanych, (w samochodzie może znajdować się kilka osób do wymazu) porównując dane z dowodu osobistego z danymi z systemu. Wszystko odbywa się przez zamknięte okno samochodu. Po stwierdzeniu poprawności wolontariusz kieruje auto do namiotu – punktu poboru wymazu. Tutaj czeka dwoje diagnostów, dokonujących wymazów (przez chwilowo otwarte okno samochodu, nie wolno z niego wysiadać!) oraz kolejny wolontariusz, odpowiedzialny za wsparcie diagnostów np. przez generowanie i drukowanie zleceń do każdego wymazu, opisywanie wymazówek. Po zebraniu odpowiedniej liczby próbek jeden z wolontariuszy znosi je do laboratorium w CBM. Tak więc każdego dnia jest tu trzech wolontariuszy, a rolami dzielimy się wg naszych chęci. Praca sama w sobie nie jest skomplikowana, należy jednak postawić nacisk na płynność i szybkość, ponieważ na każdy wymaz od momentu wjazdu do wyjazdu przeznaczamy około 3 minuty. Co należy podkreślić, badanie jest refundowane, a z punktu może skorzystać każda osoba dorosła, kierowana przez szpital. Należy również zadzwonić do Call Center (61 845 27 50), gdzie zostanie zebrany wywiad, a osoba wprowadzona do systemu i odpowiednio poinstruowana co do dalszych poczynań. Na teren drive thru można wjechać jedynie przy uprzednim umówieniu przez Call Center.

Wyniki przesyłane są w ciągu trzech dni na maila, który podaje się w trakcie owej rozmowy lub bezpośrednio do szpitala.

O.D.: Czy w pracy jesteś narażona na kontakt z chorymi? Jakie środki zapobiegania zarażeniu COVID-19 są stosowane? Czy czujesz się dobrze przed nim zabezpieczona?

W.: Jako wolontariusz nie mam bezpośredniej styczności z osobami potencjalnie zakażonymi. Zapewniono nam ubiór – jednorazowe scrubsy lub szpitalne uniformy oraz buty. Wolontariusze na placu i w budce zaopatrzeni są dodatkowo w jednorazowe fartuchy, maski, przyłbice i rękawiczki, natomiast student, który w danym dniu przebywa w namiocie z diagnostami jest ubrany tak, jak oni. Na odzież roboczą nakładane są kombinezony, onuce, fartuchy foliowe, 2 pary rękawic, maski z filtrami, gogle, przyłbice. Po zakończeniu pracy wszystkie warstwy są zdejmowane z zachowaniem szczególnej ostrożności, wg wytycznych, w namiocie specjalnie do tego przystosowanym. Namioty są traktowane jako strefa potencjalnie skażona, stąd po każdym dniu pracy są ozonowane. Wszędzie jest dostęp do środków dezynfekcyjnych. Odpowiadając na ostatnie pytanie, tak, czuję się tu bezpieczniej, niż kupując bułki w sklepie.

O.D.: A jak to wygląda czasowo? Ile godzin dziennie, ile dni w tygodniu?

W.: Punkt jest czynny od poniedziałku do piątku między 9:00 a 15:00, a w soboty i niedziele 10:00-12:00. Czas naszej pracy zależy od nas, możemy zostać tylko na jednej zmianie, tzn. 8:30-11:30 albo pracować cały dzień, tj. 8:30-15:30. Liczba dni w tygodniu również zależy od nas, wpisujemy się w grafik zgodnie z naszymi możliwościami.

O.D.: Czy udaje Ci się pogodzić wolontariat z prozą studentckiego życia — nauką? Nie czujesz, że przez wolontariat ucieka Ci czas i piętrzą się zaległości?

W.: Nie, zupełnie. To jest wszystko kwestią organizacji. Nie pracuję codziennie, więc dni wolne przeznaczam na nadrobienie zaległości uczelnianych. O ile trzymam się planu, to nie ma szans na piętrzenie.

O.D.: Student jednak nie tylko nauką żyje. Czy Twój grafik jest elastyczny? Czy ułatwia Ci wkomponowanie wolontariatu nie tylko w studiowanie, ale i życie prywatne? (opieka nad młodszym rodzeństwem, praca)

W.: Moje rodzeństwo ma już swoje dzieci i to nimi ewentualnie mogę się opiekować. Jeśli chodzi o pracę, to jestem kelnerką we włoskiej knajpcie przy Starym Rynku (Da Luigi, zapraszam, jedzenie wyśmienite!). Mimo że aktualnie można już odwiedzać restauracje, a ja pomału wracam do obowiązków, to przez ten długi okres, gdy było to niemożliwe, wolny czas wypełniałam wolontariatem. Tak jak już wspominałam, godziny pracy w drive-thru nie są nam narzucane. Organizatorzy bardzo dobrze nas rozumieją i okazują wsparcie, także grafik jest do naszej dyspozycji. Spośród grupy 10 wolontariuszy każdego dnia ma być 3, to jest jedyny warunek. A to, co, gdzie i jak, jest już kwestią naszego porozumienia między sobą. Ja wpisuję się średnio na 3 pełne dni w tygodniu i to jest zupełnie w porządku.

O.D.: Umowa o wolontariat to pewne zobowiązanie. Na jak długo jest ona podpisywana? Czy możliwa jest rezygnacja z wolontariatu wcześniej, niż to było początkowo ustalone?

W.: Obecnie nasze umowy są podpisane do końca lipca. Jeśli po tym czasie nadal zasadne będzie funkcjonowanie punktu, z pewnością zostaną przedłużone. Z wolontariatu można zrezygnować w każdym momencie, bez żadnych konsekwencji. Należy jednak pamiętać, że rzeczywiście jest to jakaś forma zobowiązania i, o ile w życiu zdarzają się różne sytuacje, o tyle uważam, że rezygnacja „bo jednak mi się nie podoba” byłaby trochę nie na miejscu.

O.D.: Wypadki chodzą po ludziach. Czy Ty, jako wolontariusz, musisz mieć swoje ubezpieczenie? Czy masz je zapewnione przez Uczelnię/szpital/miejsce odbywania wolontariatu? Pytam zarówno o ubezpieczenie NNW, jak i tzw. OC studenta (od popełnionych błędów, zniszczonego sprzętu).

W.: Uczelnia zapewniła nam ubezpieczenie od NNW oraz zakażenia wirusem SARS-CoV-2. Jeśli chodzi o ewentualnie wyrządzone szkody, zniszczone sprzęty – zapewniono nas, że nie musimy się tym przejmować. Uczelnia posiada swoje ubezpieczenie, które obejmuje straty majątkowe.

Trudne czasy tworzą silnych ludzi

TATIANA
HARYTONOVA



Ja się boję. I wielu moich znajomych z różnych stron Polski też. Boimy się bezsilności, braku sprzętu, tego, że się zarazimy albo że możemy zarazić naszych bliskich. My – jako system – nie jesteśmy przygotowani na bezproblemową codzienność. I to, że dawaliśmy jakoś radę, to dzięki ludziom targającym ten ciężar na swoich kręgosłupach, ludziom stawiającym na szali nasze życie rodzinne czy towarzyskie, poświęcając dla nas swoje zdrowie. Tylko dzięki wysiłkowi setek tysięcy osób mamy szansę wygrać walkę. Gdyby nie oni – to wszystko dawno przestałoby istnieć. O tym, jak wygląda wolontariat od strony wewnętrznej, z czym na co dzień ma do czynienia i czego można się nauczyć w tej pracy, rozmawiałam ze studentem II roku medycyny Andrzejem Bałoniakiem.

TATIANA HARYTONOVA: Cześć Andrzeju. Ile masz lat? Co studiujesz? Jak długo jesteś na wolontariacie?

ANDRZEJ BAŁONIAK: Mam 21 lat, studiuje na kierunku lekarskim, na Uniwersytecie Medycznym im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu. Obecnie pełnię również wolontariat w szpitalu wielospecjalistycznym na Szwajcarskiej. Wcześniej natomiast pracowałem w Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Poznaniu.

T.K.: Skąd pomysł na taką aktywność? Dlaczego się w ogóle zdecydowałeś na wolontariat?

A.B.: Pracę wolontaryjną rozpocząłem krótko po wprowadzeniu w Polsce stanu zagrożenia epidemiologicznego, dokładnie 17 marca. Po 5 tygodniach zrobiłem przerwę, głównie spowodowaną nauką do egzaminu, a następnie wznowiłem wolontariat, tym razem już w szpitalu.

Idealizm i chęć niesienia pomocy. Tak jak większość studentów biorących czynny udział w wolontariacie, nie wyobrażałem sobie biernego przyglądania się walce, będącego na skraju wydolności, systemu ochrony zdrowia z pandemią.

Uważam, iż zostając studentem kierunku medycznego, związałem swoje życie z ochroną oraz ratowaniem zdrowia i życia ludzkiego. Dochodzą również względy zdobycia doświadczenia oraz wyrobienia godzin potrzebnych do zaliczenia praktyk. Ponadto, mieszkam sam, mam możliwość odcięcia się od rodziny, więc nie ryzykuję potencjalnej transmisji koronawirusa na moich bliskich. Dodatkowym bodźcem była wypowiedź prof. Tomasza Banasiewicza, kierownika katedry Chirurgii Ogólnej, Gastroenterologicznej i Mini-inwazyjnej Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu, która zdecydowanie dotknęła mojego idealistycznego podejścia do medycyny i tym bardziej skłoniła do wolontariatu.

T.K.: Skąd się dowiedziałeś, gdzie się zgłosić? Gdzie teraz ludzie chętni mają się zgłosić?

A.B.: Dowiedziałem się o tym dzięki ogłoszeniu na Wisusie. Zgłosiłem się przez stronę internetową na platformie Wisus. Wtedy jeszcze nie było możliwości wyboru i losowo trafiłem do Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej.

Ochotnicy mogą się zgłosić przez platformę Wisus, teraz tam jest lista placówek, bo wcześniej tego nie było. Pierwsze dni stanu były bardzo chaotyczne i umowy wydawane przez szpital były niebezpieczne, bo brakowało w nich informacji o odpowiedzialności. Plus, nie było wystarczająco wielu środków ochrony.

Na FB zorganizowała się grupa inicjatywna „Koronalia UMP” (na tej grupie są wszystkie grupy wolontariackie Poznania), która zajmowała się umowami, które by były dla nas bezpieczne. Dla tych, którzy teraz nie są w Poznaniu, a chcą w jakiś sposób pomóc, to istnieje coś takiego, jak wolontariat Online.

T.K.: Raz zmieniłeś miejsce wolontariatu. Dlaczego, kiedy, gdzie?

A.B.: Po przerwie, która trwała około 2 tygodni, zmieniłem miejsce dlatego, że w tym czasie miałem egzamin i chciałem

się do niego przygotować. Około tygodnia załatwiałem wolontariat na Szwajcarskiej. Zgłosiłem się, bo chciałem zyskać jak najwięcej doświadczenia i nie wiadomo było, co w tym roku będzie z praktykami. Bardzo mi zależało na pełnieniu wolontariatu na oddziale ratunkowym. Dużo moich znajomych robi wolontariat na SORze, to jedno z takich miejsc, gdzie naprawdę można się nauczyć wiele takich rzeczy, które z pewnością przydadzą się w przyszłej pracy lekarza. Poza tym, tam są duże niedobory, brakuje wszystkich: pielęgniarek, lekarzy, ratowników.

T.K.: Studenci jakich kierunków mogą iść tam na wolontariat?

A.B.: Wszystkich kierunków. Ale większość jest z kierunku lekarskiego, bo praca wymaga pewnej wiedzy. Każdy kierunek jest mile widziany. Są także inne formy wolontariatu: opieka nad dziećmi lekarzy, robienie zakupów, pomoc innym.

T.K.: Czy jesteś narażony na kontakt z chorymi? Masz możliwość zakażenia? Jakie masz zabezpieczenia przed koronawirusem?

A.B.: Tak, nieustannie, ale ekspozycja jest minimalna, bo środki ochrony są. Mam na sobie 3 pary rękawiczek, maseczki o najwyższym stopniu ochrony, jestem dokładnie uszczelniony i naprawdę jest niewielka szansa na to, że mogę się zarażać. Moje miejsce jest na kontenerach, to takie miejsce, gdzie przebywają osoby podejrzane o nosicielstwo, mają objawy lub czekają na wyniki testu. Zbieram wywiad, mierzę temperaturę, pobieram krew na badania i wymaz z jamy ustnej. Osoba, która jest w kontenerze, powinna później być poddana kwarantannie.

T.K.: Jak długo zazwyczaj trwa wolontariat?

A.B.: To jest indywidualna decyzja tej osoby, która podejmuje wolontariat. W powiatowej stacji formalnie jest to 6 godzin w dni robocze; w weekendy nie pracowaliśmy, ale i tak większość zostawała znacznie dłużej. Pełniłem funkcję osoby, która dzwoniła do osób poddanych kwarantannie i czasami powinienem był jak najszybciej do nich zadzwonić, bo dla nich kwarantanna kończyła się następnego dnia, dlatego dla mnie ten czas znacznie się wydłużał. Jeśli chodzi o wolontariat na Szwajcarskiej, to z racji noszenia kombinezonów nie ma dyżurów dłuższych niż 4 godziny. Z powodu niedoboru, wolontariusze próbowali wydłużyć ten czas, ale nikt nie jest w stanie wytrzymać z oczywistych powodów. Nie można zdjąć maseczki, bo jesteś w strefie potencjalnie zakażonej, więc maksymalnie tylko 4 godziny.

T.K.: Czy jest jakaś elastyczność co do godzin?

A.B.: Tak, oczywiście, to wszystko można ustalić z koordynatorem wolontariatu, nie ma żadnych problemów z tym związanych, jeśli w międzyczasie mamy zajęcia na uczelni. Na Szwajcarskiej są 4-godzinne dyżury przez całą dobę. Można przyjść sobie o 3 w nocy i pełnić dyżur do 7 rano. W Powiatowej Stacji te godziny były sztywne, ale jeśli powiadomiłeś wcześniej koordynatora, to też nie było żadnych problemów i konsekwencji.

T.K.: Czy masz czas na naukę, tak żeby nie mieć zaległości?

A.B.: Tak, nie ma z tym żadnego problemu. Z tą pandemią mam wrażenie, że jeśli chodzi o niektóre przedmioty, to jest trochę mniej [nauki], ale z drugiej strony, są przedmioty, z których trzeba robić więcej niż dotychczas. Ten wolontariat w żadnym wypadku, zarówno w Powiatowej Stacji, jak i na Szwajcarskiej, nie wpływał na naukę. Można powiedzieć, że podobną ilość godzin musiałem spędzić na uczelni na zajęciach i nie spędzałem tam aż tak dużo czasu, żeby to w jakiś sposób wpływało na naukę. Na Szwajcarskiej te dyżury są tak krótkie, że w ogóle nie stanowi żadnego problemu, a nawet bym powiedział, że motywuje mnie do nauki. Siedząc w domu nie rozleniwiałem się, to ma swoje korzyści.

