

PULS

GAZETA STUDENTÓW

NR 210 • 10-2020

**SERCE CHWYTA
ZA SERCE**

**W RYTMIE
MOZARTA**

**STARE I NOWE IMPRESJE
POPOWYCH GWIAZDORÓW**



KULTOWA

15

URODZINY

8-25 PAŹDZIERNIKA 2020

WOŁAJCIE INNYCH DO ZABAWY!

**KONCERTY • KONKURSY
PROMOCJE • PREZENTY**

URODZINY WSPIERA



Poznań, ul. Wrocławska 16 | tel. 61 815 19 52 | fb.com/KULTOWA

Na wszystkie wydarzenia WSTĘP WOLNY. Więcej informacji na FB!

PIOTR CHAŁAJ
REDAKTOR NACZELNY



Rok 1994. Młody – wtedy 40-letni Aleksandr Łukaszenka – zostaje prezydentem Białorusi. Dzieje się to po pełnej napięć kampanii wyborczej, w której Łukaszenka głosił hasła zapowiadające walkę z wszechobecną korupcją. Miałdząco wygrał z kontrkandydatem. Zdobył 80% głosów. Dla większości Białorusinów to chwile szczęścia. Głosowali na niego głównie mieszkańcy wsi i miasteczek.

Rok 2020. Wielkie protesty, o których słyszał cały świat. Łukaszenka „zwycięża” z żoną popularnego blogera. Wcześniej on sam – Siarhiej Cichanouski – został aresztowany przez reżimowe władze. Stało się to dokładnie dwa dni po tym, jak ogłosił chęć startowania w wyborach prezydenckich. Oficjalne wyniki? Cichanouska 10%. Łukaszenka 80%.

Szczęście człowieka mieści się w wyrazie „wolność”. Parafraza Żeromskiego jest tu jak najbardziej obowiązująca. 9,5 miliona Białorusinów ma prawo być szczęśliwymi. Niestety jest to niemożliwe pod rządami człowieka, który od ponad 20 lat zastrasza społeczeństwo, torturując więźniów politycznych. Białorusini mają pełne prawo, aby żyć w praworządnym państwie. Sankcje, które nakładają zachodnie państwa powinny być druzgocące dla sprawców całego procederu. Natomiast karanie białoruskiej gospodarki, co miało miejsce w przeszłości, nie może być fundamentem działań Unii Europejskiej.

Nasze okładki zawsze cieszyły się Waszym ciepłym odbiorem. Mam wielką nadzieję, że i tak będzie tym razem. Małym gestem, chcemy wyrazić solidarność z Białorusinami, którzy walczą z bezprawiem, jak kiedyś zmuszeni byli nasi przodkowie. W każdym kraju powinny być sprawiedliwe wybory, a to co dzieje się u naszego geograficznego sąsiada, nie powinno

być dopuszczalne. W Polsce, mimo wielkich napięć między formacjami politycznymi i ich elektoratami, mamy wolne wybory.

Nieważne na kogo głosujemy. Wszyscy jesteśmy jedną rodziną, której zależy na wspólnym dobru. Mamy inne wizje przyszłości, ale to nie znaczy, że nie chcemy dobrobytu gospodarczego i społecznego. Dlatego nie jest istotne, czy stoimy po stronie lewej, po prawej, czy w samym centrum sceny politycznej. Wszystkim zależy na rozwoju Polski. Bez szacunku dla każdej ze stron, będziemy żyć w zwaśnionej rodzinie. Czy od kłótni nie lepszy jest szacunek?

SPIS TREŚCI

- 3 **Słowo wstępu**
- 4 **Wariograf**
- ROZMAITOŚCI
- 5 **Smalltalkowe ciekawostki** Dawid Walczak
- 5 **Wywiad z profesorem Golusińskim** Andrzej Bałoniak
- 7 **Dlaczego Polacy nie chcą mieć dzieci** Tatiana Harytonowa
- 9 **Z samotnością jej do twarzy** Magda Węglewska
- 9 **Rodzimowierstwo** Andrzej Bałoniak
- UNIWERSYTET
- 11 **Lęk egzaminacyjny jako nieodłączny element każdego studenta** Paulina Radziuk
- 12 **W rytmie Mozarta** Weronika Szymonik
- KULTURA
- 13 **Poetyckie potyczki UMP** Olga Drzymala, Weronika Szymonik, Estera Krzak
- 15 **Muzykoterapia** Jan Kotlarek
- 16 **Wtapiając się w dźwięk**⁽²¹⁾ Franek Maja
- 17 **Recenzja Tenet** Tamara Dunajewska
- 18 **Do tańca trzeba dwojga** Olga Drzymala
- 19 **Serce chwyta za serce** Estera Krzak
- 20 **Żółta tapeta** Anna Konopka
- 21 **Mony Lisy tracą twarz** Estera Krzak
- ROZRYWKI
- 22 **Let's play a game vol. 21** Aleksandra Cichowicz
- 24 **Jolka** Aleksandra Cichowicz
- 26 **Suchary**

Redaktor naczelny: Piotr Chałaj (p.chalaj@pulsump.pl)
Z-ca redaktora naczelnego: Aleksandra Cichowicz (a.cichowicz@pulsump.pl)
Z-ca redaktora naczelnego: Tamara Dunajewska (t.dunajewska@pulsump.pl)
Redaktor techniczny: Paulina Chmiela (p.chmiela@pulsump.pl)
Marketing: Kamila Jaz (k.jaz@pulsump.pl)
Skład: Katarzyna Oziewicz, Wiktoria Trzebiatowska, Patrycja Walczak
Okładka: Weronika Musiał (internetowa), Eliza Wrona (papierowa)
Strona internetowa: Piotr Chałaj
Korekta: Weronika Frąckowiak, Ilona Lewicz, Gabriela Pasik

Numer zamknięto: 15.09.2020

Nakład: 4000

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

Kolegium: Andrzej Bałoniak, Piotr Chałaj, Paulina Chmiela, Aleksandra Cichowicz, Tamara Dunajewska, Olga Drzymala, Tatiana Harytonowa, Kamila Jaz, Anna Konopka, Jan Kotlarek, Estera Krzak, Katarzyna Oziewicz, Weronika Szymonik, Patrycja Trębicka, Dawid Walczak, Bartosz Wojtera.

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

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

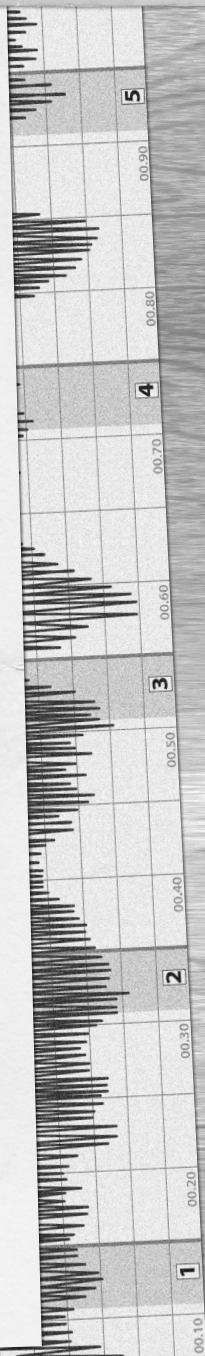
Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania i adiustacji tekstów oraz zmiany ich tytułów. Zgłoszenie tekstu do druku jest jednoznaczne z przekazaniem Redakcji prawa do jego własności.

W A R I O G R A F

IMIĘ I NAZWISKO: Mateusz Szulca
STOPIEŃ NAUKOWY: lekarz stażysta
STANOWISKO: Redaktor-Naczelny-emeryt
STAŻ NA UCZELNI: 6 lat studiów, w tym 3 jako Redaktor Naczelny



TRZY SŁOWA, KTÓRE NAJTRAFNIEJ MNIE OPISUJĄ: audiofil, idealista, dyskutant
JESTEM MISTRZEM W: dalekosiężnych planach, strategicznym myśleniu
MAM SŁABOŚĆ DO: Polski, lat 70., ciasta z karmelem
NIE POTRAFIĘ: wdmówić sobie siedzenia po nocach, nawet bez celu
ZAWSZE CHCIAŁEM SIĘ NAUCZYĆ: tańczyć i śpiewać - w trakcie realizacji. ;))
CHCIAŁBYM JESZCZE: założyć klinikę i zagrać kilka koncertów.
AUTORYTETEM SĄ DLA MNIE: rodzina, przyjaciele, wybitni politycy, ludzie myślący poza schematami
KIEDY KŁAMIĘ: ograniczam straty.
SŁOWA, KTÓRYCH NADUŻYWAM: „wiesz?”, „no powiedzmy”, „poczekaj”
IRYTUJE MNIE: bezdenne głupota, brak wizji, małostkowość, zawiść
KIM LUB CZYM CHCIAŁBYM BYĆ, GDYBYM NIE BYŁ TYM, KIM JESTEM: JESTEM: gwiazdą rocka. :D A tak poważnie, nie ma takiej rzeczy, której nie można zdobyć, więc cały czas stajemy się tym, czym chcemy być
STUDENTOM ZAZDROSZCZĘ: Pierwszych dwóch lat studiów - wtedy świat był bardziej kolorowy, z czasem staje się czarno-biały.
KIEDY STOJĘ W KORKU: mam czas na wybieranie ulubionych piosenek z listy.
MOJE HOBBY TO: squash, dyskusja, muzykowanie
ZAWSZE MAM PRZY SOBIE: telefon, dokumenty, zapalniczkę
NIEZWYKŁA UMIEJĘTNOŚĆ, KTÓRĄ POSIADAM: potafię zamieniać porażki w sukces
MOJE ULUBIONE MIEJSCE NA ZIEMI: Polska - Mazury i obrzeża Warszawy
MUZYKA, PRZY KTÓREJ SIĘ BAWIĘ: Latino, stare hity
MUZYKA, PRZY KTÓREJ ODPOCZYWAM: Pink Floyd, Guns N' Roses, Czesław Niemen
ENERGII DODAJE MI: myślenie o rzeczach, które można wspólnie zmienić.
MOJA RADA DLA STUDENTÓW: Trzeba być skupionym na celu i wierzyć w swoje możliwości, robić to, co się kocha i nie oczekiwać na sukcesy. Przyjdą same w odpowiednim czasie. :) Na studiach bawić się do woli, budować kontakty, które zagrają później ogromną rolę, a także brać udział w życiu uczelni - umiejętności, które można w ten sposób zdobyć, ciężko potem nadrobić.
NETFLIX, HBO CZY TELEWIZJA: Peaky Blinders, czyli wychodzi Netflix. ;))
ANDROID CZY IPHONE: Android
ULUBIONE HASŁO, KTÓRE CZĘSTO WYPOWIADAM: Szanuj wroga swego, bo możesz mieć gorszego.



Smalltalkowe ciekawostki

DAWID
WALCZAK



Zrobiło się niezręcznie cicho na bloku? Łap!

Pierwotnie w rolę tytułowego Predatora wcielał się Jean-Claude Van Damme. Po kłopotliwej współpracy został wyrzucony z planu, ponieważ naciskał na to, żeby Predator walczył przy użyciu technik kickbokserskich.

Przy użyciu prostego systemu nagród żywnościowych, badacze w kilka tygodni wytresowali psy domowe do wykrywania raka płuc i piersi na poziomie 90-100% skuteczności, jedynie wachając próbki oddechu pacjentów.

Gdy odkryto, że szczyt w Górach Śnieżnych jest wyższy niż Góra Kościuszki, zamieniono ich nazwy tak, aby Góra Kościuszki pozostała najwyższym szczytem Australii.

Źródła:

1) <https://www.vulture.com/2017/06/jean-claude-van-damme-predator-firing-reasons.html>

2) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16484712/>

3) https://en.wikipedia.org/wiki/Mount_Kosciuszko

Wywiad z profesorem Golusińskim

ANDRZEJ
BAŁONIAK



Z okazji VIII tygodnia profilaktyki nowotworów głowy i szyi udało nam się przeprowadzić wywiad z profesorem Golusińskim.

Nasi czytelnicy są z pewnością ciekawi, co skłoniło Pana Profesora do obrania ścieżki zawodowej obejmującej problematykę nowotworów głowy i szyi.

Jestem z wykształcenia laryngologiem, ukończyłem Uniwersytet Medyczny w Poznaniu. Obecnie są również u mnie w rodzinie tradycje związane z laryngologią - mój ojciec był laryngologiem, teraz także mój syn specjalizuje się w tej dziedzinie. W toku moich doświadczeń zawodowych zaobserwowałem, że coraz więcej pacjentów choruje na nowotwory głowy i szyi. Jest to temat bardzo trudny pod względem diagnostycznym oraz leczniczym. Chorzy przychodzą często na etapie bardzo trudnym do leczenia, a wtedy również i sama jakość leczenia może wydać się kontrowersyjna. Niestety, życie po leczeniu często jest bardzo utrudnione dla samych pacjentów. Musimy pamiętać, że nowotwory głowy i szyi obejmują silnie unaczynione i unerwione sfery, w których mieszczą się wszystkie narządy zmysłów. Każda ingerencja w te rejony ciała niesie za sobą bardzo poważne konsekwencje. Z punktu widzenia moich zainteresowań naukowych, empatii wobec pacjentów, a także patrząc przez pryzmat zacięcia chirurgicz-

nego, jest to najtrudniejsza dziedzina chirurgii, można by rzec, w ogóle. Żeby być dobrym chirurgiem głowy i szyi, trzeba być chirurgiem plastycznym, chirurgiem szczękowo-twarzowym, laryngologiem, chirurgiem naczyniowym, okulistą. Gdy chory w końcu znajdzie się na stole, nowotwór często przekracza anatomiczne granice danej specjalności, a niemożliwym jest operowanie takiego pacjenta kawałek po kawałku, trochę na jednym oddziale, trochę na innym. Konieczne jest spotkanie się tych wszystkich specjalności przy stole operacyjnym i sądzę, iż ten fakt ułożył moje życie zawodowe.

Tak obszerne operacje rekonstrukcyjne, a następnie plastyka okolic głowy i szyi, zostawiają ślad nie tylko na ciele, lecz także na psychice. Jakie pacjenci mają możliwości radzenia sobie w życiu po operacji i po przeprowadzonym leczeniu?

Każde rozpoznanie choroby nowotworowej jest szokiem dla pacjenta i jego najbliższych. Pierwsze pytanie brzmi: Czy ja przeżyję Panie doktorze? A jeżeli tak to: Jak ja będę mógł/mogła żyć? Są to pytania, które każdego z nas prędzej czy później dotkną w życiu zawodowym. Im pełniejsza jest odpowiedź, tym pacjent jest bardziej usatysfakcjonowany. Proces leczenia choroby nowotworowej rozpoczyna się od pierwszych objawów poprzez diagnostykę, diagnostykę endoskopową,

diagnostykę obrazową, później ustalone jest leczenie w sposób interdyscyplinarny przez wielu specjalistów. Jeżeli chodzi o nowotwory głowy i szyi, leczeniem z wyboru, w zależności od stadium, jest na pewno zabieg chirurgiczny. Jeżeli jest już decyzja o leczeniu zabiegowym, to wtedy my w takim zespole chirurgicznym decydujemy, jak takiego chorego najlepiej zooperować. Musimy wziąć pod uwagę taki czynnik, jak czystość onkologiczna. I zasada w onkologii mówi o tym, że guz należy usunąć w granicach zdrowych tkanek. II zasada, równie ważna, traktuje o tym, jak usunięcie danego ubytku tkankowego, przełoży się na życie danego pacjenta. Czy będzie on mówił, czy będzie jadł, czy będzie oddychał drogą naturalną, czy może będzie musiał oddychać przez tracheotomię. Wtedy zaczyna się ustalenie najlepszej opcji rekonstrukcyjnej. Najkorzystniejszą drogą jest przyjęcie oraz zaakceptowanie przez chorego wystarczająco dobrej rekonstrukcji, która w dłuższym okresie umożliwi uzyskanie niemal perfekcyjnych wyników rehabilitacji logopedycznej czy też fizjoterapeutycznej. Są też takie obszary, w bardziej zaawansowanych guzach, które pozwalają jedynie na zamknięcie ubytku, nie pozwalają natomiast na odtworzenie funkcji fizjologicznych i wtedy ten problem jest olbrzymi. Dlatego chorzy po przejściu przez niemal całą ścieżkę leczenia, w ostatnim etapie wymagają dużego wsparcia emocjonalnego oraz intensywnej rehabilitacji. W Poznaniu stworzyliśmy autorski program o nazwie Ogólnopolski Program Rehabilitacji Chorych po Nowotworach Głowy i Szyi, wspólnie z moim doktorantem i habilitantem, Panem Sławomirem Marszałkiem, który jest w tej chwili ekspertem na skalę polską i europejską. W wielu wypadkach my lekarze myślimy, że etap leczenia kończy się przy wyjściu chorego ze szpitala po operacji. Nie! To jest dopiero połowa drogi.

Wspomniał Pan Profesor, iż chirurgia obejmująca nowotwory głowy i szyi jest dziedziną trudną i interdyscyplinarną. Czy brakuje w tej dziedzinie specjalistów? Jeśli tak, to jak zachęciłby Pan Profesor do obrania tej drogi kariery zawodowej?

Chciałbym wszystkich serdecznie zarazić tą wielką chirurgią i zaprosić do współpracy z nami w ramach naszego koła naukowego, które mieści się w Katedrze i Klinice Chirurgii Głowy, Szyi i Onkologii Laryngologicznej. Myślę, iż każdy, kto do nas trafi, czy to student, czy to studentka medycyny, będzie wielce usatysfakcjonowany, jeżeli ma w sobie choć odrobinę zacięcia chirurgicznego. Proszę sobie wyobrazić, że ta interdyscyplinarność chirurgiczna w rejonie głowy i szyi, interdyscyplinarność fizjologiczno-anatomiczna, stwarza niesamowite możliwości prowadzenia badań naukowych. Gdyby Pan spojrział na prace naukowe z zakresu medycyny, to najlepsze prace z wysokim impact factorem obejmują swą tematyką nowotwory głowy i szyi. Współpraca interdyscyplinarna prowadzona jest z radio-terapeutami, onkologami klinicznymi, immunoterapeutami, immunologami. Leczenie jest coraz bardziej celowane, wykorzystując terapie genowe, immunologię, czy też stosowanie leków blokujących receptory np. w czerniaku, nowotworze

płuc czy też nowotworze gardła środkowego. Na przestrzeni lat proces leczenia gwałtownie się zmienia. Mogę zapewnić wszystkich państwa, że to się nigdy nie nudzi, gdyż każdy dzień przynosi coś nowego, a natłokiem nowości ze świata nauki można się wręcz upajać. Oczywiście, nie można wszystkiego od razu włączyć do istniejących terapii, ale sukcesywnie kolejne nowinki są wdrażane i stają się częścią procedur medycznych.

VIII tydzień profilaktyki raka głowy i szyi. Odbyna się on w ramach kampanii Make Sense?

Zgadza się. Jestem jednym ze współtwórców kampanii Make Sense. Okazało się, że w Europie przybywa zachorowań na nowotwory głowy i szyi, a przeciętny Belg, Francuz, Polak itd. nic o tym nie wie! Przeprowadzono badania ankietowe dosłownie na ulicy, a kiedy zadawano pytanie „Co to jest nowotwór głowy i szyi?” otrzymywano zawsze odpowiedź: „Guz mózgu”. Akurat guz mózgu to nowotwór ośrodkowego układu nerwowego, tym zajmują się neurochirurdzy, a nie chirurdzy głowy i szyi. Head and Neck obejmuje obszar od obojczyka w górę z wyjątkiem mózgu, ośrodkowego układu nerwowego i gałki ocznej. Pamiętam, że pojechałem do Londynu, gdzie został zebrany zespół najlepszych fachowców z całej Europy. Agencja Public Relations przedstawiła nam ówczesny program promowania profilaktyki nowotworów płuc. Stworzone zostały Think Tanki, które to każde z osobna omawialiśmy. W toku dyskusji propozycje same zaczęły się ukazywać. Teraz wprowadzamy je w 4 filarach. 1. filar to zwiększenie świadomości o potencjalnych zagrożeniach - i tu promujemy ulotkę przestrzegającą o objawach utrzymujących się dłużej niż 3 tygodnie, charakterystycznych dla nowotworów głowy i szyi. 2. filar to platforma współpracy z decydentami, którzy decydują o ochronie zdrowia, o nakładach i budowaniu nowych projektów. 3. filar to projekt edukacyjny, gdzie edukujemy samych siebie, lekarzy rodzinnych, specjalistów, młodzież, szkoły, studentów. 4. filar polega na wsparciu emocjonalnym, gdzie działają organizacje pacjenckie, kręgi wspierania chorych mówiące o tym, jak można sobie radzić po leczeniu. To wszystko realizujemy w Europie. Każdy z tych VIII tygodni miał swoje przesłanie. I tydzień miał przesłanie zawarte w ulotce 1/3, o jednym z charakterystycznych objawów dla nowotworów głowy i szyi, który trwa dłużej niż 3 tygodnie. Obecny, VIII tydzień, jest w dobie pandemii, a jego hasło brzmi: Rak nie czeka, zgłoś się natychmiast do lekarza!

Jakie objawy powinny nas zaniepokoić i skłonić do wizyty u specjalisty?

5 objawów. Są one charakterystyczne dla wielu jednostek chorobowych, ale także dla nowotworów głowy i szyi.

- Chrypka
- Niegojące się owrzodzenia w obrębie jamy ustnej
- Jednostronna niedrożność nosa połączona z drobnym krwawieniem

- Guz na szyi
- Zaburzenia połykania tzw. dysfagia

Mogą się te objawy kojarzyć z infekcją, ale jeżeli jej nie ma, a objawy nie ustępują po 3 tygodniach, należy jak najszybciej zgłosić się do lekarza.

Czy można wyróżnić główne czynniki ryzyka nowotworów głowy i szyi?

Papierosy, alkohol oraz wirus brodawczaka ludzkiego.

Wirus brodawczaka ludzkiego kojarzy się głównie z rakiem szyjki macicy.

Tak, lecz HPV jest również jednym z głównych czynników rozwoju między innymi raka gardła środkowego. Oczywiście,

powstawanie tego nowotworu jest też zależne od obranego stylu życia, wczesnej inicjacji seksualnej, częstej zmiany partnerów czy też seksu oralnego.

Czy w takim razie również chłopcy powinni być poddawani szczepieniom w kierunku HPV?

Chłopcy oraz dziewczynki w wieku od 12 do 21 lat, bez wyjątku.

Dziękuję serdecznie Panie Profesorze za poświęcony czas, oraz chęć zaznajomienia naszych czytelników z Pana działalnością naukową oraz zawodową.

Również dziękuję, a czytelników Pulsu UM zapraszam na VIII Tydzień Profilaktyki Nowotworów Głowy i Szyi!

Dlaczego Polacy nie chcą mieć dzieci?