T.K.: Podpisanie umowy to pewne zobowiązanie, co jeśli zdecydujesz się na rezygnację z wolontariatu wcześniej niż zakładałeś?

A.B.: Na wszystkich umowach, które dotąd podpisałem, jest 3-dniowy okres wypowiedzenia. Nie wiem, jak na innych wolontariatach, ale chyba na wszystkich jest ten zapis, że mamy 3 dni na wypowiedzenie i nie ma żadnych konsekwencji. Mam dowolność zapisywania się na grafik, więc nie trzeba się o to martwić.

T.K.: Na jaki okres jest ona podpisywana?

A.B.: W umowie jest zawsze napisane na ile dni, ale wolontariusz kończy wolontariat, kiedy chce. Umowa, którą ja podpisywałem, była dokładnie na 1 miesiąc, a na Szwajcarskiej podpisałem umowę dokładnie na 2 miesiące, bo tak już było w umowie. Był też zapis o 3-dniowym okresie wypowiedzenia.

T.K.: Czy muszę mieć swoje ubezpieczenie?

A.B.: Tak, koniecznie trzeba mieć swoje ubezpieczenie, tak jak w przypadku odbywania praktyk szpitalnych. Studenci muszą mieć ubezpieczenie Odpowiedzialności Cywilnej i to jest obowiązkowe. To OC jest obowiązkowe, ale lepiej jeszcze wykupić NNW w razie, gdybym zaraził się koronawirusem, czy czymkolwiek innym, to jestem ubezpieczony. OC i NNW było konieczne do brania udziału w wolontariacie na Szwajcarskiej, natomiast w Powiatowej Stacji takie ubezpieczenie nie było konieczne. Bo tam nie ma kontaktu z pacjentami, więc nie ma takiego ryzyka. Z tym wolontariatem, jak z praktykami wakacyjnymi, trzeba mieć własne OC i NNW.

T.K.: Czy masz ubezpieczenie od uczelni/szpitala?

A.B.: Nie słyszałem, żeby takie było.

T.K.: Myślisz, że wolontariat to dobra przestrzeń, żeby osoby w Twoim wieku zdobywały doświadczenie zawodowe?

A.B.: Uważam, że to zależy od rodzaju wolontariatu, który się odbywa. Wszelkiego rodzaju wolontariaty szpitalne są świetną okazją dla studentów kierunków medycznych do zdobywania doświadczenia zawodowego, aczkolwiek to również zależy, do jakich zadań zostanie się przydzielonym. Jest cały szereg wolontariatów, w których można się udzielać i każdy znajdzie dla siebie taki, w którym będzie mógł nabyć umiejętności przydatne w przyszłym życiu zawodowym.

T.K.: Czego nauczyłeś się podczas wolontariatu?

A.B.: W Powiatowej Stacji Sanitarnej-Epidemiologicznej nabyłem sporego doświadczenia z zakresu pracy administracyjnej, jak i samej komunikacji interpersonalnej, która jest nie-

samowicie ważna niemal w każdym zawodzie. Co znamienne, umiejętność komunikacji z przestraszonymi, sfrustrowanymi, niekiedy wręcz wrogo nastawionymi, ludźmi podlegającymi kwarantannie sprawia, iż człowiek staje się znacznie bardziej stanowczy, zdecydowany oraz nabywa dużo odwagi cywilnej. Dzięki współpracy z pracownikami stacji nauczyłem się również działać w zespole oraz udoskonaliłem cały szereg umiejętności miękkich. Każda osoba, która rozważa w przyszłości pracę w administracji, może na takim wolontariacie tylko zyskać. Co zaś się tyczy wolontariatu w szpitalu, niewątpliwie daje on doświadczenie każdemu młodemu medykowi z zakresu pracy i komunikacji z pacjentem, jak i możliwość poznania oraz oswojenia się z całym szeregiem szpitalnych procedur. Uczy również szczególnego przykładania uwagi do sterylności oraz ochrony własnej osoby przed zakażeniem. Po odbytych dyżurach można pokreślić się po oddziale ratunkowym, gdzie przebywają nagle przypadki, i nauczyć się wielu praktycznych rzeczy z zakresu medycyny ratunkowej.

T.K.: Jakbyśmy mieli to podsumować, to jakim się stałeś dzięki wolontariatowi?

A.B.: Pandemia, której wszyscy doświadczamy, wiele mnie nauczyła. Rzeczy, które wydawały mi się oczywiste z racji studiowania wybranego przeze mnie kierunku, nie były takie oczywiste dla niemedycznej części społeczeństwa. Duża część narodu, zwłaszcza w początkowych etapach rozchodzenia się koronawirusa w Polsce, była przerażona i niedoinformowana. Stąd musiałem nauczyć się cierpliwie wszystko tłumaczyć każdej osobie, która zadzwoniła do powiatowej stacji sanitarno-epidemiologicznej, jak i pomóc w razie pytań lub problemów. Wielokrotnie miałem do czynienia z osobami przeżywającymi wielkie tragedie, tracącymi źródło utrzymania oraz popadającymi w depresję. Zwłaszcza wobec nich musiałem się wykazać cierpliwością, wyrozumiałością, ale także stanowczością i zdecydowaniem.

Wiele z tych rozmów nie było przyjemnych, ale starałem się to traktować jako wyzwanie dla mojej psychiki i charakteru. Często wystarczyło okazanie zrozumienia oraz współczucia, a także szczerą chęć pomocy, aby zmienić się charakter takiej konwersacji. I najważniejsze — nauczyłem się zawsze zachowywać spokój. Ludzie, z którymi miałem oraz mam do czynienia, podczas wolontariatu są najczęściej spanikowani oraz przestraszeni i potrzebują kogoś, kto ich uspokoi oraz komu będą mogli zaufać, a tym kimś, z całych sił, staram się być ja.

T.K.: Czy nie jest to zbyt obciążające psychicznie?

A.B.: Zależy od wolontariatu. Ale tak, jest to bardzo obciążające psychicznie. Z biegiem czasu wszystkotrafiło na swoje miejsce. Pod koniec 2 tygodnia byłem wypalony i chciałem odejść, bo byłem w złej kondycji psychicznej, ale nie było mnie kim zastąpić, więc zostałem. Dobrze, że tak zrobiłem, bo dzięki temu nabrałem odporności psychicznej.

Na Szwajcarskiej największym obciążeniem psychicznym, dla mnie, była świadomość, że jestem w strefie skażonej i przez to sam mogę się zarazić. Poza tym, nie ma tam aż takiego dużego ruchu, także bardzo polecam.

T.K.: Czy była jakaś rzecz, która podczas wolontariatu była dla Ciebie zaskoczeniem?

A.B.: Dla mnie największym zaskoczeniem była sama praca; stacje były niedofinansowane i wszystko to wyszło podczas epidemii. Istnieje problem z tym, że mamy mało sprzętu, mały stopień z informatyzowania, bazy danych musieliśmy wbić ręcznie. Z osobami znajdującymi się na kwarantannie mieliśmy kontakt telefoniczny, wydajność tego procesu jest słaba. Przez lata to było zaniedbane i nagle taka sytuacja, gdzie szybko wszystko powinno być zacząć pracować; to, że tak szybko ogarnęliśmy wszystko, to zasługa wolontariuszy

Każdy słyszał, ale nie każdy wie: O tym jak wygląda wolontariat w szpitalu

Gdy widmo epidemii zaczęło przybierać realne kształty, nasza uczelnia, świadoma ciężaru, z jakim wiąże się przydomek „medyczny”, szybko ogłosiła nabór wolontariuszy, którzy podczas epidemii mieliby pomagać ochronie zdrowia. Niepewność tego, z czym dokładnie przyszło nam się mierzyć, oraz jak będzie funkcjonował nasz system opieki zdrowotnej, szybko przesiała spore grono studentów. O tym, co właściwie należy do pracy wolontariusza, o niezwyklej rzeczywistości, którą można ujrzeć jedynie wewnątrz murów szpitala, i o korzyściach jakie wynikają z racji tej pracy, rozmawiałam ze studentką VI roku medycyny, Anią Garczyńską.

PAULINA CHMIELA: Jak zaczęła się twoja przygoda z wolontariatem, gdzie się zgłosiłaś, kiedy zaczęłaś tam pracować

i jak zostałeś dalej pokierowana?

ANIA GARCZYŃSKA: Moja przygoda zaczęła się dość standardowo – odpowiedziałam na apel uczelniany poprzez platformę WISUS, a dalej sprawy potoczyły się szybko. Zgłosiłam się do Szpitala Klinicznego im. Przemienienia Pańskiego przy ulicy Szamarskiego, ponieważ

PAULINA
CHMIELA



znajduje się on w bliskiej mi odległości, nie musiałam więc korzystać z komunikacji miejskiej, by tam dotrzeć. Dalej kontaktowaliśmy się z administracją Szpitala, a pośredniczyła w tym nasza studencka Koordynator – Magda Matloch.

P.Ch.: Informację o wolontariacie usłyszał chyba każdy student naszej uczelni, ale jako że na początku epidemii nie było jeszcze pewne, z czym mamy do czynienia, wiele osób z obawy o zdrowie swoje i najbliższych, nawet nie rozważało przystąpienia do niego. Co Ciebie skłoniło do wejścia w samo centrum wydarzeń?

A.G.: To jest dosyć ciężkie pytanie, ponieważ myślę, że złożyło się na to kilka czynników. Na pewno był to dla mnie bardziej naturalny odruch niż siedzenie w domu w niepewności. Niejednokrotnie już przekonałam się, że w sytuacji stresowej lepiej sobie radzę działając, niż siedząc beczynnie. Poza tym, decyzja ta dla mnie na pewno była łatwiejsza, niż w przypadku tych, którzy mieszkają z osobami z grupy ryzyka i w zasadzie nie potrafię wskazać dokładnie, co mnie skłoniło do tej decyzji— w tamtym czasie wydawała mi się ona słuszna i odpowiednia.

P.Ch.: Czy przed przystąpieniem do pracy nie dręczyły Cię wątpliwości, czy to na pewno dobrą decyzją?

A.G.: Oczywiście wątpliwości towarzyszyły mi, jak i pewnie każdej innej osobie. Na początku było ich szczególnie dużo— był to czas gdy środki ochrony osobistej były na wagę złota— obawiałam się, że nie będziemy odpowiednio w nie zaopatrzeni. Miałam również sporo wątpliwości w związku z samym wirusem— co jeśli zachoruję, itd. Ale wydaje mi się, że takie pytania dręczyły w tamtym czasie każdego, nie tylko wolontariuszy.

P.Ch.: Na czym tak właściwie polega twoja praca?

A.G.: Praca polega na zbieraniu wywiadów epidemiologicznych, od pacjentów zgłaszających się do szpitala, pomiarach temperatury ciała, pomocy pacjentom z dotarciem na wyznaczony oddział szpitalny, pośrednictwie w przekazywaniu rzeczy dostarczanych pacjentom przez rodziny, a także kontakcie z lekarzami dyżurnymi szpitala w sytuacjach wątpliwych.

P.Ch.: Czy odpowiada Ci taki zakres pracy?

AG: Jasne, że chciałabym robić i uczyć się więcej, ale też myślę, że warto uwzględnić pracę osób wykwalifikowanych w tym zakresie— w skrócie— jeśli mogę robić rzeczy proste, które odciążają personel z doświadczeniem i kwalifikacjami, i ułatwić im pracę w czasie nadzwyczajnym, jakim jest pandemia— nie przeszkadza mi, że zakres obowiązków nie jest szeroki.

P.Ch.: Czy podczas wolontariatu wydarzyło się coś, co szczególnie zapadło Ci w pamięć?

A.G.: Tak, na pewno nie zapomnę wszystkich trudnych sytuacji— ze względu na specyfikę szpitala (pacjenci onkologiczni) zdarzały się obrazy, w których na naszych oczach pacjenci żegnali się z rodziną, przed bardzo wymagającym leczeniem, wiedząc, że nie będą mogli się w tym czasie zobaczyć. Pamiętam też Męża pacjentki, który każdego dnia przychodził pod szpitalne okno tylko po to, by móc pomachać swojej żonie.

Pamiętam też wszystkie niesamowite historie pacjentów, które zdarzyło mi się usłyszeć podczas towarzyszenia im w drodze na badania oddział. No i oczywiście sceny radości, gdy pacjenci wychodzili ze szpitala i mogli się wreszcie zobaczyć ze swoimi rodzinami.

P.Ch.: A jak to się prezentuje, jeśli chodzi o wymiar pracy, istnieje jakaś elastyczność co do czasu, w którym pracujecie?

A.G.: W szpitalu, gdzie ja odbywam wolontariat zmiany są krótkie i można je sobie dopasować do aktualnego planu zajęć, w tym temacie nie ma żadnego problemu.

P.Ch.: Jaka była największa trudność, która Cię spotkała podczas twojej pracy w tym szpitalu?

A.G.: Nie chcę tutaj oceniać trudności, ponieważ w mojej opinii zadania, które wykonujemy nie należą do trudnych— wymagają jedynie kompetencji miękkich w rozmowach z pacjentami.

P.Ch.: Jak, z perspektywy czasu, oceniasz swoją decyzję odośnie przystąpienia dowolontariatu?

A.G.: Wciąż myślę, że była słuszna i nie żałuję jej podjęcia.

P.Ch.: Chciałabyś coś powiedzieć osobom, które zastanawiają się nad tą formą pomocy?

A.G.: Żeby postąpiły w zgodzie z własnymi przekonaniem. Jest wiele innych sposobów niesienia pomocy i każdy ma prawo wybrać ten, który jemu odpowiada. No i może jeszcze, że dobro wraca!:)

P.Ch.: Fakt, sposobów pomagania jest teraz naprawdę dużo, więc mam nadzieję, że ta rozmowa pomoże komuś podjąć słuszną decyzję, co do jej wyboru. Dziękuję bardzo, że się na nią zgodziłaś.

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

„Koronalia UMP” – nowa forma walki z koronawirusem

ALICJA
ŚWITAŁA



Gdy inni zostali w domu, medycy nie mieli chwili na odpoczynek. Z domu na dyżur, z dyżuru do domu i tak w kółko. Czy dzisiaj poniedziałek, a może już sobota, nie miało żadnego znaczenia. Co z zakupami? Co z dziećmi, które zostały w domu? „Koronalia UMP” podczas pandemii koronawirusa? O co w tym wszystkim chodzi? Postanowiłam porozmawiać z organizatorem imprezy na własnych zasadach, Piotrem Kalkowskim.

ALICJA ŚWITAŁA: Co studiujesz i na którym jesteś roku?

PIOTR KALKOWSKI: Za miesiąc (jeśli słuchać przepowiedni cioci wszystkich studentów – Mary Tończyk), jak wielu z nas, zakończy przygodę ze studiami jako lekarz.

A.Ś.: Jak długo pracujesz i jakie stanowisko zajmujesz w IFMSA-Poland?