TATIANA
HARYTONOVA



Ministerstwo Rodziny planuje przeznaczyć prawie 600 tysięcy złotych na analizę przyczyn, z powoduktórych Polacy nie chcą mieć dzieci, lub decydują się tylko na jedno potomstwo. Badania mają pomóc lepiej zrozumieć, jakiej pomocy od państwa oczekują młodzi Polacy, oraz co można poprawić w tym zakresie. Zgodnie z informacją podaną przez Ministerstwo, badania mają na celu promowanie równości płci w zatrudnieniu. Myślę, że większość z nas potrafiłaby odpowiedzieć na to pytanie za darmo, bez przeprowadzania tak kosztownych badań.

Kryzys demograficzny powrócił, i niestety istnieje prawdopodobieństwo, że może on tym razem trwać dłużej niż poprzednio.

Na podstawie danych, które podaje Główny Urząd Statystyczny (GUS), dla zapewnienia stabilnego rozwoju demograficznego kraju, na każde 100 kobiet w wieku 15-49 lat powinno przypadać średnio 210-215 urodzonych dzieci. Obecnie przypada około 145. Co za tym idzie? Spadek liczby urodzeń i wydłużenie się przeciętnego okresu życia, z czasem doprowadzi do tego, że za kilkanaście, kilkadziesiąt lat nie będzie miał kto pracować na emerytury przyszłych pokoleń.

Działania muszą być podjęte już teraz. Na podstawie statystyk podanych przez GUS, mimo czteroletniego działania programu "500 plus", nie odnotowano poprawy sytuacji demograficznej. Z tego powodu ministerstwo chce sprawdzić, co stoi na przeszkodzie młodym Polakom w założeniu lub powiększeniu rodziny.

Poniżej przedstawiam moją prognozę wyników tego badania:

Sky is the limit

Polacy są jednym z najbardziej zapracowanych narodów na świecie. Praca nieprzekraczająca ośmiu godzin dziennie i wolne weekendy to przywilej nielicznych. Pracownicy często wykonują swoje obowiązki, nie mając poczucia sensu wykonywanej pracy. Liczy się oczywiście efekt pracy, a jest on tym cenniejszy, im więcej energii poświęcimy na dążenie do niego.

Przekleństwo niskich płac

Dużo myślałam jak najprościej opisać, dlaczego w Polsce są niskie zarobki. Jednym z powodów dla których Polacy zarabiają mniej, w porównaniu z pracownikami na Zachodzie, jest to, że pracodawca powinien zapłacić państwu około 40% od wynagrodzenia pracownika. Mamy masę różnych podatków i paropodatków, aby ktoś mógł legalnie pracować. Formalnie można to podzielić na to, za co płaci pracownik i to, za co płaci pracodawca.

Aby obniżyć koszty zatrudnienia, pracodawca podpisuje z pracownikiem tak zwaną umowę o dzieło/umowę na zlecenie, a zatrudniony nie podlega ochronie gwarantowanej przez Kodeks Pracy. Nie ma zapewnionego okresu wypowiedzenia, płatnego urlopu wypoczynkowego, ochrony zatrudnienia w okresie ciąży, wynagrodzenia postojowego, dodatku za pracę w nocy i godziny nadliczbowe czy innych czynników.

Płaca minimalna

Uregulowana przepisami pensja minimalna to ingerencja państwa w relacje między pracodawcą a pracownikiem. Założenie jest takie, że to pracownik jest tą słabszą stroną, i może

nie być w stanie wynegocjować sobie stawki zapewniającej godne życie - więc pensja minimalna ma taki poziom gwarantować. Tyle, że ustawowa płaca minimalna nie uwzględnia różnic w kosztach życia nie tylko między województwami, ale również między miastami leżącymi w tym samym województwie.

Wysoki koszt najmu/kupna mieszkania

Według Eurostatu, koszty związane z mieszkaniem to około 1/5 wydatków przeciętnego Polaka. Obecnie pensja minimalna to niecałe 1900 zł na rękę. Dla dorosłej osoby żyjącej w jednym z największych polskich miast, oznacza to wynajmowanie pokoju, a nie mieszkania i bardzo skromne życie.

Świadomość tego, że jeśli będziemy chcieli mieć większy dom czy mieszkanie to będziemy musieli zadłużyć się na 20-30 lat jest przerażająca. Co więcej – dziecko pogarsza zdolność kredytową, więc osobom bezdzielnym łatwiej wziąć kredyt.

Niedofinansowana ochrona zdrowia

System opieki zdrowotnej jest finansowany głównie w ramach ubezpieczenia zdrowotnego, zasilanego przez tzw. składki zdrowotne, ale osoba zatrudniona na umowie o dzieło takich składek nie płaci.

Publiczna służba zdrowia wymaga od kobiet w ciąży wiele cierpliwości z powodu nadmiaru kolejek, a wiele badań należy zrobić odpłatnie.

Choć standardy opieki okołoporodowej są jasno wyznaczone, część poradni ginekologicznych ma problem z ich przestrzeganiem. Nie wszystkie kobiety w ciąży będą miały wykonane obowiązkowe badania, zalecane według standardów opieki okołoporodowej, bo finansowanie jest ograniczone i na wszystkich nas nie stać.

Dążenie do samorealizacji

Polki coraz później zostają matkami, najczęściej decydują się na dziecko w wieku od 30 do 34 lat trudno im się dziwić. Studia, pierwsza praca – to nienajlepszy okres w obecnych czasach, żeby na kilka lat wypaść z rynku pracy, a jak wiadomo, konkurencja nie śpi i nie próżnuje.

Wzrósł poziom wykształcenia kobiet, zmienił się ich wektor życiowy. Rynek pracy jest coraz trudniejszy, ze względu na większe wymagania dotyczące kompetencji i mobilności.

W sytuacji niepewnego rynku pracy, zdecydowanie większe znaczenie zyska edukacja, jako że osoby z wyższym wykształceniem są w mniejszym stopniu narażone na bezrobocie i ubóstwo.

Z badań wynika, że im później kobieta urodzi pierwsze dziecko, tym mniejsza szansa na kolejne ciążę. Mało popularne dzielenie z drugim rodzicem urlopu rodzicielskiego, a co za tym idzie: matka wypada na prawie dwa lata z życia zawodowego, a powrót do pracy nie jest łatwy. Wiek matek przesuwają się z roku na rok i niestety zwiększa się prawdopodobieństwo urodzenia chorego dziecka.

Czasy się zmieniają, a w związku z tym zmienia się model rodziny: po prostu ludzie chcą mniej dzieci, rodziny się łatwiej

rozpadają, rośnie społeczne przyzwolenie na to, by nie zakładać rodziny. Zarówno kobiety, jak i mężczyźni, mają inne aspiracje co do własnego rozwoju.

Mentalność wielu ludzi się zmienia, mają odwagę żyć inaczej, niż oczekuje tego od nich społeczeństwo. Nie mają dzieci i nie planują ich, bo nie chcą. Tacy ludzie byli zawsze, ale większość w końcu ulegała pod naciskiem rodziny i społeczeństwa bo "co ludzie powiedzą", "wstyd przed sąsiadami", "bo tak się należy", "bo to nienormalne nie mieć dzieci".

Mam więcej niż 20 lat i często na spotkaniach rodzinnych, przeważnie ciotki, zadają mi takie pytania: "Kiedy będziesz miała stałego partnera i dziecko? Myślisz już o tym? A ile chcesz mieć dzieci?". Tłumaczę mi, że bym szybko zrobiła sobie dziecko, bo potem będzie już za późno. Że z dzieckiem wszystko samo jakoś się ułoży. Pytam: "A jedzenie, ubrania, buty, zabawki, książki, leki, szczepienia, łóżeczka, kosmetyki, pieluchy. Skąd mam wziąć na to?" Odpowiedziały: "Nie martw się o to, dziecku najbardziej potrzebna jest miłość. Jakoś sobie z tym poradzisz".

Uważam, że posiadanie dzieci to wielka odpowiedzialność, rodzicielstwo wymaga ogromnego poświęcenia i czasu. Okres do 3-4 roku życia jest kluczowy dla całej jego przyszłości. Jako rodzic, musisz wziąć na siebie odpowiedzialność za życie innej osoby. Widzę, ile pieniędzy moi rodzice włożyli w moją edukację i nie wiem, czy byłabym w stanie zapewnić to samo dziecku.

Istnieje wiele zmiennych, o których nie wspominałam, bo niestety nie starczy mi na to czasu. Nie jestem również w stanie określić ich relatywnej wagi w procesie podejmowania decyzji: nie wiem, które z nich są uważane przez przyszłych rodziców za kluczowe lub absolutnie niezbędne.

Problemy na rynku pracy, trudna sytuacja finansowa i mieszkaniowa, trudności w pogodzeniu rodzicielstwa z edukacją, niska dostępność instytucjonalnej opieki nad dziećmi – wszystkie te czynniki potencjalnie mogą przyczyniać się do odkładania rodzicielstwa w czasie.

Nie będzie trzeba wychodzić z ankietami na ulicę, ani kłopotać się z interpretacją wyników. Nic innego młodzi Polacy nie powiedzą. Z racji tego, że wykonałam większość zadania bez wychodzenia z domu, to zadowolę się połową kwoty przeznaczonej na badania, mój numer konta to 749...

Z samotnością jej do twarzy

MAGDA
WĘGLEWSKA



Witam zbłąkane istoty. Po paru miesiącach „nienierobienia” (tak, moje koszmary się ziszczyły), wracam do was jeszcze bardziej wyzuta i pomyłona.

Idąc wczoraj w stronę galerii handlowej uświadomiłam sobie taką jedną sprawę. Sprawę dotyczącą czasu, a dokładnie czasu teraźniejszego. W związku z narastającą falą zachwyty nad książkami poświęconymi owemu tematowi grzechem byłoby nienapisanie o tym ni słówka.

Idąc w stronę sklepów zazwyczaj zwraca się uwagę na przechodniów, albo chociaż ich ubrania. Nawet jeśli tym sklepem jest supermarket, a ty idziesz kupić serek mascarpone. Dla tych, którzy czytają to później, jest wrzesień. Piękny polski wrzesień przepelniony słońcem i słotą.

Wracając do tematu, odkryłam ciekawą rzecz dotyczącą tego miesiąca. Każda osoba, którą miałam, nosiła na sobie odzienie, zakładane do zupełnie różnych temperatur, jak i pogód. Od bluzek i ramonesek, do ciepłych płaszczy i puchowych kurtek. Istne szaleństwo. Można by było powiedzieć, że część z nich zwyczajnie nie popatrzyła na pogodę i dokonała błędnego wyboru. To było by najlogiczniejsze wyjaśnienie. Jednakowoż jednoznacznie musiałam je odrzucić. Ludzie bowiem, jakkolwiek ubrani, zachowywali się jak przystało na swój

odziewek. Ci ubrani „na letnio” rozpinali swoje okrycia, jakby słońce zdecydowanie zbyt mocno przygrzewało. Natomiast ci poubierani „na cebulkę” jeszcze ciaśniej owijali się szalami i kołnierzymi.

Czysta mozaika zachowań i stanów umysłu.

I właśnie wtedy nasza mnie nagle myśl: może właśnie ta różnorodność, to niezgranie (nawet jeśli chodzi o tak zwyczajną i fizyczną rzecz jaką jest ubranie), idealnie cechuje ten okres. Czas pomiędzy latem a zimą. Czas pomiędzy lenistwem, a wieczną pracą.

Czy właśnie nie tak czują się wszystkie dzieci, rzucone siłą w wir nauki, myślami będące jeszcze na plażach? Czy nie tak rozdarci są studenci, którzy pomimo ostatnich dni wakacji zaczynają gorączkowo myśleć o zbliżającym się szoku wiedzy? I czy nie tak snują swoje rozmyślenia dorośli, żegnając ostatnie dni słońca i witając się z wielomiesięcznym oczekiwaniem na wolność?

Ja na pewno właśnie tak się czuję. Siedząc sama w wynajętym pokoju, w już nie tak obcym mieście, oczekując na to, co ma przyjść i przyjdzie. Brak czasu, brak snu i brak siebie.

I jakie wyciągam wnioski? Chwytaj dzień, chwytaj słońce!

Rodzimowierstwo – kult słowiańskich bogów Rekonstrukcja czy religia?

ANDRZEJ
BAŁONIAK



O czasach sprzed chrystianizacji Polski wiemy mało. Bez względu na tępiecie dawnych religii słowiańskich niemalże wyrugowało z kart historii informacje o naszych pogańskich przodkach i ich wierzeniach. Niestety, ta mała część wiadomości, którą potrafimy odczytać z dawnych przekazów, nie jest nawet wykładana w szkołach, a jest to przecież istotna część naszej przeszłości i kultury. Ugrupowania, a właściwie związki wyznaniowe starające się zmienić ten stan rzeczy, dzięki którym obyczaje słowiańskie przeżywają istny renesans, to Rodzimowiercy, jak sami siebie nazywają. Moim rozmówcą, który wprowadził mnie w świat rodzimowierstwa i poprowadził przez dawno zapomniane arealty kultury słowiańskiej, był Wojśław, na którego wiedzy i doświadczeniu oparłem ten artykuł, a który pełni funkcję ofiarownika w gromadzie Wolnych Rodzimowierców Krakowa.

Założeniem wszelakich zrzeszeń rodzimowierczych jest kontynuacja ludowych wierzeń słowiańskich, z jedną różnicą, a mianowicie dostosowaniem obyczajów do czasów współczesnych. Co ciekawe, oprócz czerpania z typowo pogańskich kultów sprzed tysiąca lat, poszukują również treści duchowych w schryścianizowanym folklorze ludowym, w celu układania współczesnego systemu religijnego.

Pionierem i jednym z ojców założycieli Rodzimowierców był Zorian Dolega Chodakowski, polski etnograf, który zajmował się w swej działalności naukowej tematyką słowiańszczyzny przedchrześcijańskiej. Jego ukraińskim odpowiednikiem był Wołodymyr Szajan. Pierwsze ruchy rodzimowiercze powstały natomiast już w dwudziestolecie międzywojennym. Należy tutaj wymienić Zadrugę postulującą powrót do słowiańskości oraz Koło Czcieli Światowida. Do dziś istnieje Zadruga, będą-

ca zdecydowanie bardziej narodowo-konserwatywnym skrzydłem ugrupowań rodzimowierczych, natomiast duchowym spadkobiercą Koła Czcieli Światowida jest Rodzimy Kościół Polski, będący liberalnym i eklektycznym środowiskiem. Mój rozmówca, Wojsław, znajduje się w Związku Wyznaniowym Rodzimowierców Ród, największym związku wyznaniowym Rodzimowierców, który jest w trakcie rejestracji.

Zalegalizowanie takiego ugrupowania jako organizacji religijnej wymaga zgody Ministerstwa. Rejestracja Związku Wyznaniowego Rodzimowierców Ród trwa jak dotąd dwa lata, aczkolwiek podejście Ministerstwa, zdaniem Wojsława, jest na tyle życzliwe, aby aprobacja przebiegła pomyślnie.

Środowisko Rodzimowierców ma również swoje problemy. Jest ono niestety podzielone na liczne gromady, od tych skrajnie nacjonalistycznych, po radykalnie lewicowe. Nie pojawił się jak dotąd nikt, kto byłby w stanie je zjednoczyć. Jest ono też przez wielu ludzi niepoważnie traktowane, bardziej jako swoista rekonstrukcja historyczna, aniżeli realny związek wyznaniowy. Relacje z kościołem katolickim są neutralne, aczkolwiek niekiedy dochodzi do incydentów, takich jak podkradanie zniczy z miejsc świętych, a głównymi miejscami zapalnymi są Ślęzą i Rowokół, ważne miejsca kultu dla Rodzimowierców.

Panteon bóstw słowiańskich nie jest jednoznacznie skodyfikowany ze względu na rozproszenie gromad. Najważniejszy bóg to Swaróg - bóg Stwórca i patron kowali, który stworzył innych bogów. Ma dwóch synów, Peruna Gromowładnego, boga siły, wojny i burzy oraz Welesa, opiekuna dusz i przodków, którzy są w nieustającej kosmicznej wojnie między sobą. Warto zaznaczyć, że jeżeli pomodlimy się do jednego, nie obrazimy w ten sposób drugiego, wyjątkiem są specjalne obrzędy im poświęcone. Wyróżniamy również między innymi boginię ziemi Mokosz, boginię śmierci Marzannę, boginię miłości Ładę oraz boga księżycy Horse. W demonologii słowiańskiej zawarty jest cały szereg nadprzyrodzonych istot, aczkolwiek większość rodzimowierców traktuje je jako metafory sił przyrody, w przeciwieństwie do Wojsława, który wierzy w realność ich bytu.

Kwestia modlitw również nie jest jednoznaczna, gdyż istnieją skodyfikowane formuły, aczkolwiek największą popularnością cieszą się celebracje oparte o własne słowa. Obrzędy odbywają się głównie wokół Świętego Ognia, do którego składane są ofiary przeznaczone dla różnych bóstw. Dzieje się to zazwyczaj na łonie natury, gdyż w Polsce świątynie dopiero powstają. Obecne są natomiast posągi bóstw, a wokół nich paleniska tzw. Kapiszcza. Rodzimowiercy mają swoich kapłanów, jednakże ich struktura nie jest zhierarchizowana, a jedynie podzielona na funkcje. Osoba prowadząca obrzędy to Ofiarnik, którym to jest mój rozmówca Wojsław. Ofiarnikiem może zostać każdy, kto ma odpowiednią wiedzę z zakresu historii i teologii słowiańskiej z czasów przedchrześcijańskich. Osoby piszące prace naukowe i teologiczne zostają Żercami. Wołchw natomiast to kapłan Welesa, który skupia się głównie na duchach. Jest on wyjątkiem, gdyż oprócz Wołchwów nie ma wyspecjalizowanych kapłanów, którzy byliby przypisani tylko do określonych bóstw. Co się tyczy ofiar, składają się one zazwyczaj z miodu lub zbóż, rzadko ze zwierząt. W czasach

przedchrześcijańskich składano również w ofierze ludzi, ale jak zostało wcześniej wspomniane, współczesne rodzimowierstwo jest dostosowane do czasów nowożytnych, a więc o tego typu ofiarach nie może być mowy.

Środowisko Rodzimowierców nie izoluje się od świata, jest otwarte na każdego nowego członka. Na dawniejszym Woodstock'u, a dzisiejszym Pol'and'rock festiwalu, można napotkać wioskę słowiańską i zapoznać się z kulturą naszych przodków. Co roku organizowane są także liczne święta, takie jak Święto Stado w maju lub czerwcu, Ogólnopolskie Święto Welesa w lutym, na którym odbywają się liczne wykłady i prelekcje, a także Festiwal Kultury Słowiańskiej SFAR, odbywający się pod Ślężą.

Jak zostać Rodzimowiercą? Obrzęd inicjacji jest uzależniony od gromady. Może to być ucięcie kosmyka włosów w wieku 7 lat - tzw. postrzyżyny, czyli wprowadzenie chłopca w wiek dojrzenia, zapleciny - związane z pierwszą miesiączką u dziewczynki, polegające na zapleceniu pierwszego warkocza, oraz mianowiny, czyli zmiana imienia. Mój rozmówca przeszedł ten ostatni obrzęd i zmienił imię na Wojsław, co oznacza tego, który zdobywa sławę w wojnach.

Na koniec Wojsław zachęca do zgłębiania historii ludowej oraz przyrody, fundamentów dawnych wierzeń i dzisiejszego rodzimowierstwa. Nasza historia jest tym, co dali nam nasi przodkowie i naszym obowiązkiem jest pielęgnowanie oraz dbanie o nią, a nie skazywanie na zapomnienie. Ludzie zainteresowani rodzimowierstwem nie powinni zniechęcać się personalnymi sprzeczkami oraz podziałami wewnątrz środowiska, gdyż te w końcu przemijają, a tradycja pozostanie wiecznie.

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

Lęk egzaminacyjny jako nieodłączny element każdego studenta

PAULINA
RADZIUK



Jak powszechnie wszystkim wiadomo stres występuje w różnych dziedzinach życia człowieka, niemniej jednak jego charakter odgrywa tu decydującą rolę. Inaczej reagujemy na stres pozytywny, czyli tzw. eustres, który motywuje nas do działania oraz wprowadza w stan pozytywnego myślenia i chęci do podejmowania wysiłku oraz inaczej funkcjonujemy pod wpływem dystresu, który osłabia organizm, wywołuje frustrację oraz negatywne emocje. Stres negatywny jest związany z wieloma wydarzeniami i czynnościami oraz może się objawiać np. w postaci lęku egzaminacyjnego.

Niejedną osobą na samą myśl o konieczności zdawania egzaminu, bądź jakiegokolwiek innego testu, dostaje powszechnie znanej, 'gęsiej skórki". Wiadomo, nikt nie lubi być „testowany” w jakikolwiek sposób.

Czym tak właściwie jest lęk egzaminacyjny? Jest to rodzaj lęku, który skutecznie uniemożliwia funkcjonowanie przed, jak i w trakcie egzaminu. Wpływa w znaczący sposób na nasze myśli, nastroj, jak i zachowanie; utrudnia nam podejmowanie logicznych decyzji, działa demotywująco oraz może mieć znaczny wpływ na osiągnięty wynik i zazwyczaj wynika ze strachu przed poniesieniem porażki.

Jakie są typowe objawy lęku egzaminacyjnego? Goniłwa myśli, problemy z koncentracją, „pustka w głowie”, to tylko jedno z licznych trudności wywoływanych przez lęk egzaminacyjny. Pod wpływem stresu egzaminacyjnego osoba zdająca doznaje również reakcji somatycznych, czyli ze strony organizmu. Należą do nich: odczuwanie napięcia, skurcze żołądka, nudności, wymioty, biegunka, wzmożona potliwość, uczucie suchości w ustach, przyspieszone tętno, zaburzenia snu lub płytki, przerywany sen, drżenie rąk i nóg tzw. „miękkie kolana”. Jak łatwo się można domyślić, pod wpływem tych czynników osoba egzaminowana może wyobrażać sobie katastroficzne wizje z własną osobą w roli głównej, co dodatkowo przysparza jej więcej negatywnych odczuć.

W jaki sposób możemy uchronić się przed wystąpieniem stresu egzaminacyjnego lub zminimalizować jego działanie? W zależności od sytuacji należy podejmować nieco inne działania. Jeśli stres związany jest z samym faktem egzaminu, a tym samym z krótkim czasem na przygotowanie czy dużą ilością materiału do opanowania, najlepiej jest przygotować plan działania. W tej kwestii naszym sprzymierzeńcem będzie samodyscyplina oraz zorientowanie się na cel - czytaj: na zdanie egzaminu. Jeśli zaplanujemy sobie krok po kroku swoje działania, które będziemy sumiennie wypełniać, to wkrótce zauważymy efekty naszej pracy. Są one dowodami naszych wysiłków,

dzięki którym nabierzemy wiary w odniesienie sukcesu, co wpłynie na obniżenie odczuwania negatywnych emocji.