P.K.: Działam od pierwszego roku – jeszcze na studiach w Bydgoszczy. Od trzech lat przewodniczę w Poznaniu naszej organizacji studenckiej, w skrócie znanej jako IFMSA – na pewno wiele mnie to nauczyło, przede wszystkim pokory.

A.Ś.: Z jakich akcji organizowanych przez IFMSA w Poznaniu, jesteś najbardziej dumny?

P.K.: Bardziej z kierunku, jaki obraliśmy przez ostatnie lata. Staramy się pokazać, że jako silnie demokratyczna organizacja studencka jesteśmy otwarci na nowe pomysły i osoby – dowodem może być „zejście” ze średniej członków zarządu z 5/6 roku na 2/3. Drugą rzeczą jest początek inwestowania w nas jako społeczność studentów. Otworzyliśmy wypożyczalnię modeli anatomicznych, staramy się o dostępność kolejnych pomocy naukowych dla studentów, a także marzy nam się wyznaczanie nowych poprzeczek dla Uniwersytetu – w tym roku na przykład chcemy postawić na uczelni dyspensery z bezpłatnymi podpaskami i tamponami w części toalet.

A.Ś.: Czym zajmowałeś się w IFMSA przed wybuchem epidemii?

P.K.: Dużo nowych projektów, kontynuacja starych. Jedną z ciekawszych rzeczy, nad jakimi pracowaliśmy, była tworzona z naszą pomocą kandydatura Miasta Poznań na Europejską Stolicę Młodzieży 2022. Niestety teraz agenda się zmieniła – nadeszły wielkie Koronalie – i ‘efemesa’ chyba się w nich odnalazła.

A.Ś.: Jak zrodził się pomysł na akcję „Koronalia UMP”?

P.K.: SpytaJCie Leczymy z Misją. Stworzyli oni tam pod przewodnictwem Piotra Filberka niesamowite narzędzie dla studentów chcących działać na rzecz innych – chronić ich przy tym przed wieloma pułapkami prawnymi i organizacyjnymi polskiego systemu ochrony zdrowia.

A.Ś.: Dlaczego nazwa „Koronalia”? Jest to nazwa dość kontrowersyjna, nie kojarząca się z pomocą?

P.K.: Inspiracją były artykuły o studentach robiących imprezy z okazji zawieszenia zajęć – zrobiliśmy własną „impre-

zę”, na własnych zasadach. Mimochodem wtedy powstawała koronazgłowy.pl.

A.Ś.: Na czym polega ta akcja?

P.K.: Próbuemy za wszelką cenę zabezpieczyć Środkami Ochrony Indywidualnej oraz opieką, w formie zakupów dla rodziny czy opieką nad dziećmi, personel medyczny (i nie tylko) przed sytuacją, którą zastali wraz z epidemią.

A.Ś.: Jak długo trwa i będzie trwała akcja? Czy można do niej dołączyć lub jak można pomóc?

P.K.: Powoli wydaje się, że najgorsze mamy za sobą. Mimo ciągłych braków powoli widać ustabilizowanie sytuacji – przynajmniej, jeśli chodzi o dostępność ŚOI. Pomoc i wolontariusze zawsze będą potrzebni – wystarczy wyrazić chęć działania.

A.Ś.: Czym zajmujesz się podczas tej akcji?

P.K.: Przez ostatni miesiąc robiłem rzeczy, o których w życiu nie myślałem, że będą w obszarze moich zadań – od projektowania kombinizonu barierowego, przez wynajem maszyn do cięcia drutów, do zarządzania na Wielkopolską dystrybucją 6 ton środków od Kulczyk Foundation, wartych 1,5 miliona złotych. Jednak za moimi działaniami stoi potężny zespół wolontariuszy, bez pomocy których nie byłoby niczego.

A.Ś.: Skąd czerpiesz siłę do organizowania takich akcji społecznych?

P.K.: Z chęci pocucia zgody ze sobą, – bycie obojętnym, to chyba najgorszy zarzut. Z kolei działanie ze swoim zespołem, by spełniać wspólne ambicje, dodaje skrzydeł.

A.Ś.: Co dzięki tej akcji udało się osiągnąć?

P.K.: Zabezpieczyliśmy w ŚOI ponad pół tysiąca placówek i tysiące osób. W nieco ponad miesiąc wyprodukowaliśmy oraz rozprawdziliśmy, z pomocą wielu wolontariuszy i darczyńców, 80 tysięcy maseczek oraz tysiące fartuchów, kombinizonów i hektolitry płynów do dezynfekcji – nie liczę tu nawet dostawy środków „kulczykowych”, która idzie w paręset tysięcy.

A.Ś.: Jakie są Twoje plany na przyszłość?

P.K.: Takie same od lat – ukończyć rezydenturę z psychiatrii w Ameryce Północnej. Fajne marzenie, do którego się przywiązałem.

A.Ś.: Co radzisz studentom Naszej uczelni w tych trudnych chwilach?

P.K.: Działalność pozauczelnianna daje ogromne możliwości samospełnienia oraz rozwoju. W tym roku pokazaliśmy, nawet naszej Uczelni, jej wartość. Działajcie, podróżujcie, bądźcie otwarci i tolerancyjni – to pomoże ukształtować osobowość wzorowego medyka.

Toksyczna miłość

TATIANA
HARYTONOWA



Wielu ludzi żyje w nieudanych związkach, nie zdając sobie sprawy, że są one toksyczne. Uświadomienie sobie dramatyizmu własnego położenia to bowiem sygnał do zmian, na które ciężko się zdecydować. Może oznaczać, że na jakimś etapie coś poszło nie tak i trzeba to naprawić. Nie wiemy do końca, kiedy to się stało i w jaki sposób możemy to naprawić. Często szukamy wymówek zamiast rozwiązań i zaprzeczamy faktom.

Zerwanie więzi, nawet takiej niezdrowej, zawsze wiąże się z emocjonalnym bólem, który może doprowadzić do załamania nerwowego, apatii czy depresji, a tego chcemy uniknąć. Niechęć do uznania rzeczywistości takiej, jaką jest, mści się okrutnie. Nasz intelekt może prawidłowo oceniać stan faktyczny, ale emocje mówią nam co innego – a to ich słuchamy w pierwszej kolejności.

Szczęśliwa miłość daje partnerom wzajemne oparcie, poczucie bezpieczeństwa, pomaga przezwyciężać problemy. Wpływa korzystnie na społeczne funkcjonowanie obu osób, wyzwała pozytywne emocje, pozwala z optymizmem patrzeć w przyszłość. Budowanie bliskiej relacji trwa latami. W dobrym związku każdy może się rozwijać i być sobą. W toksycznej relacji nie brak wielkich uczuć i zdarzają się piękne chwile. Nie mniej nie ma szansy zaistnieć żadna z wyżej opisanych cech zdrowej więzi, bo często intensywność uczuć mylona jest z bliskością.

Bliskość to wzajemne poznawanie się, ufność w odsłanianiu przed partnerem zarówno swoich mocnych, jak i słabych stron, umiejętność mówienia o swoich uczuciach – i tych tajnych, i tych nietajnych, jak złość, smutek czy lęk. Toksyczna relacja zaś to huśtawka euforii i rozpaczy, rozstań i powrotów. Jakie są objawy toksycznego związku?

Najprostsze pytanie, które można sobie zadać, brzmi: „Jak czuję się w tym związku?”. Nie każdy jednak jest w stanie jednoznacznie stwierdzić, czy drugi człowiek czyni go szczęśliwym, czy wprost przeciwnie. Dlatego warto zastanowić się, jak często zdarzają się sytuacje, w których jeden z partnerów:

- Zrywa lub ogranicza kontakt z przyjaciółmi i znajomymi.
- Dostosowuje się do oczekiwań partnera przy podejmowaniu codziennych decyzji.
- Rezygnuje ze swoich planów, marzeń i potrzeb.
- Nie jest zdolny do skupienia się na pracy i rzetelnym wypełnianiu obowiązków (wskutek ciągłego myślenia o swoich miłosnych problemach).
- Podporządkowuje swoje życie interesom partnera.
- Odczuwa brak czasu tylko dla siebie.

Jeśli takie zdarzenia mają miejsce nagminnie, a osoba poszkodowana, dodatkowo, czuje się pozbawiona kontroli nad własnym życiem i odczuwa wrażenie, że ta sytuacja jest silniejsza od niej, to może być znak, że znajduje się ona w związku toksycznym, z którego – wbrew pozorom – łatwiej się uwolnić, niż go naprawić.

Niestety, większość próbuje uleczyć związek, kierując się,

przede wszystkim, miłością do toksycznej osoby. Nie wykluczam, że pod maską miłości tak naprawdę skrywa się banalne przyzwyczajenie, lęk przed samotnością, emocjonalne uzależnienie albo ucieczka od własnych problemów.

Ludzie często mylą miłość z zauroczeniem. Tylko, że zauroczenie istnieje jedynie w wyobraźni. Zaprzeczając oczywistym faktom, człowiek tworzy sobie iluzję na temat partnera/partnerki oraz tego, co ich ze sobą łączy. Tacy partnerzy budują swoją przyszłość, bazując na fantazji, którą sami sobie wytworzyli, nie znając albo nie przyjmując do wiadomości charakteru i zamiarów drugiej osoby. Czy nie szkoda poświęcać uwagi i czasu czemuś, co nie istnieje?

Przede wszystkim, zauroczenie i fantazje są jednymi ze sposobów odcinania się od swoich głęboko skrywanych emocji i taki wzorec wykształca się u osób z lękiem przed bliskością, bo jest znakomitym sposobem na to, aby jednocześnie być w związku i w nim nie być. Z własnego doświadczenia wiem, że takie osoby mają problem z zaufaniem i obawiają się zbliżenia do drugiej osoby.

Udany seks, chociaż udany seks nie oznacza miłości, dla wielu kobiet i mężczyzn jest wyraźnym symptomem wielkiej miłości, która łączy ich z partnerem/partnerką. Nawet jeżeli w codziennym życiu nie za bardzo im się układa, nie potrafią się ze sobą komunikować i bez przerwy się kłóć. Udany seks nie oznacza miłości, a jednak na tej bazie wielu ludzi dorabia sobie teorię, że oto spotkały „drugą połówkę”. Co więcej, nie umieją oddzielić euforii, związanej z popędem seksualnym, od tego, czym jest prawdziwa miłość. Taka prawda boli, więc wygodniej jej zaprzeczyć.

Utożsamiamy poczucie szczęścia z naszymi oczekiwaniami. Uzależniamy szczęście od tego, czego nie mamy, a chcielibyśmy mieć. Z jaką determinacją wydajemy energię na poszukiwania jedynej, wspaniałej osoby – cudownego antidotum na nasze słabości, deficyty, wewnętrzną pustkę i niespełnienie. Takie osoby oczekują, że to ukochany partner da im szczęście i trzeba tylko się postarać, aby znaleźć tego właściwego, cudownego. Oczekują, że wspaniała osoba obdarzy ich bezwarunkową miłością i poczuciem bezpieczeństwa, że wypełni ich deficyty, zaakceptuje ich w całości, takimi jakimi jesteśmy ze swoimi mocnymi stronami i słabościami.

Są różne powody, dla których ludzie marnują swój czas i uwagę na niewłaściwą osobę, angażują się w związek, który się nie rozwine albo podejmują próby zmiany kogoś, bo myślą, że potrafią tego dokonać. Pytanie tylko, dlaczego oni to robią? Dlaczego wkładają siły i energię w coś, co się zawali?

Mam własną teorię, która brzmi tak: to, co jest znane nam z dzieciństwa, zapewnia poczucie komfortu i wyznacza ramy strukturalne naszemu życiu. Znamy zasady i wiemy, czego możemy się spodziewać.

Trudno jest podjąć decyzję o zakończeniu niezdrowej relacji, będąc w nią emocjonalnie uwikłanym. Lęk, poczucie

winy, nadzieja, miłość do partnera – to uczucia, które skutecznie podkopują gotowość do odejścia, a co dopiero odwagę, by zdobyć się na ten krok. Dlatego, aby uwolnić się z toksycznego związku, trzeba zrobić sobie od niego przerwę.

Potrzeba bowiem dystansu i czasu dla siebie, by odzyskać psychiczną równowagę, przemyśleć własne uczucia i potrzeby, popracować nad wolą zmian. Jednym z rozwiązań jest zminimalizowanie codziennych kontaktów z partnerem, trzymanie odpowiedniego dystansu, obserwowanie i nie ocenianie, ucinanie wszelkie dyskusji, które mogłyby wyzwolić destruktywne zachowania partnera.

Pierwsze dni to chwila na odpoczynek, zebranie sił. Następnie przychodzi czas na zadanie sobie pytania o własne,

zaniedbane potrzeby, marzenia, oczekiwania. Dobrze jest wyobrazić sobie możliwe scenariusze dalszego życia – z toksyczną osobą i bez niej.

Pomocne bywa spojrzenie na swój związek z boku, tak jakby problem dotyczył kogoś innego. Warto w tym czasie skorzystać ze wsparcia terapeuty, który pomoże uporządkować myśli i wzmocni decyzję o wyzwoleniu się z niezdrowej relacji.

Zmiany są zawsze trudne, często bolesne, ale żyjąc w toksycznym związku, wyrządza się sobie i swojemu najbliższemu otoczeniu znacznie większą krzywdę.

Na sam koniec, chciałabym dodać, że wewnętrzna siła zależy tylko od nas samych, wystarczy o nią zadbać.

Dom z piasku i mgły

TATIANA
HARYTONOWA



“Oczywiście, że ojciec krytykował mnie w obecności innych, ale nie rozumiem, co to ma wspólnego z tym, że mam niską samoocenę.”

Dużo się zmieniło w ostatnim czasie. Myśleliśmy, że cokolwiek nie stanie na naszej drodze, to jesteśmy w stanie sobie z tym poradzić. Byliśmy przekonani, że panujemy nad sytuacją, a nasze życie i podejmowane decyzje, zależą tylko od nas. Panująca sytuacja pokazuje, jak wszystko do czego jesteśmy przyzwyczajeni, w ciągu kilku tygodni może się zmienić, i już nigdy nie będzie tak, jak kiedyś. Możesz stracić firmę, chłopaka bądź dziewczynę, ulubioną pracę, a nawet życie. Epidemia potrafi wyzwolić w nas niesamowite pokłady silnych emocji. W obecnej sytuacji, wielu z nas postanowiło wrócić do domów rodzinnych, gdzie na niektórych czekały nierozwiązane problemy dzieciństwa. Może jako dziecko myślałeś, że kiedy dorośniesz, to będziesz potrafił je rozwiązać, znajdziesz jakieś cudowne wyjście.

Każdy z nas nosi w sercu obraz domu rodzinnego, postaw i zasad w nim obowiązujących. To nie tylko my sami, ale również ludzie, którzy nas wychowywali, i w dużej mierze przyczynili się do tego, kim teraz jesteśmy, co czujemy, i jak patrzymy na świat. Kiedy byliśmy mali, dom rodzinny był całym naszym światem. Podejmowaliśmy swoje dziecięce decyzje — w oparciu o to, jak rodzina uczyła nas widzieć świat. Są różne rodziny i różne systemy wartości. Niezmiennie jest jednak to, że każdy z jej członków pełni wyznaczoną rolę.