Co zrobić, gdy stres, 'dopadnie” nas w trakcie egzaminu? Zamiast od razu „wpadać w panikę” można zastosować ćwiczenia oddechowe, które pomogą uspokoić „zszargane nerwy”.

Oddychanie przeponowe to jedno z ćwiczeń oddechowych, które powoduje skurcz przepony, rozprężenie mięśni brzucha oraz pogłębianie wdechu i wydechu. Jak je wykonać?

1. Zamknij oczy oraz połóż jedną dłoń na brzuchu.
2. Wykonaj wdech nosem w taki sposób, aby unieść brzuch do góry.
3. Zatrzymaj przez chwilę powietrze w płucach wciąg utrzymując uniesiony brzuch.
4. Wykonaj wydech przez usta jednocześnie kontrolując opadanie brzucha.
5. Powtórz kilka razy.

Co w sytuacji, gdy lęk przed egzaminem całkowicie uniemożliwia nam funkcjonowanie?

Jedną z najskuteczniejszych metod terapeutycznych jest terapia poznawczo-behawioralna (CBT), w trakcie której skupiamy się na walce z negatywnym myśleniem, będącym jednym z towarzyszy stresu egzaminacyjnego.

Pod wpływem stresu człowiek często „traci zimną krew”, przez co podejmuje działania pochopnie i bez namysłu. Nieracjonalne obawy wywołują emocje, które negatywnie wpływają na nas zarówno przed, jak i w trakcie egzaminu, dlatego też warto sobie uświadomić, że nie musimy znać odpowiedzi na wszystkie pytania, jak i to, że nie dojdzie do „końca świata”, jeśli nie uda nam się zdać egzaminu w pierwszym terminie lub osiągnąć pożądanego przez nas wyniku. Z pozoru oczywiste stwierdzenia, a jednak mogą wiele zmienić w naszym myśleniu, co w znacznym stopniu wpływa na odczuwanie przez nas lęku egzaminacyjnego.

W rytmie Mozarta (i nie tylko)

WERONIKA
SZYMONIK



Za nami długa przerwa od siedzenia w książkach. Szczególnie na początku, mogą pojawić się problemy z koncentracją uwagi przez czas dłuższy niż kilka minut. Są na szczęście sposoby, by sobie z tym poradzić i ogarnąć nawet najmniej interesujące przedmioty. Omówię w tym artykule jeden z nich – dźwięki do nauki.

O muzyce do uczenia się, słyszał chyba każdy. Najczęściej wygląda to tak, że wpisujemy coś w wyszukiwarkę, klikamy pierwszy lepszy link i słuchamy 3h playlisty, próbując się przy tym skupić. Nic więc dziwnego, że większość ludzi po takiej sesji nie chce wracać do tego sposobu. Każdy z nas jest inny, mamy różne potrzeby, powstało więc mnóstwo rodzajów nagrań poprawiających skupienie. Od dźwięków kawiarni, przez odgłosy natury, aż po chorały gregoriańskie. Dla każdego coś dobrego.

Pod hasłem music for study najwięcej będzie utworów Mozarta. Dlaczego? Już w latach 50 odkryto tzw. Efekt Mozarta. Polega on na tym, że muzyka barokowa, utrzymana w rytmie 60 uderzeń na minutę i wysokich tonach, wpływa pozytywnie na regulację ilości uderzeń serca na minutę i pobudza korę mózgową do działania. Jednak współcześnie wielu naukowców uważa, że efekt ten jest mocno przeceniany i nie działa u wszystkich. Jak więc dobrać coś dla siebie?

Badania są zgodne w jednym punkcie: muzyka powinna być bez słów. Inaczej skupiamy się na wyłapywaniu tekstu piosenki, zamiast na materiale na najbliższą wejściówkę. Nawet jeśli nie rozumiemy ani słowa w tym, co leci na słuchawkach, to i tak mózg będzie próbował to zrozumieć i zapamiętać.

Dobłą propozycją są soundtracki z filmów i gier. Szczególnie te drugie są często tworzone przez muzykoterapeutów w taki sposób, żeby przyciągnąć uwagę do treści na ekranie. Trzeba jednak uważać, by nie była zbyt żywa i nie wytrącała nas z równowagi – choć niektórym to odpowiada, bo potrzebują ożywienia i energii na dalsze strony podręczników. Z pozycji filmowych polecane są Władca Pierścieni i Gladiator, do znalezienia na Spotify czy Tidal. Jednak musimy tu mieć na uwadze kolejną cechę. Muzyka musi nam się podobać. Jest to jedna z przyczyn, czemu efekt Mozarta nie zawsze działa. Naturalnie, nie wybierajmy podkładu z ulubionego filmu, bo odpłyniemy w myślach o przygodach głównych bohaterów.

Co powiecie na aplikację odtwarzającą dźwięki gwaru kawiarni, czy hałas uczelnianego korytarza? Coffitivity to z pewnością niecodzienny wybór, warty sprawdzenia z ciekawości. Zdaniem jego autorów, nieznaczące i spokojne dźwięki wymuszają selekcję informacji, dzięki czemu lepiej idzie nam praca. Jednocześnie słuchawki na uszach odcinają nas od nagłych odgłosów otoczenia, takich jak szczekanie psa czy pojazd

na sygnale. Odbieramy je jako zagrożenie i wypadamy z rytmu, tracąc czas i chęci do nauki. Ważna tu jest jednostajność, która wycisza i daje poczucie bezpieczeństwa, dzięki czemu mamy okazję popisać się kreatywnością.

Na tej samej zasadzie działa Biały Szum. Nazwa oznacza mieszaninę dźwięków o różnych częstotliwościach, dających jednak płaskie widmo akustyczne. Gdy słyszymy biały szum, przyzwyczajamy się do niego i zaczynamy ignorować. Od Coffitivity różni się tym, że nie są to żadne konkretne dźwięki – ot, specjalne szумы o różnych częstotliwościach. Wyróżniamy jeszcze m.in. brązowe czy różowe szумы. Uprzedzam, to nie jest opcja dla każdego, lecz moim zdaniem, jest warta przetestowania na sobie.

Dźwięki ASMR (autonomous sensory meridian response) to coś jak biały szum, tylko wydawane przez konkretne obiekty, np. nagranie dźwięku nożyczek tnących papier, lub szum klimatyzacji. Głównie używane do relaksu, jednak w sytuacjach nadmiernego pobudzenia mogą wspomagać także koncentrację.

Dla fanów muzyki klasycznej, oprócz barokowych standardów, polecam współczesnych muzykoterapeutów komponujących utwory przeznaczone do nauki. Godna uwagi jest np. składanka Deep Focus autorstwa RelaxDaily.

Rutyna bywa kojarzona z porankami i wieczorami, ale może być bardzo użyteczna także przy wyborze tła muzycznego do pracy umysłowej. Stare, sprawdzone kawałki wprowadzą nas w nastrój działania i nie będziemy przykładać zbędnej uwagi do tego, co leci w tle. Przy okazji, z góry wiemy, że dany utwór nam się podoba i nie trzeba będzie nic zmieniać. Dlatego gdy już nabierzemy doświadczenia z tą metodą skupienia uwagi, warto wracać do zapisanych dzieł.

Na koniec jeszcze mały trik: jeśli nauka nie wymaga dostępu do internetu, korzystajcie z wcześniej pobranych plików. To zapobiegnie rozproszeniu przez powiadomienia z Instagrama czy Facebooka. Jak widzicie, jest mnóstwo opcji do wyboru. Moim zdaniem warto testować różne, żeby znaleźć coś dla siebie, bo możemy na tym dużo skorzystać.

Poetyckie potyczki UMP

WERONIKA
SZYMONIK



OLGA
DRZYMAŁA



ESTERA
KRZAK



Olga Drzymała

opowieść z pogranicza

nim słońce zajdzie jak to ma w zwyczaju
obudzi nocnego motyla nieśmiało
by roztrzepotał skrzydła do lotu

on nie odprowadzi słońca wzrokiem
nim wszędzie księżyc zadowoli się latarką
albo zapatrzy w świeczkę lekkoduszną

nie zadziwia lot ćmy ku światłu – lecz
ta chwila gdy odrywa się od podłoża – opuszcza
swego naziemnego anioła stróża – swój cień

uskrzydłony nietopczy drży w zimnej poświacie led
męczy go taniec w takt płomienia świecy
jakże im daleko do stabilnego blasku ciał nieba

ćma lecąca ku zwykłemu ludzkiemu światłu
bardziej przyjemna jest od swego towarzysza
wyczekującego nieuniknionego – wschodu, choćby księżyca



Weronika Szymonik

Koniec lata

Znowu się skończyło
...co?
Zapewne ubył
Troszkę słońca letniego

Znowu się skończyło
...jak?
W pośpiechu, goniło
Pęk promienia jasnego

Znowu się skończyło
...gdzie?
Tam dumnie kroczyło
Bóstwo dnia jesiennego

Znowu się skończyło
...dlaczego?
Zapytaj jak było
Tylko siebie samego



Estera Krzak

parmeńskie sady

szukałam tematów do wierszy –
w małej kawiarence oszronionej marzeniami.
szukałam gorliwie jak rozbitek –
prozy pośrodku poezji.

sięgałam w otchłanie mitologii
lecz zdały się tylko przeżytkiem
zajrzałam do głębi biblii
była nazbyt dojrzała.

za mądra na ból.

ja chciałam ogarnąć cierpienie
poruszyć serca nieczułych
chciałam ożywić samą siebie
oddechem muzyki kultury.

na siłę.

między wyblakłym barem z piwem
i dymem tętniącą piwnicą
aby się zjednać z żebrzącym gołębiem
z bólem smaganą ulicą.

przegrywałam.

i nagle grad ruszył z nieba
dzień ubrał płaszcz purpurowy
ku Bogu wzniosły się drzewa
i chodnik posiadał dar mowy

więc piszę o gradzie
piszę o doskonałej nicości banału
o sałatce z szynką parmeńskiego sadu
o niezrozumiałym gadaniu brzdąca

zwijam serwetkę upamiętniając pisarza
który uhonorował wycięte drzewo
teraz siedzi pod nim po drugiej stronie tęczy
nadaje ptakom chęć śpiewu.

żyję. oddycham. nie udaję.
dziękuję ciemny gradzie –
tyle wystarczy.

doznałam jasnego słońca.



Muzykoterapia

JAN
KOTLAREK



Z początkiem nowego roku akademickiego kontynuuję muzyczne wojaże. Zabieram was tym razem w zamierzczłe czasy, rok 1986. Przyjrzyjmy się, jak piosenka wydana w tamtym roku brzmi trzydzieści cztery lata później, w nieco odmołodnym wydaniu.

Rok 1986 to data wydania piątego albumu studyjnego Petera Gabriela, wcześniejszego wokalisty zespołu Genesis. Była to jego pierwsza płyta nienazwana jego imieniem i nazwiskiem, lecz po prostu So. Zmiana sposobu nazywania albumów wynikała z nacisków wytwórni, która chciała odpowiednio promować nowe wydawnictwa. Peterowi Gabrielowi ta koncepcja chyba niezbyt się spodobała, skoro przekornie wybrał tytuł tak absurdalnie krótki i prostoliniowy. Nie po tytule należy tę płytę jednak oceniać, gdyż twórczość na niej zawarta przyczyniła się do wielkiego rozgłosu artysty w tamtym czasie, przenosząc go, jako muzyka, ze sfery ekskluzywnej do mainstreamu. Trudno się dziwić – znalazły się na niej takie utwory, jak Big Time (słowa tytułowe pojawiają się na nim czterdzieści osiem razy, ciekawostka), In Your Eyes, Don't Give Up, a więc bardzo znany duet z Kate Bush czy Sledgehammer, do którego jeszcze wrócimy. Utwory bardzo dynamiczne, wpadające w ucho, które przyniosły Gabrielowi niemalże zastrzyk popularności. Jeśli jednak osobiście miałbym zachęcić do przesłuchania choć jednego utworu z tej płyty, byłby to bez wątpienia Mercy Street. Podwojony wokal, spokojna melodia, delikatna instrumentalizacja... Tworzy to niezwykłą atmosferę tej kompozycji, skłania do refleksji. Nic dziwnego, piosenka została zainspirowana twórczością poetki Anny Sexton i jej też zadedykowana. Sexton tworzyła w bardzo melancholijnym charakterze, wiele lat zmagająca się bowiem z depresją. Bez dwóch zdań przekłada się to na wydźwięk utworu, ale wyłącznie na korzyść.

Sledgehammer natomiast to utwór, który można było usłyszeć w wykonaniu gwiazdy dużo młodszej, lecz kto wie, czy nie równie utalentowanej. W marcu bieżącego roku zaśpiewał ją Harry Styles, w programie Howarda Sterna, amerykańskiego radiowca, znanego też jako jurora z amerykańskiej wersji Mam Talent. Styles zaśpiewał Sledgehammer, wiernie odwzorowując oryginał. Nie jest to więc jego interpretacja czy wariacja, lecz raczej ukłon w stronę talentu Petera Gabriela, poprzez wykonanie jego hitu w niezmienionej wersji. Były wokalista One Direction stwierdza wręcz w programie, że uważa nagranie tej piosenki za najlepiej zmiksowane w historii. Trzeba tu podkreślić, że nagranie Harry'ego Styles'a, de facto na żywo, bo podczas audycji radiowej, również wypada niezmiernie. Gorąco polecam zerknąć na nie na YouTube. Na oryginalny teledysk Sledgehammer również, bo Gabriel jest podobno pierwszym muzykiem, na którego teledysku pojawiają się... plemniki.

To wykonanie bardzo bliskiego mi utworu zainspirowało mnie do przyjrzenia się bliżej twórczości Styles'a. Wcześniej jakoś trudno się było zmobilizować, no bo przecież były wo-

kalista teen-popowego boysbandu – cóż on może mieć ciekawego do zaoferowania muzycznie? Okazuje się, że bardzo wiele. Chciałbym zwrócić uwagę przede wszystkim na jego drugi solowy album, Fine Line. Oprócz znanych szeroko hinciorów, takich jak wspaniały Watermelon Sugar czy Adore You, znajdziemy tam inne bardzo przyjemne fragmenty, np. Sunflower Vol. 6, Canyon Moon czy spokojne Falling. Wokale na tych utworach szybko powodują uniesioną brew, a najczęściej dwie uniesione brwi. Do tego dochodzi duże bogactwo i różnorodność instrumentów, co w mojej ocenie często stanowi ogromną wartość dodaną. Tutaj instrumentów i dźwięków jest dużo, ale nie ma kakofonii. Wszystkie są dobrze dobrane i stanowią spójną całość.

O zaangażowaniu Harry'ego Styles'a w warstwę instrumentalną może świadczyć pewien fakt. Jak przyznał sam artysta, przy pisaniu muzyki do Fine Line inspirował się albumem Joni Mitchell'a pt. Blue. Mitchell używa na nim instrumentu strunowego o nazwie dulcimer, którego brzmienie tak spodobało się Styles'owi, że znalazł osobę, która wykonała dulcimer dla Mitchell'a i kazał sobie wykonać jego kopię, której dźwięki pojawiły się na Fine Line. Takie historyjki od razu sprawiają, że artystę traktujemy poważniej, bo widać gołym okiem, że zależy mu na tym, co robi, chce, żeby to wypadło jak najlepiej i wręcz potrzebuje mieć instrumenty tworzone specjalnie pod swoją twórczość.

W mojej ocenie, nie tylko cover Sledgehammer stanowi połączenie między muzyką Petera Gabriela i Harry'ego Styles'a. Różnorodność instrumentów, wysokie wokale, bliski gatunek – podobieństw jest bardzo wiele. Bardzo to cieszy, ponieważ Gabriel jest już na końcu swojej kariery, a Styles dopiero się rozkręca i jestem pewien, że będzie miał jeszcze sporo do zaoferowania. Pozostaje jedynie czekać na płytę numer trzy.

Jeżeli chcecie posłuchać wspomnianych utworów, zeskanujcie kod.



Spotify



Youtube



Tidal

Wtapiając się w dźwięk⁽²¹⁾

FRANEK
MAJA

Smutny Orgonon

Po kilku ciężkich miesiącach w pracy potrzebowałem dłuższego urlopu. Postanowiłem wyjechać w rodzinne strony, by nacieszyć oczy wiejskim krajobrazem, pospacerować po polach i lasach, zupełnie zmienić środowisko. Przy pierwszej możliwej okazji wyruszyłem na północny wschód.

I udało się! Uwolniłem się od tłoczego, trwającego w pościgu miasta. Stoję na wzgórzu, obserwując przesuwające się leniwie stado owiec. Wspiąłem się na nie dużo szybciej niż udawało mi się to zrobić w dzieciństwie. Otaczająca sielanka doskonale maskuje chaos moich myśli. Rozluźniając się stopniowo, przypadkiem wyswobodziłem więzione latami wspomnienia. A może właśnie tego chciałem...

Przyszedłem poczuć się lepiej, może nawet dobrze. Chciałbym znaleźć ukojenie, odpowiedzieć w jakiś sposób na sny, z których budzę się z płaczem. Pragnę przypomnieć sobie nasze spędzone wspólnie lata, tę prawdziwą sielankę. Raz jeszcze przeprosić, że nie byłem w stanie Ci pomóc, kiedy najbardziej mnie potrzebowałaś. A może uda mi się przywołać deszcz i popłynąć rzeką powstałą ze spadających kropli wprost do Ciebie.

Radosny Orgonon

Bardzo dobrze pamiętam nasz ogromny ogród. Gdy byłem chłopcem, wydawało mi się, że nie ma on końca. Spoglądając na spotykające się z horyzontem wzgórza, myślałem, że cały świat należy do naszej rodziny. Letnimi popołudniami spacerowałem po jego zboczach, poznając każdy zakamarek. Wchodziłem na drzewa, goniłem zające, budowałem bazy.

Kiedy ja bawiłem się ogrodzie, tata krzątał się przy laboratorium. Przenosił dziwne metalowe części, stukał młotkiem, dokręcał śruby, notował coś zawzięcie w dzienniku. Dobrze pamiętam jak, skupiając się na pracy, marszczył brwi i zakręcał końcówkę węża. Niemal codziennie zapominał zjeść drugie śniadanie, zaabsorbowany pracą, a na stoliku mnożyły się kubki z nieruszoną, zimną kawą.

Czasami podchodziłem do niego zaciekaiony i poma-gałem konstruować najróżniejsze wynalazki. Gdy nadchodziły upały, a mama narzekała na suszę w ogródku, razem z tatą przywoływaliśmy deszcz. Wpychaliśmy wielką maszynę na szczyt wzgórza i wspólnie przyciągaliśmy chmury. Cudownie było poczuć orzeźwiające krople deszczu spadające na moją twarz. Naprawdę wierzyłem, że mój tata jest czarodziejem mogą-cym czynić cuda.

Orgonon?

Dziś nie poznaję tego miejsca. Równie dobrze mógłbym udać się do losowo wybranej wsi w dowolnym stanie, wspiąć się na przypadkowe wzgórza i patrząc na pola wspominać

dawne czasy. Przykro mi, że dorastając tak zobojętniałem. Jeszcze raz przywołałem w pamięci dzień aresztowania ojca i zimny deszcz przeszedł przez moje serce, niczym ostrze sztyletu. Pożegnałem się z tym obcym miejscem, odwróciłem się, żeby zejść z góry...

Kropla deszczu spadła na mój policzek. Spojrzałem na czarne chmury kłębiące się nade mną i nagle poczułem się, jakby właśnie wyszło słońce. Uderzyło mnie silne przecucie, że niebawem stanie się coś dobrego! Uśmiechnąłem się. Nadal nie wiem gdzie jestem, ale przypominałem sobie dlaczego, dla kogo.

Kate Bush — Cloudbusting

Spójrz, przeczytaj, odsłuchaj. Odsłuchaj, przeczytaj, spójrz. Skup się! W każdym utworze znajdziesz swoją własną historię.

Zapraszam do przeczytania poprzednich artykułów serii w archiwalnych numerach „Puls UM” oraz pod adresem wtapiajacsiewdzwiek.blogspot.com.

W obecnym numerze chciałbym dodatkowo zachęcić do zapoznania się z literacką interpretacją utworu zespołu Metallica, pt. Halo on Fire z 2 artykułu Wtapiając się w dźwięk („Puls UM”, 191, 01.2018).



Recenzja filmu Tenet

TAMARA
DUNAJEWSKA



Tenet, czyli kolejny widowiskowy film Christophera Nolana, to najbardziej wyczekiwana premiera, na jaką mogliśmy się wybrać po ponownym otwarciu kin. Wymagania były duże, zarówno ze strony fanów kina akcji, jak i tych, którzy w filmach cenią sobie tamigłówki i fikcję. Ten, kto obejrzał chociażby Incepcję czy Interstellar wie, że Nolan mituje się w fizyce i astronomii, a złożoność czasu jest przedmiotem jego zainteresowań.

Film opiera się na twierdzeniu, które mówi, że czas płynie jednocześnie do przodu, jak i do tyłu. Dzięki temu zabiegowi oprócz kul wylatujących z pistoletu widzimy te, które do niego wlatują; samochody jeżdżą do tyłu, a ludzie idą w kierunku miejsc, w których już byli. Choć bawiąc się teorią inwersji



czasu czy entropii twórcy współpracowali z naukowcami, nie trudno ulec wrażeniu, że cała fabuła jest nie w pełni spójna. Nie wiadomo czy Nolan chciał nakręcić film przedstawiający przełomową teorię, czy kolejnego Jamesa Bonda. Akcji jest tu bardzo dużo – już na samym początku filmu wskazujemy w sam środek napadu na operę nawiązującego do obłężenia moskiewskiego teatru na Dubrowce. Czas płynie bardzo powoli, a my przez ponad dwie godziny jesteśmy w tej ciągłej akcji utopieni. Niewiele jest bowiem scen, w których nie ma wybuchów, pościgów samochodowych czy walki. Ciężko się tym nie zmęczyć. Wielka idea, jaka przyświecała filmowi, nie współgra z ciągłymi scenami strzelanin, które mają najwyraźniej odciągnąć naszą uwagę od tych wzniosłych teorii.

Wracając do fabuły, główny bohater – Protagonista – musi ratować świat przed wpływem złego oligarchy. Uzbrojony po zęby, w obliczu zagłady świata, wyrusza na jego ratunek. Brzmi

banalnie? Czy możemy coś o nim więcej powiedzieć? Niestety nie. Konstrukcja głównego bohatera, tak jak i innych postaci, utknęła na tworzeniu scenariuszowych szkiców. Postaci są kwadratowe, jednoznaczne, nie mają przeszłości, swoich przeżyć, myśli, uczuć. Jedynym, dość karykaturalnie nakręconym, wątkiem emocjonalnym jest historia żony oligarchy i jej syna. Kobieta, kierując się matczynymi pobudkami, w co drugie scenie powtarza, że jeśli coś pójdzie nie tak, to zginie jej ukochane dziecko, którego, i to jest ważne, nie poznajemy przez całą długość filmu. Emocjonalne związanie widza z tą postacią jest więc żadne. Niestety do tego wszystkiego musimy dorzucić drętwe, wyprane z emocji dialogi i udawany rosyjski akcent, który bawi, choć miał dawać poczucie grozy (Brytyjczyk grający Rosjanina wiele tłumaczy). Pełne patosu dialogi między głównymi bohaterami są przeplatane pojawianiem się kompletnie nieistotnych dla całego filmu postaci, które to deklamują hipotezy po czym znikają. Jedyną nadzieją w tym filmie jest Robert Pattinson, który dzielnie stara się dźwigać cały ten ciężar na swoich barkach.