Dla niektórych dom rodzinny jest wspaniałym miejscem, pełnym miłości i zrozumienia, troski i przyjemnych wspomnień.

Są jednak tacy, dla których to miejsce smutku. Miejsce, gdzie byli traktowani jak głupcy. Inni byli po prostu pozostawieni samym sobie, przesadnie chronieni lub lekceważeni.

Zaskakujące jest to, że większość osób dorastających w takich rodzinach, często mierzy się z zaniżonym poczuciem

własnej wartości czy niską samooceną. W sercu dorosłego człowieka, który był kiedyś źle traktowany, żyje małe dziecko, porzucone i przestraszone.

Kiedy dzieci wychowujące się w trudnych czy dysfunkcyjnych rodzinach stają się dorosłe, nadal dźwigają traumatyczne wspomnienia. Takim osobom wyjątkowo trudno przychodzi zbudowanie pozytywnego obrazu samego siebie. Myślę, że brak pewności siebie i zaniżone poczucie własnej wartości odbijają się na każdym aspekcie życia.

Każdy rodzic, jak każdy człowiek, od czasu do czasu popełnia błędy. Każdy rodzic od czasu do czasu bywa zbyt władczy. Jest, niestety, wielu rodziców, których negatywne wzorce zachowań wpływają na życie ich dorosłych już dzieci. Są tacy, którzy wzbudzali w dzieciach poczucie winy, znieważali je i poniżali, i nie przestają tego robić, nawet, kiedy dzieci są już dorosłe.

Często słyszymy że: „Rodzina Cię nigdy nie zostawi”, „My tylko próbujemy Ci i pomóc”, „Tylko w domu możesz być sobą”. Moja ulubiona wymówka brzmi: „To tylko dla Twego dobra”.

Nie zawsze łatwo wywnioskować, czy Twoi rodzice byli toksyczni wobec Ciebie, ponieważ dość dużo osób ma skomplikowane relacje z rodzicami. Sporo osób nie potrafi rozróżnić, czy byli źle traktowani w przeszłości, czy są po prostu przewrażliwieni w teraźniejszości, i przez to wyolbrzymiają swój problem. Nasz mózg często próbuje usprawiedliwić czyny i zachowania naszych bliskich, w obawie przed zderzeniem z bolesną prawdą i nieprzyjemnymi uczuciami. Wtedy w grę wchodzi kolejna faza: poczucie odpowiedzialności za ich czyny.

Kiedyś usłyszałam od swojej znajomej: „Myślałam, że kiedy moi rodzice źle się do mnie odnosili, to ja przyczyniłam się do tego, więc jestem złą osobą. Przez wiele lat czułam się źle ze sobą i nie mogłam się pozbyć poczucia winy. I w momencie kiedy zdjęłam ich z piedestału, i spojrzałam na nasze relacje inaczej, to w końcu poczułam się lepiej. Teraz spokojnie mogę

patrzeć na siebie w lustro.” To są bardzo silne przekonania które mogą przetrwać do końca życia. Chciałabym szczegółowo omówić to, po jakie środki sięgamy, by zapomnieć o wyrządzonej nam krzywdzie.

Wyparcie

Jest jednym z mechanizmów obronnych, które zachodzą w psychice. Polega na usunięciu ze świadomości lub utrzymywaniu poza nią myśli, wspomnień, lub wyobrażeń, które budzą lęk lub są po prostu bolesne.

Tak naprawdę, ulga, którą przynosi wyparcie, jest chwilowa, a cena którą za to płacisz jest za wysoka. Jak długo można wypierać bolesną prawdę? Prędzej czy później, ta próba oszukiwania samego siebie i tak wyjdzie na jaw. Dodam tylko, że każdy ma swój system wyparcia, i Twój rodzice też go mają. Dlatego, kiedy usiłujesz odtworzyć prawdę o swojej przeszłości, szczególnie kiedy prawda ta przedstawia rodziców w złym świetle, przygotuj się do tego, że oni będą używali innego mechanizmu obronnego — Zaprzeczenia. Wtedy bardzo łatwo się poddać i uwierzyć w to, że coś sobie wymyśliłeś i przeinaczyłeś fakty. To odbije się na zaufaniu we własną zdolność postrzegania rzeczywistości i sprawi, że trudniej będzie zaufać samemu sobie.

Racjonalizacja

Racjonalizacja jest mechanizmem obronnym naszej psychiki, kiedy uzasadniamy rozumowo coś bolesnego i niewygodnego. Używamy jej, kiedy jest nam trudno się z czymś pogodzić. Akceptacja czynu przyjdzie łatwiej, kiedy tłumacząc się przed samym sobą, mówimy, że wcale to nie było aż tak podle, oraz że to okoliczności zmusiły naszych rodziców do tego. Podam kilka przykładów:

- Moi rodzice nie zwracali na mnie uwagi, bo byli bardzo nieszczęśliwym małżeństwem.

- Ojciec tak się do mnie odnosi, bo nie spełniam jego oczekiwań.

- Mama krzyczała na mnie tylko dlatego, że mój ojciec doprowadzał ją do szału.

W taki sposób próbujemy zaakceptować to co jest nie do przyjęcia.

Zaprzeczenie

Zaprzeczenie służy minimalizacji czy lekceważeniu sprawy. Używając go, staramy się zmienić sens; nadać destruktywnemu zachowaniu innego znaczenia.

Przenoszenie

Często przenosimy swoje negatywne emocje z osoby, która je spowodowała, na łatwiejszy cel. Kryzysowe sytuacje wzmacniają do granic możliwości te problemy, które wcześniej już mieliśmy, i potrafią wyciągnąć z nas cały spektrum negatywnych emocji. Co wtedy robimy? Rozładowujemy swój gniew i kierujemy fale nienawiści na bliskich i samych siebie. Takie postępowanie blokuje rozwiązanie konfliktów z tymi, którzy się do tego przyczynili.

Dlatego to jest takie trudne, odrzucić: ideały, z którymi się nie zgadzasz; modele ról rodzicielskich; spłaszczoną wizję samego siebie? Żeby odpowiedzieć na te pytania, cofnijmy się do czasów dzieciństwa. Bardzo często, dzieci obserwują i słuchają swoich rodziców, zaczynają nieświadomie naśladować

ich zachowanie. Mają mało punktów odniesienia poza rodzinną, i to czego nauczą się w domu o samych sobie i o innych, staje się dla nich uniwersalną prawdą.

Czasami zdarza się tak, że role zostają odwrócone. Rodzic, który nie radzi sobie z własnym życiem, nie potrafi sam rozwiązać swoich problemów (np. problemów z alkoholem lub innym uzależnieniem; jest bezradny w wyniku załamania nerwowego; problemów w małżeństwie, które pochłaniają go bez reszty), nie tylko nie może zaspokoić potrzeb swoich dzieci, wręcz przeciwnie, oczekuje, że to dzieci będą troszczyły się o jego potrzeby. Takie dzieci szybko dorastają, często opiekują się młodszym rodzeństwem i są przeciążone obowiązkami. Przenoszą w swoje dorosłe życie potężne poczucie winy i nadmierne poczucie odpowiedzialności za innych.

Model relacji pomiędzy rodzicami często jest przenoszony przez ich dorosłe dzieci w ich życie miłosne, bo trzymamy się tego, co jest najbardziej znane. Pewnie słyszeliście kiedyś, że ktoś tkwi w toksycznym związku i nie potrafi z niego wyjść. Żaden sukces w pracy, czy na uczelni nie potrafił zrównoważyć owych dotkliwych porażek, jakie ponoszą w życiu osobistym. Dla takich ludzi jest specjalny termin: współuzależnienie.

Osoby te nie potrafią odrzucić człowieka czy układu, którego inni w naturalny sposób unikałby, ponieważ jest zbyt zagrażający. Nie potrafią ocenić sytuacji realistycznie i pozbawieni odruchów zachowawczych, wplątują się w intrygi i powikłania, od których z daleka ucieknie każdy, kto ma choć odrobinę oleju w głowie. To, co je tak pociąga, jest repliką tego, w czym wzrastały te osoby.

Istnieją dwa typy przekonań: wypowiedziane i niewypowiedziane. Przekonania wypowiedziane są wyrażane bądź przekazywane bezpośrednio. Można je słyszeć, mogą one mieć jakiś kształt, ale faktem jest to, że niewypowiedziane normy potrafią trzymać nasze życie w swoich ryzach.

Nie jest jednak łatwo odrzucić przekonania, o których nawet nie wiesz. Przekonania niewypowiedziane mogą dyktować wiele istotnych założeń dotyczących ogólnie życia. Istnieją one poza poziomem świadomości. Są to przekonania, które zostały wszczepione poprzez sposób, w jaki rodzice Cię traktowali. Poprzez obserwację zachowań naszych rodziców, uczymy się pewnych postępowania, których będziemy później używali na co dzień.

Niestety, niewypowiedziane, negatywne przekonania, dominują w wielu rodzinach, i niszcząco oddziałują na życie dorosłych już dzieci. Wszczepione przekonanie, że liczą się tylko uczucia rodziców, a dzieci powinny we wszystkim się podporządkować i spełniać oczekiwania, negatywnie się przekłada na stan psychiczny, własne wymagania, moralny i etyczny grunt.

Otóż ślepo poddajemy się rodzinnym normom, ponieważ nieposłuszeństwo wobec nich oznacza zdradę.

System rodzinny

Osobiście uważam, że rodzina to nie tylko grupa osób pozostających w określonych wzajemnych relacjach, jest to bardzo skomplikowany system. Świat idzie do przodu, informacja sprzed trzech tygodni przestaje być aktualna, nic w tym

dziwnego, jeśli teraz uważasz, że niektóre z przekonań twoich rodziców są przestarzałe.

Nasze życie jest oparte o różne sposoby wychowania i własne postrzeganie świata. To, w jaki sposób odczuwamy, żyjemy, i to, w co wierzymy, zostało ukształtowane przez system naszej rodziny. Takie przekonania wyznaczają nasze postawy i są niewiarygodnie silne.

Istnieje tyle rodzicielskich przekonań, ilu jest rodziców. Zrozumienie zasad działania może być początkiem zmian. Ale widzenie rzeczy i sytuacji pod innym kątem nie wystarcza, by uwolnić się i zapanować nad własnym życiem. Trzeba zacząć działać inaczej. Gniew i żal mogą wytrącić każdego z równowagi, a zatem musisz w tym czasie szczególnie o siebie zadbać. Zrób wszystko, co tylko możliwe, aby uczestniczyć w zajęciach, które są interesujące i sprawiają Ci przyjemność. Wyciągnij rękę po wszystko to, co może Cię wesprzeć. Zwróć się do osób, którym na tobie zależy.

Dobrze jest porozmawiać z kimś o swoich problemach, chociaż niektóre osoby mogą nie być w stanie ich wysłuchać. Jesteśmy tak przyzwyczajeni do odpowiedniego wzorca rodzi-ny, że jest to zbyt bolesne, gdy ktoś ją krytykuje. Sporządź listę rzeczy, które zrobisz każdego tygodnia, aby pomóc sobie poradzić ze stresem. Może to być kąpiel w pianie, wieczór filmowy, długi spacer albo inne rzeczy, na które nigdy nie miałeś czasu, ale zawsze chciałeś zrobić. Cokolwiek umieścisz na w swojej liście, ważne jest przede wszystkim to, abyś wykonywał te czynności i żeby sprawiały Ci przyjemność.

Nie jesteśmy w stanie zmienić rodziców, oni tej zmiany muszą chcieć. Próby wpływania na nich, najczęściej spotykają się z krytyką i oburzeniem. Rodzice wierzą, że postępowali i nadal postępują dobrze. Może już czas przestać walczyć z wiatrakami i zabrać się do roboty?

Wspomnienie, które przetrwało Powstanie Warszawskie

ALEKSANDRA
GRZEŚKOWIAK



Nieodłączną częścią procesu nauki w życiu każdego medyka jest niezliczona ilość praktyki. W szpitalach, hospicjach, szkołach, domostwach chorych i ich rodzin.

I stwierdzenie, że w jej trakcie spotyka się niemożliwą do zapamiętania liczbę pacjentów także nikogo nie zdziwi. W skupieniu nad czynnościami medycznymi zazwyczaj zapamiętuje się ich sylwetki w skojarzeniu z jednostkami chorobowymi. Ale gdyby zwolnić kroku i się nad tym zastanowić, to każdy z pacjentów ma jakąś historię życia, którą mógłby opowiedzieć. A historie te są zupełnie różne. Wszak choroby dotyczą ludzi o zupełnie odmiennym pochodzeniu, zawodzie, losach rodziny i wyborach życiowych. Niektórzy chcą przedstawić skrawki tych historii nam, medykom, a zwłaszcza pielęgniarkom. Zwykle niestety nie ma czasu, by wysłuchać ich tak uważnie, jak byśmy chcieli.

Chodząc pomiędzy kolejnymi salami, najczęściej z kropłówką na tacy, też zdarzało mi się usłyszeć tę, czy inną rozmowę. Jeśli oczywiście sama nie zostałam w nią wciągnięta. Aczkolwiek ciekawy przypadek przytrafił mi się w styczniu tego roku. Bowiem pomimo faktu, że historie pacjentów są bardzo różne, to w tych czasach już niewielu wspomina w nich o ostrzale i bombach.

Pani Halina M. była zdecydowanie doświadczona wiekiem – dokumentacja medyczna twierdziła, że 80 urodziny ma już dawno za sobą. Ciekawość chciała, by zatrzymać się przy łóżku chorej na troszkę dłużej. Na tyle, bym już po spędzeniu sześciu godzin na oddziale znów wróciła, wyciągnęła dyktafon i pociągnęła trwającą ponad dwie godziny rozmowę. Chociaż można by to nazwać wywiadem. Historia starszej pani była na

tyle niespójna, że lepiej jednak było to raz jeszcze przesłuchać i spisać we własnych słowach.

Pani Halina na początku II wojny światowej była jeszcze dzieckiem, mieszkała w Warszawie z matką. Zadziwiające są detale, z jakimi przedstawiała położenie każdej ulicy w stolicy, mimo szwankującej powoli pamięci. Musiała je zwiedzić osobiście. Wspominała nostalgicznie bardzo długą drogę do szkoły, którą przebywała na pieszo lub kolejką. Ta wspomniana droga do szkoły okazała się jednak ratunkiem życia 11 letniej dziewczynki. Jej matka zaś nie miała szczęścia. Była w domu, gdy spadła na niego bomba. Pani Halina nie wie do dziś, czy kobieta zginęła w środku, czy po przewiezieniu do jakiegoś szpitala.

Sierotą zajęła się pani Leokadia, koleżanka matki, prowadząca internat dla dziewczynek, w którym też pani Halina zamieszkała. Wydawało się, że nie było jej tam wcale źle, choć koleżanki były znacznie starsze od niej samej. Wspominała, jak siadała przy uwielbianym przez nią pianinie. A także fakt, że dziewczyny czasami bawiły się dość głośno. Może nawet za głośno. Pewnego razu przyszedł na to zwrócić uwagę żołnierz nazistowski. Choć zabawnym akcentem w tej opowieści była jego konfuzja, gdy chcąc po groźbie spisać nazwiska dziewczyn, natrafił na nazwisko Kanclerz. Błędnie uznał to za nabijanie się z niego. Błędnie, więc faktycznie było to zabawne. Choć chwile trwogi pojawiały się niejednokrotnie. Pewnego razu przytrafiła się w internacie niespodziewana kontrola, podczas której opiekunki musiały kryć przed nimi zdobytą skądś świnkę.

Pod okupacją życie nie było normalne, ale przecież każ-

dy próbował żyć normalnie na tyle, na ile mógł. Pani Halina wspomniała o życzliwej sprzedawczyni, która prawdopodobnie uratowała jej życie. Nastolatka chcąc zdobyć ładne zeszyty musiała udawać, że jest znacznie mniej związana z Polską, niż była w rzeczywistości. Bowiem taki asortyment miały tylko sklepy wyłącznie przeznaczone dla Niemców. Sprzedawczyni jednak zdołała ją ustrzec, że już znaleźli się ludzie, którzy zwrócili uwagę na częste wizyty dziewczynki w sklepie, do którego wstęp dla Polaków był wzbroniony.

Cieężko też było o książki. Pani Halina wspomniała, że bajki były zupełnie niedostępne. Tak więc wielką radością było, gdy zupełnie niechcący natrafiła na wysiadającą na warszawskiej stacji polską panią porucznik, która po prostu wcisnęła jej stos wieszonych ze sobą książek.

Młoda pani Halina nie mogła zbyt długo uczęszczać do swojej szkoły. Budynek szkoły podstawowej imienia Józefa Piłsudskiego został bowiem przejęty przez nazistów. Nie znaczy to jednak, że tutaj zakończyła się jej edukacja. Wielką odwagą wykazała się pani Jadwiga S. (której niestety nazwiska nie słyszę dobrze na nagraniu). Była ona artystką i piosenkarką, która użyczyła obszerne pokoje swojego własnego domu, by dzieci mogły w nich kontynuować naukę. Nielegalnie.

Podróżując tam kolejką, pani Halina musiała być bardzo ostrożna. Wspomniała, że łapanek na przystankach były dość częste i musiała się im po prostu wymykać. Raz jednak cały tramwaj został zatrzymany, a naziści weszli do środka. Jeden z nich widząc obszerny plecak, który miała, zaczął zadawać pytania. A skoro twierdziła, że była uczennicą, zaczął się domagać legitymacji, której nie posiadała. Dwa razy uderzył ją tym plecakiem, nim wyciągnął ze środka jej książki i zeszyty. Znalazł tam niestety mapę przedwojennej Polski. Młoda pani Halina kłamała, iż myślała, że jest to Gubernia Generalna. Żołnierz uderzył ją zeszytem, raniąc przy tym jej twarz, ale ostatecznie kazał jej wyjść z tramwaju i odejść.

Dla młodej dziewczyny było to przeżycie wyjątkowo traumatyczne, bowiem obawiała się, że niebawem padną strzały od tyłu, gdy spróbuje odejść. Wyboru jednak nie miała. Kiedy biegła, naziści faktycznie strzelali, choć nie do niej. Minął ją jakiś mężczyzna, który uciekając próbował podać jej jakiś zwój papieru. On i jego kolega byli ścigani, więc nie zgodziła się tego przyjąć. Wspomniała już tylko potem, że zniknęły przeskakując przez płot.

Zagrożenie jednak towarzyszyło jej każdego dnia. Pani Halina opowiedziała, że czasami idąc na zajęcia liczyła strzały. Za każdego Niemca miało ginąć 60 Polaków, ale raz doliczyła się ponad stu strzałów. Przechodząc pewnego razu koło placu Madalińskiego, widziała stos ciał i nazistów zwołujących ludzi z ulicy, by wrzucali je na platformę. Następnego dnia na tym samym placu znalazła 50 małych krzyżyków.

Wakacje w roku 1944 zorganizowała pani Leokadia. Dziewczynki z internatu udały się na biwak do lasu za miastem. Bohaterka tej opowieści sądziła, że mogłaby po paru dniach wrócić do Warszawy po kilka rzeczy, których zapomniała zabrać. Myliła się. Następnego dnia wybuchło powstanie warszawskie. Pani Halina była pewna, że pani Leokadia o wszystkim wie-

działa, a termin biwaku nie był przypadkowy.

Jednak nawet w lesie nie było bezpiecznie. Ostrzał w nim uspokoił się i ustał, gdy zaczęto przez niego przenosić rannych. Dziewczęta wraz z opiekunką chowały się w okopach poniemieckich przykrytych gałęziami – pani Halina wspomniała o piasku we włosach. Przeżyły. A choć ona sama nie miała pojęcia o tym, że powstanie miało wybuchnąć, potem zaczynała łączyć fakty i podejrzewać bardzo wiele. Jej przyjaciel pisząc do niej listy podpisywał się pseudonimem, a gdy raz na głos go tak nazwała, jego ojciec był wyjątkowo wściekły. Sądziła, że brali aktywny udział w organizacji powstania, ale nie miała pojęcia, jaki los ich spotkał. Pozytywne scenariusze były jednak wątpliwe.

W lesie przebywała z pewnością jeszcze do późnej jesieni. Mimo głodu i zimna, musiała sobie jakoś z koleżankami radzić. Do lasu przybywali też ludzie z miasta, którym udało się przepłynąć rzekę. Pani Halina mogła się pochwalić tym, że w miarę możliwości pomagała, komu mogła. Szczególnie wyróżniła opowieść o tym, jak spotkała parę z małym dzieckiem. Ze znalezionej gdzieś starej worki, starannie wypranego i wypłukanego, pociętego kawałkiem szkl i sztygno na miarę jej możliwości, stworzyła ubranko dla dziecka. Dumną, że uchroniła je przed zapaleniem płuc. Musiała jednak też powiedzieć, że nie wszyscy Polacy byli dla siebie życzliwi. Raz znalazła beczkę pełną masła, ale by nie mogła jej zabrać, nieznaną jej mężczyznę po prostu ją podpalił. Dobrze zaś wspominała wspólne śpiewy. Jedną z patriotycznych piosenek potrafiła jeszcze zaśpiewać leżąc w szpitalnym łóżku, tuż obok mnie siedzącej z dyktafonem.

Gdy sytuacja wreszcie się trochę uspokoiła, pomagała w odbudowie miasta. Bez szczegółów przyznała, że praktycznie wszystko uległo zniszczeniu. Nadzieja jednak nie umarła. A w kościele, który odbudowywali, uchowała się jedna tylko ściana z zachowanym na niej nietkniętym krzyżem.

O Rosjanach miała mieszaną opinię. Od proboszcza wspomnianego kościoła dowiedziała się, że naziści zamknęli w piwnicy jednego z budynków wielu księży tylko po to, by wlać tam benzynę i ją podpalić. Rosjanie zaś zadbali o to, by ta historia była zapomniana. Jednak powiedziała, że nie byli tacy źli, jak czasami się mówi. Dla młodzieży organizowali specjalne zabawy i zajęcia, by ci nie popadli w załamanie i mogli się dobrze najeść. I podobno bawili się razem z nimi.

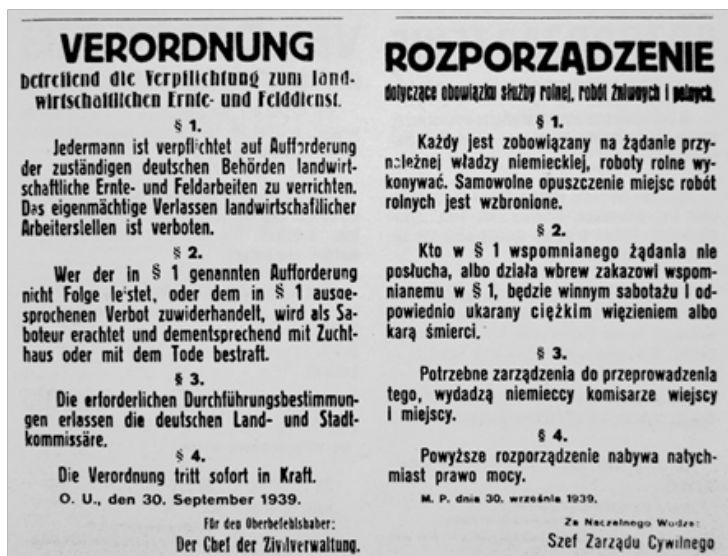
O pani Halinie można powiedzieć z pewnością, że nie brakowało jej odwagi i dobrego serca. Mówiła, że gdy miała taką możliwość, to czasami jadąc tramwajem przejeżdżającym obok getta żydowskiego, przerzucała za mur chleb zapakowany w torebkę. To samo zdarzyło jej się zrobić, gdy zimą jeździła w śniegu z górki, a akurat za płotem byli więzieni Rosjanie. O samym getcie niestety nie opowiedziała nic poza tym, że widziała, że Żydzi umieścili na murze polską flagę, a naziści nie mieli pojęcia, jak ją stamtąd ściągnąć.

Pożegnałam się z tą starszą panią ze świadomością, że tego samego dnia otrzymała bardzo smutną diagnozę. Ale nie żałuję czasu, który spędziłam w jej sali.

Ku pamięci pani Haliny M.

Gdy skończyło się piekło

WERONIKA
SZYMONIK



By nieznany – Stanisław Dąbrowa-Kostka, „Hitlerowskie afisze śmierci”, KAW

Warszawa 1983, Domena publiczna,

Źródła: Wikipedia, Dzieje.pl, wiedza własna

7 maja 1945 roku, we francuskim mieście Reims, miało miejsce podpisanie aktu bezwarunkowej kapitulacji III Rzeszy. Jego wejście w życie następnego dnia oznaczało zakończenie działań wojennych na terenie Europy. Definitywny koniec II wojny światowej nastąpił nieco później – 2 września 1945 roku, gdy skapitulowała Japonia.

Mówi się, że w czasie II wojny światowej każda Polska rodzina straciła przynajmniej jednego jej członka. Faktem jest, że zginęło ponad 6 mln obywateli Polski, z czego ponad połowę (ok. 3,2 mln) stanowili Żydzi. To stanowiło aż 22,2% ówczesnej liczby ludności w naszym kraju i była to najwyższa śmiertelność na świecie. Jednak procent ten różnił się w zależności od grup społecznych. Śmierć poniosło: 39% lekarzy, 33% nauczycieli oraz 30% naukowców i wykładowców uczelni wyższych (w samym Poznaniu zginęło 102 naukowców).

Straty były niewyobrażalne i dotknęły każdej sfery życia. Niektóre z nich da się zbadać i opisać (np. fakt, że zniszczeniu uległo 85% lewobrzeżnej Warszawy), ale o wielkości faktycznej krzywdy możemy jedynie spekulować. Wiele nazistowskich zbrodni było przeprowadzanych w tajemnicy przed opinią publiczną, szczególnie tych o charakterze czystek etnicznych. Badania w tym kierunku trwają do dziś i nawet teraz, po upływie 75 lat, wychodzą na jaw nowe fakty.

Oczywiście nie deprecjonujemy cierpienia żołnierzy walczących na frontach i ich straszego losu, ale szczególnym okrucieństwem drugiej wojny światowej był fakt, że była to wojna każdego ówczesnego człowieka. Zginął ogrom cywili, doświadczyli oni dramatu obozów koncentracyjnych, bom-

bardowań, prześladowań ze względu na pochodzenie, głodu, biedy... Nie sposób sobie wyobrazić, jak wielką ulgę musieli odczuć ludzie na wieść o zakończeniu działań wojennych. Wprawdzie późniejsza odbudowa społeczeństwa w rzeczywistości komunistycznej nie była łatwa, jednak była to ulga po 6 latach piekła. Patrząc z perspektywy wielu lat, widzimy odbudowane miasta, ale nie widzimy tych zniszczeń, których nie da się w żaden sposób naprawić – w ludziach. Zarówno zmarłych, jak i tych, co przeżyli. Tragiczne wspomnienia rzucają cień na życie ofiar do dziś.

Wiedza o konkretnych datach i miejscach bitew nie jest tak ważna, jak uświadomienie sobie ogromu tragedii lat 1939 – 1945. Dzięki temu możemy uniknąć powrotu piekła na ziemię.

Studia od kuchni

KAROLINA
JANKOWSKA



Doszły mnie słuchy, że wiele osób szuka dobrych i sprawdzonych przepisów na czas pobytu w domu. Jako że robi się coraz cieplej, potrzebujemy czegoś lekkiego, dobrego i przyjemnego. Dlatego mam dla was coś, co jest idealne na tą pogodę.

Majówka już za nami, ale nie wszyscy zaczęli jeszcze sezon grillowy. Myślę, że jest to idealny moment na zmniejszenie tego. Będzie warzywnie, słodko i smacznie. A do tego trochę mięska. Połączymy zdrowe z niezdrowym. Każdy musi znaleźć sobie tutaj coś dla siebie.