Nolan ma budżet i to widać, ale widać też to, że dzięki tym pieniądzom może nakręcić dosłownie wszystko, co mu się spodoba. Wielki spektakl, który okazał się kolorową blockbusterową wymuszką.

Samo słowo Tenet jest palindromem co oznacza, że czytany zarówno od prawej, jak i lewej strony brzmi tak samo. W ten sposób toczy się też akcja filmu, część płynie do przodu, a część do tyłu. Ciężko jednak się nie zgubić w tej wielowymiarowości. Nielinearność czasu może mocno namieszać w głowie. W Tenecie padają słowa: „Nie próbuj tego zrozumieć, musisz to poczuć” i myślę, że są idealnym podsumowaniem całości. Radzę zapoznać się z zasadami termodynamiki przed rozpoczęciem seansu.



Do tańca trzeba dwojga

OLGA
DRZYMAŁA



Zmrok zapada. Każdy dzień przemija szybciej. Każda noc – ta bezgwiazdna i ta pokryta koronką konstelacji niebieskich bytów – trwa coraz dłużej. Tak, idzie zima. Cienie są coraz głębsze, coraz wyraziściej zakreślają granice rzeczywistości. Być może to nie ich wina, ale wraz ze zmianą wystroju świata odczuwalny staje się niepokój. Drżący, namacalny i irracjonalny niepokój, który próbujesz stłamsić pod kocem, przepędzić herbatą z miodem i cytryną, ukryć pod wełnianym swetrem.

Cienie są fascynujące. Pojawiają się tylko tam, gdzie jest dostatecznie dużo blasku. Tam, gdzie płomień świecy, żar w kominku, luna księżycy. Nieprzewidywalne, choć podobne do pierwowzoru; drżące, niedookreślone. Opowiadają swoją wersję rzeczywistości. To nie jest gorsza wersja, sequel ani re-produkcja. To rewers awersu. To, co prawdziwe, posiada swój cień. Ludzie także. Niełatwo jednak żyć ze świadomością, że nie jest się tylko tym pierwszym, prawdziwym sobą – że oprócz tego właściwego Tobie „Ja”, istnieje ktoś jeszcze. Ktoś uzupełniający, ktoś zupełnie inny, ktoś taki sam. Bezustannie jest przy Tobie, choć nie dopuszczasz go do głosu. Może właśnie dlatego wyczekuje okazji, by przejąć kontrolę. Może to Cię właśnie niepokoi.

Nie ja pierwsza spersonifikowałam Cię. Wyjątkowo przemawia do mnie dynamiczny obraz ukazany w filmie Czarny łabędź (reż. Aronofsky, 2010). Jedna balerina, dwa sceniczne wcielenia do odegrania, odtarczenia – białego i tytułowego łabędzia. Nie zdradzając zbyt wiele z fabuły – biel bez czerni jest niekompletna. Niedoskonała. Tak jedna, jak i druga stanowi skrajność bezkompromisową, a więc niszczycielską. Czy naprawdę muszą się wzajemnie zwalczać? Wykluczać? Bojkotować? Unikać? Osaczać? Czy to niemożliwe, by wzajemnie się nakreślały, dążyły do wspólnego celu?

O ile jeszcze Cień czy Czarny łabędź brzmi całkiem elegancko, o tyle już Garb nieszczególnie. To jednak Garb przytrafił się Ajio, bohaterowi jednej z 13 bajek z Królestwa Lailonii dla małych i dużych, pióra Leszka Kołakowskiego. Garb, który wyrósł na plecach Ajio, całkowicie zdominował go swoją krzykliwością i beczelnością. Wynaleziono lek na garbatość, bardzo skuteczny. Przyjąć chciał go pierwszy Ajio, jednakże ubiegł go jego Garb, stając się tym samym jedynym Ajio. Przekonał mieszkańców tego miasta do tej niezwykle skutecznej kuracji. W jej wyniku na plecach wszystkich uzewnętrżniły się garby, by ostatecznie opanować, pochłoniąć swoje pierwowzory. Tak powstało jedyne w Lailonii miasto, w którym nie było ani jednego garbatego.

Czy historia Ajio musiała się tak potoczyć? Czy nie można dopisać do niej innego zakończenia? Być może, choć to nic pewnego, gdyby Ajio wiedział, że nosi w sobie załączek Garbu, ten nie miałby szansy stać się jego zgubą. Inna myśl: czy Garb Ajio to był Ajio? Komu o tym decydować? Kto odważy się wytyczyć granicę, kiedy zaczyna się, a kiedy kończy prawdziwa,

niepowtarzalna jednostka? Ajio, garbaty Ajio, Garb Ajio – każde z tych wcieleń miało kręgosłup, dosłownie rzecz jasna, ten sam. Jedno wszakże wyrosło na plecach drugiego. A może nie tylko dosłownie? Może był to także kręgosłup moralny; bez względu na to, jakie źródło moralności by przyjąć – społeczne, wrodzone, nieznanne. Skoro oba byty wyrosły na jednej i tej samej osnowie, to dlaczego dążyły do wzajemnego unicestwienia? Kiedy jeden z nich szedł do przodu, drugi się cofał. To rzecz jasna dość niepraktyczne i mało rozwijające. Do czego jednak mogliby dojść, gdyby zdołali wypracować sobie system obrotowy? Gdyby wytyczyli wspólny kierunek, metodą prób i błędów, dyskusji merytorycznych i szturchnięć łokciami?

Skoro zarówno Ty, jak i Twój Cień zbudowani jesteście z tej samej materii (duchowej raczej; niezdarnie dość byłoby określenie „ulepieni z tej samej gliny”) – to dlaczego jedno miałoby być lepsze od drugiego? Tak, to Ty masz motywację. To Ty wstajesz rano, szykujesz śniadanie, podlewasz kwiaty na parapecie, zmywasz naczynia, nucisz jakąś na wpół zapomnianą melodię. Umiesz też zachwycić się deszczem spadających gwiazd. One jednak nie zawsze spadają wtedy, gdy masz dla nich czas. Wiesz kto ma dość tupetu, by Cię zatrzymać – pomimo że się spieszysz – byś spojrzął w niebo?

Gdyby jednak znaleźć w sobie moc, by spróbować zobaczyć, zrozumieć swój Cień? Swój Garb? Oba są niepewnej natury, schowane w zakamarkach świata, unikane wzrokiem. Czy należy je ukrywać? Żyzywać magiczne tabletki przeciwcienio-we? Nawet podjęcie decyzji co ze swoim Garbem zrobić, nie jest jeszcze decydujące. Bo jak wyznaczyć koniec jednego, początek drugiego? Czy ja sama odróżniam swój awers od rewersu? Czy powinienam? Czy moje otoczenie dostrzega różnice? Czy reaguje niewypowiedzaną na głos reakcją „O mój Boże, żeżarłaś królową!”? Jak mam zarejestrować, kiedy chowam mój Cień przed światem, a kiedy bez zbędnych skrupułów dopuszczam go do głosu? Tu muszę się uśmiechać, tam mogę odreagować odburknięciem. To mogłoby być niezwykle auto-studium osobowości, wzbogacające znacząco samoświadomość – czy to jednak wystarczy?

Powszechnie wiadomo, że zachowanie zmienia się wraz ze zmianą otoczenia, choć przecież człowiek jako taki nie ulega magicznej przemianie w chwili przekraczania progu – pracy w deszczowy poniedziałek, domu w piątkowe popołudnie, teatru w sobotni wieczór. Być może poruszamy się w pewnym zakresie stanowiącym osobowość, a te chwilowe zmiany zachowania świadczą jedynie o przesunięciu szali na korzyść jednego z biegunów jestestwa. Na co jednak to sztuczne wyznaczanie granic, próby nadania nomenklatury i skategoryzowania? Dowolna definicja Cienia byłaby niepełna, gdyż nie byłaby w stanie zawrzeć w sobie wszystkich jego wcieleń, tak wpisanych w jego zmienną, wielowymiarową, nieuchwytną naturę.

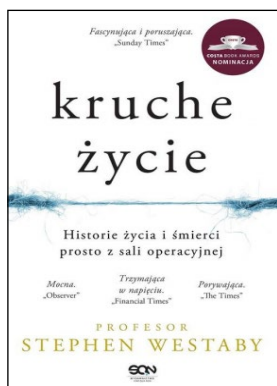
Mój Cień zna mnie lepiej niż ktokolwiek. To naturalne,

oczywiste. Jednak dlaczego tak bardzo nie lubię słuchać tego, co mówi o mnie? „Zrobiłaś to z wyrachowania”. „Spaprałaś robotę”. „To było głupie”. Jednak w końcu od tego on jest. Bym widziała siebie uczciwiej, bym mogła się rozwijać. Standardowe postrzeganie postępu jest liniowe – być może jednak bardziej odpowiednie byłoby nakreślenie, zarysowanie kroków dla tancerzy, lawirujących, kręcących piruety, zmierzających

w przód i cofających się... kroków wiodących dokądś. Nie każde stąpienie jest perfekcyjne, to znana, stara prawda, że nikt nie jest doskonały. Nawet najlepsze chęci potrafią mieć najtragiczniejsze skutki. Zresztą, kto ma odwagę definitywnie określić, co jest dobre, co złe? Może warto, w oparciu o ośnowę swoich przekonań, wytyczyć sobie cel. I podążać ku niemu, nie zapominając, że to, co prawdziwe, nie przemija bez śladu. Pozostawia powidok swojego Cienia.

Serce chwyta za serce

ESTERA
KRZAK



Śluzak... Wtapiasz się w tekst pełen konkretnych wyzisk i dość jednoznacznych epitetów i pochłaniasz z zapałem kolejne linijki, żeby dowiedzieć się, czymże on właściwie jest. Śluzak podstępny. Jakieś tajemne zwierzę z dżungli amazońskiej, gotowe w każdym momencie Cię pożreć? Śluzak groźny. Bezwzględny wódz okrutnego plemienia Indian lub wikingów? Śluzak srebrzysty. Przybysz z innej planety o gumastym, świecącym ciele? Cóż. Po tym całym budzącym grozę wstępie, kochający sensację i dreszczyk emocji czytelnicy umysł niezbyt związany ze światem medycyny, mógłby odczuć zawód dowiadując się, iż w istocie to tylko wyspecjalizowana forma guza serca. Ale dzięki otocze owo tylko zamienia się w aż. I chyba właśnie o to chodzi w dobrej książce o tematyce popularnonaukowej.

Nie oszukujmy się – lekarze w ostatnich latach lubią pisać. Biografie i autobiografie, przedstawiające nam szeroko pojęte życie służby zdrowia, pojawiają się na wydawniczym rynku niczym grzyby po deszczu. Jednak większości z nich daleko do Thornwalda, którego Stulecie Chirurgów można by określić mianem klasyki gatunku. Bazują raczej na taniej sensacji wykorzystującej wypalenie zawodowe, czy też oddziałowe gierki. Lub też wręcz na odwrót – idealizują własne zasługi dla przyszłości nauki i w ramach pewnej formy wywyższania się, przekazują treść bardzo skomplikowanym językiem. Takim, dzięki któremu wielu potencjalnych czytelników, co najwyżej zaparzy sobie melisy, zwinie się pod kocykiem w kłębek i pójdzie spać. Ale *Krucze Życie* Stephena Westaby'ego jest zupełnie inne.