Kielbaski nadziewane z grilla

Składniki:

- kielbaski
- kilka plasterków sera
- 1 łyżka podsmażonej cebulki
- 1 łyżeczka musztardy
- 1 łyżeczka przecieru pomidorowego
- cienkie plasterki boczku wędzonego (tyle, ile mamy kielbasek)
- mielona ostra papryka

Wykonanie:

- nacinamy kielbaski w poprzek lub wzdłuż (jak kto woli)
- ser ścieramy na tarce
- smarujemy nacięcie kielbaski musztardą
- kładziemy plasterki boczku, na to ser, cebulkę,
- przecier pomidorowy i kielbasę
- na górę kielbaski kładziemy jeszcze odrobinę cebuli
- zawijamy plasterki boczku na kielbasę na skos
- doprawiamy papryką
- wrzucamy na grilla
- zostawiamy na tyle czasu, ile według nas potrzeba

Czosnkowe pieczareczki

Składniki:

- 16 dużych pieczarek
- 1 duża cebula
- 4 średnie ząbki czosnku
- 2 łyżki bułki tartej
- natka pietruszki
- sól
- pieprz
- 1 łyżka masła

Wykonanie:

- myjemy pieczarki i odcinamy nóżki
- na patelni rozpuszczamy masło i dodajemy pokrojona cebulę, nóżki pieczarek, czosnek
- po około 5 minutach ściągamy i dodajemy natkę,
- sól i pieprz

- nakładamy farsz do pieczarek
- układamy je na blasze i wkładamy do piekarnika nagrzanego do 140 stopni na 20 minut

Francuski przekładaniec

Składniki:

- 250 g ciasta francuskiego
- 1 łyżka oleju
- 3 łyżki cukru pudru
- 1 łyżka bułki tartej
- 120 ml słodkiej śmietanki
- 500 ml mleka
- 1 cukier waniliowy lub 3/4 łyżki cukru waniliowego
- domowej roboty
- 4 żółtka
- 125 g cukru
- 2 łyżki mąki
- 1 olejek rumowy

Wykonanie:

- ciasto wałkujemy na grubość 3 mm
- blachę smarujemy olejem i obsypujemy bułką tartą, układamy na niej ciasto
- wkładamy na 20 min do piekarnika (180 stopni)
- żółtka ucieramy z cukrem i cukrem waniliowym na puszystą masę
- dodajemy do masy mąkę i mieszamy
- gotujemy mleko i wlewamy drobnym strumieniem do pozostałych składników cały czas mieszając
- całość należy zagotować i odstawić do ostudzenia
- po ostygnięciu dodajemy śmietankę oraz olejek,
- mieszamy i wkładamy do lodówki
- upieczone ciasto kroimy na 4 paski, z których każdy musimy podzielić na 3 równe części
- następnie przekładamy platy nadzieniem, najlepiej abyśmy mieli 2 warstwy nadzienia
- ciasto dekorujemy cukrem pudrem

Przepyszny soczek

Składniki:

- 2 pomarańcze
- 2 kiwi
- 2 banany
- połowa cytryny
- paczka szpinaku
- 0,5l wody

Wykonanie:

- obieramy owoce ze skórki

- myjemy szpinak
- do wody dodajemy szpinak i miksujemy przez 3 minuty
- następnie dodajemy pozostałe owoce i miksujemy przez kolejne 3-5 minut

Myślę, że to tyle na dzisiaj. Życzę wam smacznego i abyście wytrwali dalej w domach. Dbajcie o siebie i o swoich bliskich.

Pamiętajcie #zostanwdomu.

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

Zdrowe odżywianie vs dobre jedzenie

ALEKSANDRA
BINIASZEWSKA



Czy zdrowe odżywianie oznacza rezygnację z jedzenia naszych ulubionych słodczych, pizzy, czy domowego obiadu u babci?

Zdecydowanie nie! Jednak nie powinniśmy spożywać takich dań czy produktów codziennie (lub kilka razy dziennie). Pamiętajmy przy tym, że nie jesteśmy w stanie odżywiać się w 100% zdrowo, czy tak, aby każdy posiłek był wartościowy i „idealny”.

Po pierwsze – dla każdego „zdrowe odżywianie” będzie trochę inne. Jedni mają problemy jelitowe po zjedzeniu razowego chleba i dużej ilości surowych warzyw, a inni czują się wspaniale na diecie wegańskiej. Po drugie – nie jesteśmy w stanie uniknąć obiadów u rodziny, wesel, urodzin koleżanki z pracy czy wyjść ze znajomymi. Każdy z nas jest inny i każdy z nas powinien znaleźć odpowiednią dla siebie ścieżkę żywieniową. Jednak jest pewien sposób, aby zdrowo się odżywiać i móc od czasu do czasu zjeść coś „niezdrowego”. Metoda 80/20 mówi, że 80% naszych posiłków w ciągu miesiąca powinno składać się z produktów zdrowych i odżywczych, a 20% posiłków to mogą być drobne przyjemności np. lody, ulubiony kawałek placaka czy obiad u babci. Najważniejsza w odżywianiu jest równowaga i balans, dlatego nie zakładajmy, że zawsze nasza dieta będzie w 100% zdrowa. Zdrowe odżywianie i „fit życie” przestanie być problematyczne, gdy uświadomimy sobie, że w rzeczywistości wcale nie jest ono tak rygorystyczne i nie różni się aż tak bardzo od tradycyjnego jedzenia.

Domowe burgery:

Składniki:

- Domowa bułka do burgera (3 sztuki)*
- 220 g mąki pszennej typu 550
- 14g świeżych drożdży
- ¾ łyżeczki cukru
- 100 ml letniej wody
- 1 jajo
- 1 łyżeczka soli
- 10 ml oleju
- *można użyć pełnoziarnistej czy pszennej, kupnej bułki

Dodatki do burgera (3 sztuki)

- 300 g mielonego mięsa
- sałata lodowa
- pomidor
- ogórek kiszony
- cebula

- 3 plastry żółtego sera
- pół papryki
- sól, pieprz, wędzona papryka, czosnek granulowany
- Sos do burgera
- 2 łyżki musztardy
- 2 łyżki jogurtu naturalnego

Przygotowanie:

Bułki: W letniej wodzie rozpuść drożdże, dodaj cukier i łyżkę mąki. Wymieszaj rozczyń i odstaw go w ciepłe miejsce na 10 minut. Przesyp mąkę do miski, dodaj jajko, olej, sól i rozczyń. Całość wymieszaj do uzyskania gładkiej konsystencji. Ciasto przełóż do naoliwionej miski i odstaw na godzinę do wyrośnięcia. Wyrośnięte ciasto podziel na porcje i uformuj bułeczki (dość płaskie). Ciasto ułóż na blaszce do pieczenia i piecz przez 20-30 minut w 175 stopniach.

Mięso: Pokrój pół cebuli w drobną kostkę i dodaj do mięsa. Mielone mięso dopraw solą, papryką, pieprzem i czosnkiem według uznania. Następnie uformuj płaskie kotlety i smaż je beztłuszczowo na patelni teflonowej/ceramicznej. Pokrój ogórka i pomidora w plastry, cebulę w krążki, a paprykę w paski.

Sos: Połącz ze sobą wszystkie składniki.

Dekoracja: Przekrój bułkę na pół, posmaruj bułkę sosem i zacznij układać dodatki według uznania.

Smacznego!

Kokosanki z kawałkami czekolady

Składniki na 10 sztuk:

- 1 Jajo
- 2 łyżki cukru/ksylitolu/4 tabletki słodzika
- 80 g wiórków kokosowych
- 15 g czekolady

Przygotowanie:

Rozdziel białko od żółtka i ubij białko na sztywną pianę. Pod koniec dodaj stopniowo cukier. Do gotowej piany dodaj żółtko, i wiórki kokosowe. Wymieszaj wszystko dokładnie i dodaj czekoladę.

Masa może być ciężka w formowaniu, dlatego należy zmoczyć dłonie przed formowaniem kokosanek. Gotowe kokosanki ułóż na blaszce pokrytej papierem do pieczenia i piecz przez 10-15 minut w 180 stopniach.

Smacznego!

O półmoście i ani jednej prostytutce

ROZALIA
BOCHNIAK



Pablo Picasso, Panny z Awinionu, 1907

Horacy poucza, by w każdej dziedzinie życia kierować się zasadą złotego środka (*aurea mediocritas*, czy – skoro mowa będzie o Francji – *juste milieu*). Dotyczy to także zamiłowania do sztuki, o czym przekonałam się na własnej skórze. Gdy człowiek interesuje się za mało albo nie ma w nim pokory, niewiedzy i uważa, że wszystko wie, co jest domeną filistrów, to wszystkie słowa wypowiedziane z jego ust wydają się śmieszne i dyletanckie. Gdy interesuje się umiarkowanie, ale regularnie, i w konsekwencji ma sporą wiedzę, prezentuje się jako ciekawy towarzysz podczas wypraw do galerii sztuki, a także z przyjemnością prowadzi się z nim malarskie dyskursy (to typ idealny). I typ maniackalny – najgorszy. Człowiek już w sumie sztuką się nie pasjonuje, nic nie czyta, nie odwiedza muzeów, tylko wpada w egocentryczny szał podróży po szlakach ulubionych malarzy, a potem jeszcze to opisuje...

Któregoś wiosennego wieczoru z albumem sztuki w ręce, (i bez pomysłu na wakacje) przeglądałam obrazy hiszpańskich malarzy. I proszę, rzucają na mnie prowokujące spojrzenie cztery niespokojne pary oczu *en face* i jedno oko z profilu, a moje poliki nagle pokrywa rumień (nie ma to jednak nic wspólnego z infekcją wirusem HHV-6 czy HHV-7, a jest to wyraz zwykłego zawstydy). Oczy należą do nagich, kanciastych, kobiecych ciał. Trzy z pięciu kobiet mają na twarzach deformujące, afrykańskie maski, które tylko potęgują wrażenie kanciastości i wyobcowania. Brakuje perspektywy i światłocienia. Bawi ciekawostka, że winogrona u dołu płótna zakrywają namalowane w pierwszej wersji obrazu dwie postaci męskie: marynarza i... studenta medycyny.

Sam Pablo Picasso określał swoje płótno jako *mon bordel*. Mimo że w 1907 roku jego pozycja jako malarza była już



Tańczę na moście w Awinionie, 3 sierpnia 2018 r.

ugruntowana (a miał wówczas jedynie dwadzieścia sześć lat), tak odważne ukazanie bryłowatych prostytutek wywołało falę szyderczych komentarzy, a obraz został pokazany szerszej publiczności dopiero po prawie dekadzie, natomiast doceniony po trzech. Olbrzymie płótno (244 × 234 cm) nie zachwyciło wówczas jego przyjaciół-malarzy (Braque'a, Matisse'a, Deraina) i krytyków sztuki (Apollinaire'a), którzy przecież nie stornili od wizyt w domach publicznych, a nawet częściej niż katar łapali... kiłę.

A że wymalowane panny (i na płótnie farbami, i na kanciastych twarzach kanciastymi szminkami) wydają się być z Awinionu, choć obraz znajduje się w Muzeum Sztuki Nowoczesnej w Nowym Jorku, niczego nieświadoma decyduję się na wakacje na południu Francji.

Awinion leży w Prowansji, nad lewym brzegiem Rodanu. To Kalisz Francji, gdyż jest miejscem renomowanych festiwali teatralnych, które odbywają się tu od 1947 roku. Jednak słynie przede wszystkim z tego, że w latach 1309–1377 (z przerwą od 1367 do 1370 roku) był miejscem rezydowania siedmiu papieży: Klemensa V, Jana XXII, Benedykta XII, Klemensa VI, Innocentego VI, Urbana VI i Grzegorza XI; okres ten nazywano także „awiniońską niewolą papieży” lub „niewolą babilońską”. Przyczyną przeniesienia siedziby z Rzymu i przejścia pod opiekę królów francuskich była niepewna sytuacja we Włoszech: rozbiście polityczne, antyfeudalny ruch biedniejszej części społeczeństwa, konflikt między gwelfami a gibelinami. Papieże we Francji znaleźli azyl i powrócili do Włoch dopiero za czasów Grzegorza XI po licznych naciskach ze strony świętej Katarzyny ze Sieny.

Piękny i majestatyczny pałac papieski jest jednym z naj-

cenniejszych zabytków architektury gotyckiej na świecie, ale to nie on, a most z piosenki Ewy Demarczyk rozszalał Awinion i to od niego rozpoczęłam zwiedzanie miasta oraz poszukiwanie pięciu jawnogrzesznic...

Most Świętego Benedykta (Pont Saint-Bénézet, Pont d'Avignon), a raczej półmost, gdyż urywa się w połowie i można wpaść do rzeki, został wybudowany w XII wieku; sama budowa zajęła jedynie osiem lat. Wtedy liczył sobie dwadzieścia dwa przęsła i około dziewięćset metrów długości. Obecnie składa się z czterech przęseł i jest znacznie krótszy; zachowała się także romańska kaplica. Legenda głosi, że sam Bóg we śnie nakazał pasterzowi Bénézetowi z Sabaudii, a późniejszemu świętemu Benedyktowi (Bénézet d'Avignon), połączyć mostem dwa brzegi Rodanu – Awinion z Villeneuve-lès-Avignon. Jednak liczne powodzie niszczyły budowlę, przez co wymagała ona wielokrotnych remontów. Już w XVII wieku most utracił znaczną część swojej struktury i mimo ciągłych obietnic władz miasta taki, niestety, do dziś pozostał. (Z powodu czczych deklaracji to jedyny przykład mostu zwodzonego bez ani jednego podnoszonego przęsła).

Mimo to ułomny *Pont d'Avignon* dzięki francuskiej piosence okazał się „trwalszy niż ze spiżu” (i znów Horacy). Historia o radosnych ludziach tańczących w kółku na moście, choć *de facto* tańczyli oni pod mostem, zawarta w tekście popularnej piosenki zapewniła budowli świętego Benedykta nieśmiertelność. A oto i jej refren:

*Sur le pont d'Avignon,
L'on y danse, l'on y danse,
Sur le pont d'Avignon
L'on y danse tous en rond.*

Poza tym uznałam, że skoro i tak już jestem na moście, choć z innego powodu, to wypada zatańczyć do pięknego polskiego utworu wykonywanego przez Ewę Demarczyk (ze słowami Krzysztofa Kamila Baczyńskiego):

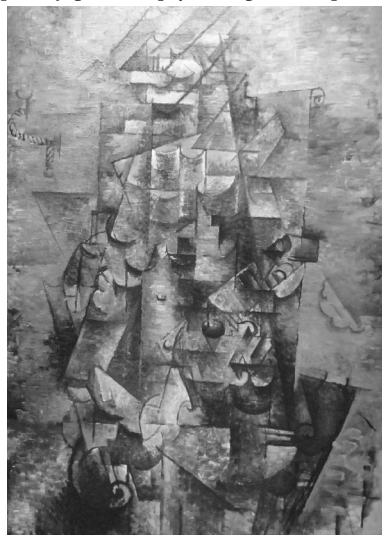
*Ten wiersz jest żyłką słoneczną na ścianie
jak fotografia wszystkich wiosen.
Kantyczki deszczu wam przyniosę –
wyblakłe nutki w nieba dzwon
jak wody wiatrem oddychanie.
Tańczą panowie niewidzialni
na moście w „Awinion” [...]*

Zatańczyć, zatańczyłam, mimo dziwnych spojrzeń przechodniów, ale wciąż nie natknęłam się na ani jedną prostytutkę. Już nawet pogodziłam się ze świadomością, że nie spotkam całej piątki i zadowoliliby mnie chociaż jedna z nich. Niestety, wszystkie kobiety były ubrane przyzwoicie i nie patrzyły prowokująco. Żadna z nich nie miała też na twarzy afrykańskiej maski. Zaczęłam wątpić, czy przyjechałam w dobre miejsce. I wtedy, niczym *deus ex machina*, pojawił się francuski trubadur w średniowiecznych szatach. Przedstawił się po oksytańsku jako Bertran de Born. Następnie chwycił za lutnię i **prosto**

z mostu zaczął śpiewać stentorowym głosem taką oto *sirvente*:

Czeka dziewczyna na prostytutki na moście w Awinion,
Sami turyści i handlarze szampinion.
Czeka dziewczyna na prostytutki na moście w Awinion,
„Przyjechałaś nie tu” – szepcze Dajmonion.
Czeka dziewczyna na prostytutki na moście w Awinion,
Lecz one w Barcelonie mają reunion.

I ot, zagadka rozwiązana! Tekst tej staroprowansalskiej pieśni może jest dość prymitywny, bo tłumaczenie z *langue d'oc* nie jest moją mocną stroną, ale już przynajmniej wiadomo, dlaczego nie spotkałam pięciu cór Awinionu. Nie dość, że pomyliłam most z ulicą, to jeszcze Francję z... Hiszpanią. Albowiem Picasso namalował prostytutki *de la calle de Avinyó*, czyli z ulicy Awiniońskiej w Barcelonie, przy której znajdował się – nieopodal jego domu prywatnego – dom publiczny.



Georges Braque, *Gitarzysta*, 1911–1912

Ale powracając już do malarstwa: *Panny z Awinionu* to dzieło przełomowe, uważane za pierwszy obraz kubistyczny w historii. Do nowego, awangardowego stylu najszybciej przekonał się Georges Braque, który jako pierwszego w konwencji kubizmu namalował *Gitarzystę*. On i Picasso przeżywali fascynację zgeometryzowanymi kształtami; inspirowali się późnymi pracami Paula Cézanne'a, szczególnie tymi wystawionymi w Salonie Jesiennym w 1907 roku. Nie uważali sztuki za narzędzie iluzorycznego mimetyzmu, produkt kopistów czy stendhałowskie „zwierciadło przechadzające się po dziedzińcu”, a za zupełnie nowy sposób przedstawiania rzeczywistości. Ukazywali przedmioty w kilku różnych płaszczyznach jednocześnie. Metachronicznie, ale oddziałując na siebie, rozpoczęli nowy etap twórczości. „Nie chcieliśmy robić kubizmu, ale wypowiedzieć to, co w nas było” – oświadczał Picasso. Braque mawiał skromnie, że kubizm został stworzony „w celu dostosowania malarstwa do skali jego możliwości”. Francja kolonizowała Afrykę, więc czerpali ze sztuki afrykańskiej, szczególnie

plemienia Dogon z Mali (ich prace Picasso oglądał podczas wizyt w którymś z paryskich muzeów), o czym świadczą prymitywne maski na twarzach nierządnic oraz różne odcienie palety barwnej, ograniczonej do brązów i zieleni (technika *en camaïeu*).

Tak więc kubizm, w pierw analityczny (krystalizacja świata na drobne, płaskie, geometryczne czynniki pierwsze), następnie syntetyczny (dodanie materiałów, kolorów, zmniejszenie liczby kanciastych figur; wielopostaciowość tego samego przedmiotu), wpłynął na wielu artystów i stworzył podwaliny sztuki awangardowej. *Panny z Awinionu* rozpoczęły w artystycznej współświadomości twórców konceptualną rewolucję, wiodącą malarzy na barykady pascizmu. Pozwoliły artystom **spalić za sobą** tradycyjne, zegistyczne **mosty** (Picasso zakończył okres różowy) i umożliwiły zrodzenie się między innymi futuryzmu (1909), dadaizmu (1916) czy surrealizmu (1924).

Kto by pomyślał, na wszystkie paradoksy, że sztuka nowo-

czesna tak wiele zawdzięcza właśnie pięciu kobietom wykonującym najstarszy zawód świata?

Addenda

Już poza artykułem chciałabym wyjaśnić Czytelnikom, dlaczego napisałam, że Picasso i Braque tworzyli „metachronicznie”, a nie „synchronicznie”. W onkologii nowotworami synchronicznymi nazywamy takie, które są nowymi, pierwotnymi ogniskami powstającymi w okresie do trzech, sześciu miesięcy od rozpoznania pierwszego, a metachronicznymi takie, które ten czas przekraczają. Picasso tworzył *Panny z Awinionu* w latach 1906–1907. Braque rozpoczął malowanie *Gitarzysty* w 1911 roku. Nie wiem, czy pojęcia z malarstwa i onkologii się przenikają, jednak czas pomiędzy powstaniem pierwszych kubistycznych dzieł obu malarzy wynosi mniej więcej cztery lata, i przekracza punkt odcięcia, czyli *ex definitione* ich praca była meta-, a nie synchroniczna.

Rekomendacje filmowe vol. 2

TAMARA
DUNAJEWSKA



Kolejne propozycje filmów, które możecie zobaczyć w domu!

Mamy nadzieję, że filmy z poprzedniej listy zostały już obejrzone i przypadły Wam do gustu. Nowe pozycje są dostępne w Internecie na przeróżnych platformach streamingowych. Oto nasze propozycje:

„Atlantyk” – wielopoziomowa historia młodej afrykanki, która wbrew własnej woli ma poślubić bogatego mężczyznę. Kocha jednak innego chłopaka, który wyruszając w morze, nigdy nie wraca. Historia jak z średniowiecznego romansu, jednak to, co dzieje się na ekranie bardzo odbiega od znanych nam form. To film na granicy rzeczywistości i magii, przeplatany elementami grozy. Wyważony dramat, elegia, przypowieść o duchach. Do tego wszystkiego dochodzą wspaniałe kadry, kamera, która zarówno z łatwością ujmuje bliskość między bohaterami, jak i ukazuje niepokój i napięcie wzburzonego morza. Mistrzostwo. Widzieliście Uwierz w ducha? Zobaczcie więc też Atlantyk.

„Dwa dni, jedna noc” – historia kobiety, która ma dokładnie jeden weekend, by zachować swoją posadę w pracy. W ciągu tych dni, musi przekonać swoich współpracowników, że ta praca znaczy dla niej bardzo wiele. Decyzje, których dokonać muszą bohaterowie, ujawniają ich prawdziwe oblicza, odsłaniają wady i podają na tacy to, co ukrywają przed światem. Co jest ważniejsze? Ludzie czy pieniądze? Bracia Dardenne w najlepszym wydaniu.

„Utoya, 22 lipca” – dokładnie 22 lipca 2011 roku na norweskiej wyspie Utoya doszło do masakry na młodzieży przebywa-

jącej tam na obozie, Anders Behring Breivik zabija mnóstwo niewinnych osób, wpisując się na zawsze w historię tego kraju, jako jeden z najbardziej okrutnych morderców. Przez półtorej godziny jesteśmy na tej wyspie i oczami jednej z dziewcząt przyglądamy się tej wielkiej tragedii. Wstrząsający film, trzymający w ogromnym napięciu od samego początku.

„Unorthodox” – dla odmiany serial i to z kategorii mniej wybitnych. Warto go jednak zobaczyć, by poznać kulturę i obyczaje ultraortodoksyjnej społeczności żydowskiej. W serialu poznajemy historię młodej dziewczyny zamieszkującej nowojorski Brooklyn. Spętana nieludzkimi wymaganiami narzuconymi jej przez rodzinę, postanawia uciec. Oderwanie się od swojego pochodzenia okaże się dla niej bardzo trudne. Jeśli obejrzeliście Nieposłuszne Sebastiana Lelio i czujecie niedosyt, to ten serial będzie dla Was!

„Contratiempo” – jeden z najbardziej zagmatwanych thrillerów, jakie można zobaczyć. Kochankowie przez przypadek powodują stłuczkę, prowadzącą do śmierci młodego chłopaka. Kto tak naprawdę doprowadził do tragedii, kto jest winny, kto kłamie, a kto udaje sprawcę? Na te pytania podczas seansu będziecie odpowiadać sobie wielokrotnie i jeszcze więcej razy będziecie zmieniać zdanie. Poplątanie z zagmatwaniem. Pytanie, czy komuś trochę nie za bardzo puściły wodze fantazji. Tak czy inaczej – niezła łamigłówka w hiszpańskim wydaniu.

„Irlandczyk” – fani Martina Scorsese nie będą zawiedzeni! Gangsterskie kino w wydaniu mistrza gatunku. Dobre, pełno-krwiste, takie jak za dawnych lat. Oglądajcie!

Milego seansu!

Poetyckie potyczki UMP

WERONIKA
SZYMONIK



Wołaj mnie

Wołaj mnie
Z krainy miodu, mleka
Wołaj mnie
Gdzie słońce na mnie czeka
Wołaj mnie
Z daleka
Wzywaj mnie
I w nocy, i z rana
Wzywaj mnie
Gdy tylko będę sama
Wzywaj mnie
Kochana
Wysłuchaj mnie
Bo wołałam
Wysłuchaj mnie
Bo wzywałam
Nie wysłuchasz?
Wiedziałam

Weronika Szymonik

44/45

Zachód słońca letniego
Błyszczą jeziora fale
A ty tęsknisz do niego
On nie przychodzi dalej
Szumią liście jesieni
Wiatr kolory przewraca
A ty czekasz wciąż w sieni
On ciągle nie powraca
Zima przyszła wtem sroga
Już tafla lodem skuta
A Ty czekasz wciąż w progach
Trwa samotna pokuta
Wiosna krucha rozkwita
Rusza powolnym tańcem
On cię nie powita
Kula miłości krańcem

Weronika Szymonik

czasowość nasza

czasami dzwony biją na trwogę
a czasami na wesele
tyle że zazwyczaj nie twoje

ciekawe są czasy budowania katedr
ciekawe są czasy kiedy one płoną
zawsze można przyjść popatrzeć

czas na zmiany przychodzi zawsze nie w porę
żał zgłiszczy żal milknącego echa
łatwiej chyba byłoby zapomnieć

masz czasowy bilet na podróż w jedną stronę
w swoim czasie swoje przeżywasz
pod czujnym okiem tego co zapomniane

Olga Drzymała



Wtapiając się w dźwięk⁽¹⁹⁾

FRANEK
MAJA



Oglądam przez okno pustą ulicę. Spaceruję po ciasnym mieszkaniu, słuchając głosów w mojej głowie. Kiedy zaczynają krzyczeć zbyt głośno, zamykam się w łazience. Kładę się na podłodze w pozycji embrionalnej i dygoczę. Nie potrafię już nawet uronić łzy. Mogę tylko czekać... Możemy tylko czekać. Byłbym w stanie to zaakceptować, gdyby nie fakt, że upływający czas nie działa na naszą korzyść.

A potem przychodzę do niej. Kładę ręce na jej ramionach i obserwuję jak rysuje. Nie wygląda na wzruszoną tą bezdzieczną sytuacją. Zachowuje się, jak każdego dnia w ostatnim czasie. Czy tak doskonale ukrywa strach? Czy może w istocie pogodziła się z uciekającą szansą? Mimo kilkunastu spędzonych razem lat nadal nie potrafię czytać w jej myślach. Chciałbym coś powiedzieć, lecz nie mam pojęcia jakie dobrać słowa... Spróbować pocieszyć? Pochwalić rysunek? Wyrazić miłość?

Na kartce papieru powstaje czarnobiałym portret kobiety. Opadające ciemne włosy rozdziela nagie ramię. Postać rozmywa się na wysokości biustu. Jakby zanikała w nicości. Nie mogę się oprzeć wrażeniu, jakby rysowała swój autoportret. Ukazując siebie, jaką chciałaby zostać zapamiętana – zamieniając perukę na zdrowe długie włosy, zmarszczki i pokrążone oczy na jędrną cerę i pełne usta, a piersi i całe ciało...

Łazienka.

Podczas wybuchu epidemii w Chinach, nasze myśli były

zupełnie gdzieś indziej. Nie inaczej było przy rozwoju pandemii na całym świecie i pierwszych przypadkach zachorowań w naszym kraju. Ledwo docierały do mnie wiadomości o tajemniczym wirusie. Ani przez chwilę nie sądziłem, że ten problem dotknie nas w jakiś sposób. Całą uwagę pochłaniała walka z chorobą żony.

Po wykonaniu wszystkich koniecznych badań, lekarze dawali jej duże szanse na całkowite wyzdrowienie. Konieczna była pilna operacja. To w tym momencie spotkaliśmy się z wirusem, który być może zdefiniował jak będzie wyglądać reszta naszego wspólnego życia. Operacja została przesunięta ze względu na ograniczoną liczbę przyjęć pacjentów. Czekaliśmy z nadzieją. Jednak po kolejnym tygodniu zamknięto cały szpital i odwołano wszystkie operacje. Zostaliśmy skierowani do innego szpitala, gdzie leczenie byłoby możliwe, ze zbyt dużym opóźnieniem.

Być może znaleźlibyśmy pomoc gdzieś indziej. Jednak ona miała dosyć pokonywania kolejnych przeszkód i postanowiła czekać. Skupić się na życiu, które pozostało. Rysować, słuchać muzyki, kochać się, modlić, jeść, żyć, czekać, czekać, czekać...

Wracam. Rysunek wygląda na ukończony. Delikatnie muska ołówkiem kartkę papieru, wykańczając najdrobniejsze szczegóły. Wyjmuję ołówek z jej dłoni i obejmuję ją. Chciałbym zatrzymać czas i utrwalić nas w tym uścisku na zawsze. Zatopić nas dwoje w ogromnej kropli żywicy. Utrwalić nas, tak, żebyśmy mogli przetrwać razem tysiące lat.

Ale nie mogę. Jedyne co możemy zrobić to czekać. Wierzyć, że nadejdzie ukojenie.

Leprous – Alleviate

„Spójrz, przeczytaj, odsłuchaj. Odsłuchaj, przeczytaj, spójrz.

Skup się! W każdym utworze znajdziesz swoją własną historię.”

Let's play a game vol.19

ALEKSANDRA
CICHOWICZ



Zasady gry są naprawdę proste: najpierw musicie odpowiedzieć na podane pytania dotyczące artykułów umieszczonych w tym numerze. Odpowiedzi znajdziecie w tekstach i będą to zwykle pojedyncze słowa (chyba że podano inaczej), które następnie należy skreślić w wykreślance; dla urozmaicenia w diagramie umieszczono również nadprogramowe wyrazy. Na koniec zostało oczywiście hasło – utworzą je litery, które znajdują się po prawej stronie lub nad pierwszą literą każdego skreślonego wyrazu. Proponuję przy tym, byście najpierw znaleźli wszystkie wyrazy, a dopiero potem litery. Hasło musicie odczytać tak jak w zwykłej wykreślance – litery są „czytane w kolejności występowania rzędami” (cytat prosto z Wikipedii; zbierajcie litery od lewej do prawej, z góry do dołu – począwszy od tej, która jest najwyżej i najbardziej po lewej stronie). Ruszcie zatem swoje synapsy i do dzieła!

Do wygrania w tym numerze:

1. Stetoskop

A oto pytania:

1. Imię lekarza walczącego z fake newsami.
2. Jeśli widzieliście uwierz w ducha to obejrzyjcie też...
3. Masz mnie wołać tam, gdzie czeka na mnie...
4. Jaką chorobę przyspiesza samotność?
5. Kupowanie czego jest bardziej niebezpieczne niż wolontariat?
6. Tam są prostytutki.
7. Jak się nazywała pani, która zabrała dziewczynki na biwak?
8. Jakie wydarzenie ostatecznie zakończyło II wojnę światową? (**Dwa** słowa, umieszczone **razem**)
9. Co jest jak ogień?
10. Odpowiednikiem jakiego polskiego miasta jest Awinion?

Musicie zatem znaleźć **jedenaście** wyrazów – **osiem** z nich – poziomo, **dwa** pionowo i **jeden** na skos, część z nich wspak. Powodzenia!

Odgadnięte hasło, wraz ze swoim imieniem, nazwiskiem i kierunkiem studiów, prosimy przysyłać na adres: jolka@pulsum.pl z dopiskiem „Let's play a game” do **15.06.2020**. Termin może zawsze ulec zmianie, dlatego śledźcie uważnie nasz profil na Facebooku! Wszelkie uwagi również mile widziane. Będzie nam również bardzo miło jeżeli zgodzicie się na zdjęcie przy odbiorze nagrody.

Za prawidłowe rozwiązanie Jolki z numeru 207 „Pulsu UM” nagrody otrzymują:

Krzysztof Białkowski – stetoskop

Karolina Godlewska – stetoskop

Za prawidłowe rozwiązanie „Let's play a game” z numeru 207 „Pulsu UM” nagrody otrzymują:

Marta Primke – stetoskop

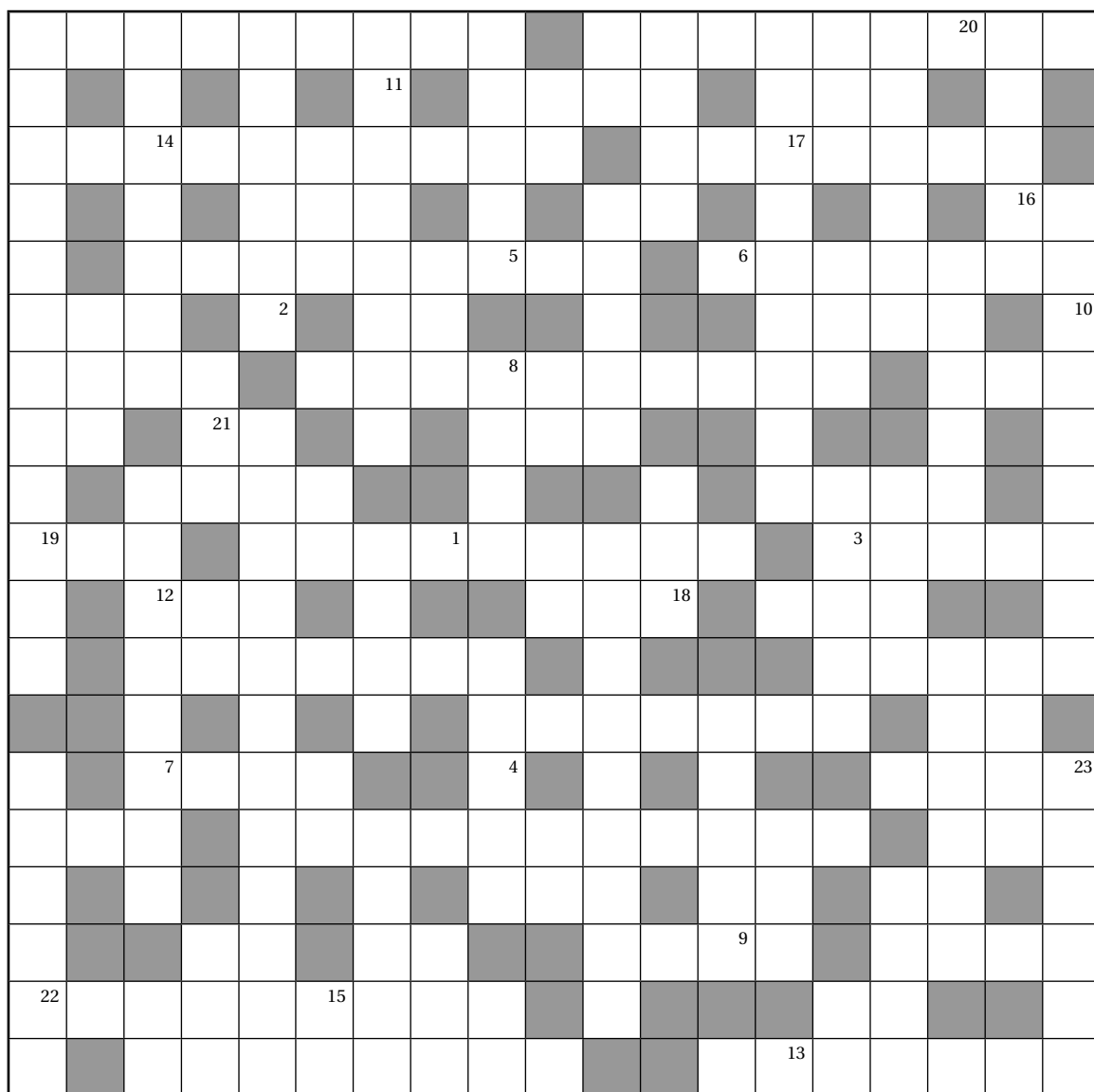
Zwycięzcy zostaną poinformowani o wygranej również mailowo.

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

Jolka

Zgodnie z Waszymi sugestiami przygotowaliśmy dla Was Jolkę w wersji "hard". Mamy nadzieję, że nie okaże się ona zbyt wymagająca i sprostacie wyzwaniu.

ALEKSANDRA
CICHOWICZ



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

Nagrody:

1. Stetoskop

Prawidłowe odpowiedzi, podpisane imieniem i nazwiskiem oraz kierunkiem studiów, przesyłajcie na adres: jolka@pulsum.pl do **15.06.2020**. Będzie nam również bardzo miło jeżeli zgodzicie się na zdjęcie przy odbiorze nagrody.

PIONOWO:

- jedzenie dla zwierząt hodowlanych
- może być rzeki lub literatury
- miał ją stary Donald
- chińska gra strategiczna dla dwóch osób
- warto mieć jeśli jesteś pechowym (lub niezbyt dobrym) kierowcą (skrót)
- producent „Simsów” (skrót)
- najbardziej znana odmiana tej rośliny to „Lily White”
- nazwa wielu małych rzek w Europie
- inaczej pokład statku
- wilk, który wygrał każdą bitwę, ale przegrał wojnę (imię)
- swingowy taniec i styl gry na fortepianie (drugi wyraz nazwy)
- niezarejestrowany znak towarowy (skrót)
- z jej łusek wytwarzano sztuczne perły
- nowojorski dom Alexa, Marty’ego, Melmana i Glorii
- imię żeńskie lub utwór liryczny
- musi być postawiona w rozprawce
- ewentualnie (skrót)
- rosyjskie urządzenie do przyrządzania herbaty
- Camus lub Einstein
- pod piętą
- marka najbardziej znanego w Polsce samolotu ostatniej dekady (skrót)
- opuszczona przez Wielką Brytanię (skrót)
- 1/12 masy atomu węgla C-12
- aktorka z „Jumanji”, która grała w „Spider-Manie” (nazwisko)
- inaczej główny bohater
- zalotnik żartobliwie
- azjatyckie państwo, w którym sprzedaż gumy jest zakazana
- do znalezienia w dżungli lub obok spisu treści w Pulsie
- pamięć komputera
- szczebel w hierarchii sądów, np. pierwsza lub druga
- najczęstsze ozagłowanie średnich jachtów
- epoka Mickiewicza i Słowackiego
- broń najbardziej porywczego z Żółwi
- rasa tygrysa, drugi największy tygrys na świecie
- inne określenie nazizmu, bliższe wymowie odpowiednika niemieckiego
- europejska poczta, której częścią jest DHL (skrót)
- piracki napój
- jemu Tyr zawdzięcza swój przydomek
- cukierek albo kwiat
- nazwisko najbardziej sarkastycznego z „Przyjaciół”
- kolorowa papuga z Ameryki Południowej
- kapitan gdy awansuje (skrót)
- przyimek, oznacza to samo co: z
- ręczne ścinanie trawy
- imienniczka ostatniego wikinga Bałtyku
- metalowa ozdoba lub autor fantasy
- konspiracyjna organizacja wojskowa (skrót)
- domena internetowa Meksyku

POZIOMO:

- ubiór dzieci komunijnych
- tempo muzyki, o którym śpiewa ABBA
- aldosteron reguluje poziom tego pierwiastka (skrót)
- pasmo materiału (najczęściej satyny) wokół prezentów
- odwrotność tangensa (skrót)
- odpowiedniczka Hery dla ludu północnej Italii przed Imperium Rzymskim
- w głosowaniu, w zgodzie z propozycją
- popularne gry lat 90., odsłona „Go” była fenomenem roku 2016
- dał ludziom pismo w Babilonie
- tajna policja w PRL (skrót)
- na zimowe wieczory idealny z książką i kubkiem gorącej herbaty
- zielona stołówka krów
- pierwiastek o liczbie atomowej 55
- apretura drewna
- minister może jej nie mieć
- rzuca potwarz, inaczej oszczerca
- ryba, która rośnie w zagrożeniu
- egipski bóg, który codziennie przemierza świat na swojej barce
- miała czwórkę dzieci ze swoim synem
- kapitan powinien ze swoim okrętem ...
- najbogatszy stan Indii
- miasto we Francji, homofon amerykańskiej drużyny baseballu
- Mała u Muminków
- zwierzę morskie znane z ośmiu kończyn
- najdłuższa jednostka czasu
- największe miasto nad największym jeziorem świata
- księga ostatniego sędziego i pierwszego króla Izraela (skrót)
- znawca monet
- pierwiastek, którego nazwa pochodzi od już nie-planety (symbol)
- Piano Man Billy
- przewód odprowadzający powietrze z pieca
- najlepszy wiatr dla żeglarza
- czerwony przyjaciel Małej Syrenki
- aktualna nazwa polskiej ligi koszykówki (skrót)
- artystka o nieznanej twarzy
- lisi taniec
- konstytucja obowiązująca (teoretycznie) w III Rzeszy
- państwo na 17 500 wyspach
- inaczej dowcip sytuacyjny
- wrażliwy na księżyc twórca Mapy Huncwotów
- najstarszy uniwersytet w Polsce (skrót)
- muszle, środek płatniczy na Indopacyfiku
- waluta Węgier (skrót)
- matka władcy Olimpu
- księżyc pizza
- pierwszy polski bakteriolog (imię)
- rzeka lub choroba
- miesiąc, podczas którego można jeść tylko nocą
- „Say My...” – Heisenberg
- galaktyka nazwana po mitologicznej królownie
- nokaut inaczej

Suchary

Jak nazywa się miejscowość słynąca z protetyki denty-
stycznej?

-Złotoryja.

Dlaczego biały niedźwiedź rozpuszcza się w wodzie?

-Bo jest polarny.

Jak informatyk chroni się przed koronawirusem?

-Antywirusem.

Dlaczego woda nie zdała egzaminu?

-Bo oblała.

Przychodzi narząd do biura detektywistycznego:

-Wydaje mi się, że jestem śledzona.

Dlaczego najlepiej ładować baterie, gdy cały księżyc jest
widoczny?

-Bo wtedy masz pewność, że bateria zostanie naładowana
w pełni.

Jak nazywa się najlepsze warzywo w ogrodzie?

-Best Seller.

Siedmioletni chłopczyk wraca ze szkoły. Podjeżdża samo-
chód. Kierowca opuszcza szybę i mówi:

-Wsiadaj do środka, dam Ci 10 zł i lizaka.

Chłopczyk nie reaguje i przyspiesza kroku. Samochód po-
woli toczy się za nim. Znowu się zatrzymuje:

-No wsiadaj, dam Ci 20 zł, lizaka i chipsy.

Chłopczyk ponownie kręci głową i przyspiesza kroku.

Samochód powoli jedzie za nim:

-No nie bądź taki! Moja ostatnia oferta: 50 zł, chipsy i cola.

-Oj, odczep się tato. Skoro kupiłeś matiza, to naucz się
z tym żyć.

Dlaczego owca jest smutna?

Bo ma męża barana.

Sierżant zebrał kompanię i mówi:

-Kto chce pojechać na wykopki ziemniaków
na polu siostry generała?

Zgłosiło się dwóch. Sierżant skomentował:

-Dobra, pozostali pójdą na piechotę.

Żona pyta się męża czy płazy są głupie a mąż odpowiada
tak żabciu.

Jasnowidz do jasnowidza:

-Wiesz co?

-Wiem.

Z jakich naczyń pije Drakula?

-Z naczyń krwionośnych.

Bóg postanowił sprawdzić we wrześniu, co też porabiają
studenci. Zesłał więc na ziemię anioła, ten posprawdzał
i wraca z raportem:

- Studenci medyka się uczą, studenci uniwersyteku piją,
studenci polibudy piją.

Następną kontrolę zrobił w listopadzie:

- Studenci medyka ryją, studenci uniwersyteku zaczynają
się uczyć, studenci polibudy piją.

Styczeń:

- Studenci medyka kują, aż huczy, studenci uniwersyteku ryją,
studenci polibudy piją.

Początek sesji. Anioł wraca z ziemi i mówi:

Panie Boże, studenci medyka ryją dzień i noc, studenci
uniwersyteku ryją dzień i noc, studenci polibudy się modlą.

A Bóg na to:

- i ci właśnie zdadzą!

Egzamin z medycyny z rozpoznawania narządów.

Na stole przed egzaminatorami skrzynka z otworem
na rękę. W niej narzędzia do rozpoznawania. Wchodzi
pierwszy student, wkłada rękę, rozpoznaje nerkę, wyjmuje
ją, dostaje 5, wychodzi. Wchodzi drugi, grzebie, grzebie,
w końcu rozpoznaje serce, wyjmuje, dostaje 5, wychodzi.
Wchodzi trzeci, grzebie, grzebie, nie może nic rozpoznać,
w końcu mówi:

- Kielbasa!

- Panie jaka kielbasa, czyś pan zwariował?!

- No przecież mówię, że kielbasa.

- Proszę wyjąć.

Student wyjmuje ze skrzynki kielbasę. Zakłopotani egza-
minatorzy postanawiają dać mu w końcu 5, student wy-
chodzi, po czym jeden egzaminator mówi do drugiego:

- Panie docencie, czym myśmy wczoraj tą wódkę zagryza-
li?!

W trakcie egzaminu jeden ze studentów poprosił o otwar-
cie okna. Profesor stwierdził:

- Okno można otworzyć, orłów tu nie ma, nie wyfruną.

Po egzaminie, gdy już wszyscy wychodzili, ten sam student
spytał:

- Ooo!? Pan profesor też drzwiami?

Rada dla studentów: najlepszą metodą nauki jest powta-
rzanie.

Trzeba sobie powtarzać „będzie dobrze”, „będzie dobrze”.

Ilu lewaków potrzeba do wymiany żarówki?

- Stu.

Jeden wykręca żarówkę, a reszta uważnie patrzy czy nie są na-
ruszane prawa czarnoskórych, czarnoskórek, homoseksuali-
stów, homoseksualistek, lesbijów i lesbijek.



Poszukujemy redaktorów!

Lubisz pisać, projektować grafiki, umiesz obsługiwać oprogramowanie Adobe InDesign?

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



sklepdialekarza.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

sklepdialekarza.com/dlastudentow

we speak english