I dlatego uznałam, że warto je opisać jako książkę dla każdego. Książkę o medycynie, ale też o psychologii. Plus o świecie. I między wersami - zdecydowanie o społeczeństwie.

Gdy poznajemy autora, jest on już emerytowanym profesorem kardiologii z Oxfordu. Zdecydowanie też można go określić jako pioniera wielu przełomowych zabiegów na sercu – przede wszystkim wszczepienia pod koniec stulecia pierwszego, sztucznego modelu tej kluczowej dla naszego życia pompy. I coś, że to rodzaj autobiografii, nie można powiedzieć, aby narrator zupełnie nie skupiał się tu na sobie. A jednak robi to w sposób bardzo autentyczny. Pokazuje nieco wyrosnięte lekarskie ego, gdy na zapleczu sali operacyjnej pojawia się ekipa popularnego show, kręcąca o nim materiał. Ale i nie zapomina o tkwiącym ciągle w jego duszy przerażonym osiemnastoletnim studencie, który na całą drogę zawodową pamiętał już będzie kroplę krwi, pozostałą na lampie po nastolatce. Pacjentce zmarłej podczas pierwszej operacji, jaką (skądinąd nielegalnie) oglądał. Idąc dalej. Ubolewa, że zaniedbuje śledzenie sportowych dokonań swojego syna, wspomina o gorzkiej whisky, pitej w barach na wszystkich kontynentach pomiędzy jednym a drugim dniem wojny o czyjeś życie... I przede wszystkim pokazuje, iż nie ma idealnej recepty na coś co powszechnie nazywamy empatią, nieustannie zarzucając medykowi jej brak. Nie da się całkowicie znieczulić, bo równałoby się to utracie relacji z otoczeniem. Aczkolwiek niewyobrażalne by było też rwanie włosów z głowy i miesiąc żałoby po odejściu każdego chorego, o którego się walczyło. Jak pisała Szymborska 'nie ma dwóch podobnych nocy, dwóch tych samych pocałunków, dwóch jednakich spojrzeń w oczy'. A przecież lekarz i pacjent muszą sobie w te oczy spojrzeć. Nie raz. Więc nie będzie też dwóch identycznych relacji między nimi. I Westaby idealnie to pokazuje. Inaczej czuje się przed zabiegiem, gdy na stole leży bezimienny, wychudzony niemowlak – jedyny sens życia swojej matki – niepotrafiącej mówić uciekinierki, porwanej brutalnie z Somalii, inaczej gdy wesoły przedsiębiorca pod pięćdziesiątkę, z którym godzinę wcześniej omówił ryzyko, na trzecim piętrze bezpiecznego, brytyjskiego szpitala... Ale jednak w każdym przypadku musi zrobić to samo. Być chirurgiem. Umyć dokładnie ręce, po czym ująć między palce tkankę mięśniową poprzecznie prążkowaną. Skupisko kardiomiocytów. Serce. Bo ta książka, poza autobiografią, jest właśnie bio-

grafią serca. Profesor umiejętnie oddaje mu głos, odsłaniając przykrytą mostkiem i tkanką tłuszczową suwerenną istotę. Raz zgodnie z tytułem kruchą i poddaną władzy zespołu medycznego. Kiedy indziej nieprzewidywalną, sprowadzającą wielkich specjalistów do roli bezbronnych gapiów, buszujących po ludzkich układach i narządach, niczym postaci z dzieciennego 'Było sobie życie'. Grającą jednocześnie w komediodramacie, argentyńskiej operze mydlanej i filmie akcji. Mogącą podnieść się do walki w momencie, gdy wszyscy już zwątpili, lecz zdolną też, przysłowiowo i dosłownie, sflaczać, gdy jest już bezpieczna, a wszelkie niebezpieczeństwo wydaje się zażegnane. Jednym zdaniem – chyba to właśnie definicja literackiej postaci kompletnej.

Dodatkowym walorem książki było dla mnie muśnię-

cie tematu bezsensu systemu opieki zdrowotnej, który od lat nieprzerwanie niszczy zarówno lekarzy, jak i pacjentów, sprawiając że głównym tematem szpitalnej codzienności nie jest medycyna, a biurokracja. Autor (choć przyznaje, iż żenujące, urzędnicze przepisy ułatwiły jego decyzję o przejściu na emeryturę) wspomina o tym jednak w wyjątkowo wyważony sposób. Zaznaczając problem tak, by nie przykryć (albo wręcz nie zatruć) nim właściwej tematyki swojego tekstu.

Kruche życie to dzieło o sercu jako o pasji. Więc polecam je nie tylko przyszłym medykom, ale każdemu, kto jakąś pasję posiada. Niezależnie, czy definiuje ją jako wszechświat, czy unikalny mikroklimat. Bo ta książka pokazuje, że obie wersje są słuszne. A zarazem żadna nie jest słuszna do końca.

„Żółta tapeta” Charlotte Perkins Gilman i jej wpływ na medycynę

ANNA
KONOPKA



Literatura ma swój wpływ na wszystkie dziedziny życia, również na medycynę. Przykładem tego może być opowiadanie „Żółta tapeta”, podejmujące problem zdrowia psychicznego kobiet po urodzeniu dziecka.

Okoloporodowe zaburzenia psychiczne, czyli takie, które swój początek mają pod koniec ciąży bądź w trakcie porodu, stanowią poważne zagrożenie dla matki i dziecka. Do grupy tej należą przede wszystkim depresja i psychoza poporodowa. W tych przypadkach konieczne jest szybkie reagowanie ze strony najbliższych i personelu medycznego. Zwłaszcza w przypadku wystąpienia objawów psychozy, np. omamów czy urojeń, jak najszybciej powinna nastąpić hospitalizacja matki. Podjęcie właściwych kroków i wsparcie rodziny pozwalają na powrót do zdrowia. Okoloporodowe zaburzenia psychiczne są jednak niedodiagnozowane lub bagatelizowane, co przekłada się na większe cierpienia matek, a niekiedy może prowadzić nawet do samobójstwa.

Właściwa diagnoza i leczenie stanowią niekiedy wyzwanie nawet dla współczesnej medycyny, stąd też jasne jest, że w przeszłości problem ten był jeszcze bardziej naglący.

Charlotte Perkins Gilman, ur. 3 lipca 1860, była amerykańską sufrażystką oraz pisarką. Dzięki wygłaszanym poglądom oraz niekonwencjonalnemu stylowi życia stała się ona wzorem dla przyszłych feministek. W jednym ze swoich najbardziej znanych dzieł – autobiograficznym opowiadaniu „Żółta Tapeta” – opisała własne doświadczenia związane z depresją poporodową.

Utwór nie tylko zwraca uwagę na nieskuteczne metody leczenia chorób psychicznych w tamtym czasie, ale również stanowi feministyczny manifest. Autorka podkreśla, jak niespra-

wiedliwa jest rola narzucana kobietom przez społeczeństwo, które za wszelką cenę stara się je umniejszyć.

Główna bohaterka opowiadania to młoda matka, która po porodzie zaczęła doświadczać spadku nastroju i motywacji. Stała się nerwowa i płaczliwa. Zgodnie z typowym dla tamtych czasów postępowaniem zdiagnozowano u niej „nieznaczną histeryczną tendencję”, rozpoznawaną wyłącznie u kobiet, i zalecono kurację odpoczynkiem. W związku z tym mąż bohaterki, lekarz rodzinny, zabiera ją do domku położonego na wsi, by tam mogła ona dojść do siebie. Jej problemy ze zdrowiem składane są na karb „słabszej, kobiecej natury” oraz braku chęci, by czuć się dobrze. Wiadomości o chorobie są zbywające zapewnieniami, że nie ma się czym przejmować, natomiast sama pacjentka traktowana jest jak dziecko. Nie wolno jej nawet wybrać pokoju, w którym będzie spać. Pozbawiona możliwości widywania się z innymi ludźmi oraz pracy intelektualnej ma leżeć cały dzień i odpoczywać. Zmuszona do przebywania w samotności, kobieta zaczyna obserwować żółtą tapetę, wyklejona na ścianach sypialni. Wkrótce staje się ona jej obsesją.

Autorka wykorzystuje wykreowaną sytuację, by wyrazić swój bunt wobec ówczesnego postępowania medycznego. Była to krytyka wymierzona w jej lekarza Dr. S. Weir Mitchella, promującego leczenie depresji poporodowej odpoczynkiem w łóżku. Wraz z rozwojem akcji Gilman pokazuje, że proponowane działania prowadzą jedynie do pogorszenia się objawów choroby, natomiast winienie za to pacjentki jest niedorzeczne. Za pomocą słów bohaterki przedstawia listę czynności, która, według niej, lepiej przyczyniłaby się do powrotu do zdrowia. Są to m.in. wysiłek fizyczny czy kontakty z przyjaciółmi.

Dzieło kończy się jednak optymistycznym akcentem —

głównej bohaterce, mimo iż traci ona swoje zdrowie, udaje się wyzwolić spod wpływu męża.

„Żółta tapeta”, opublikowana po raz pierwszy w 1892 roku, była niezwykle ważna dla swoich czasów. Stała się impulsem dla środowisk medycznych do zrewidowania stosowanych metod leczenia. Wiele chorych, pod wpływem opisanych w opowiadaniu wydarzeń, zmieniło dotychczasowy sposób ich terapii. Jak powiedziała sama Gilman, jej dzieło miało „ocalić ludzi od szaleństwa i zadziałało”.

Był to również protest przeciwko umniejszaniu kobiet je-

dynie do ról żon i matek i traktowaniu ich jako tych słabszych, niezdolnych do prawdziwej pracy.

Mimo iż, na szczęście, wiele z podejmowanych przez autorkę kwestii zostało w dzisiejszych czasach rozwiązanych, jej dzieło jest aktualne także i dzisiaj. Przede wszystkim opisuje ono przeżycia kobiety cierpiącej na depresję poporodową. Dzięki niemu jesteśmy w stanie lepiej zrozumieć, co czuje taka osoba i mamy większą świadomość problemu, jakim są okołoporodowe zaburzenia psychiczne.

Mony Lisy tracą twarz

ESTERA
KRZAK



Sesja to naprawdę dziwny czas. Ktoś soli kawę, ktoś myli szminek z tuszem do rzęs, malując sobie usta na kolor czarnej smoły, jeszcze inny delikwent pali owsiankę... Gama oznak zmęczenia jest długa i szeroka, ale na jej czele zdecydowanie stoją sny. Zaspianie na egzamin, powtórka tego, który już za nami, a także inne, zupełnie absurdalne wytwory wyobraźni, zwykle uciekające z przeciążonej głowy po kilku minutach. Zwykle. Bo na przykład jedna taka głupiutka, objawiona podczas krótkiej czerwcowej drzemki, wizja pozostała mi w głowie do dziś. Pozostała – bo wyszło na to, iż w swoim totalnym bezsensie ukrywała całkiem sensowny przekaz. Takie przystawowe słowo na niedzielę. Albo, jeśli ktoś woli, niedzielny kotlet.

Oglądałam w tym śnie dziennik telewizyjny. Dziennik, w którym informowano o wyniesieniu z paryskiego Luwru obrazu Mona Lisy. I mniejsza z tym, że ów Luwr wcale nie wyglądał jak Luwr, a raczej jak Opera Krakowska, która od kilku lat wydaje mi się symbolem porażki współczesnej polskiej architektury. Liczył się obraz. Obraz zdemolowany. Pełen czerwonych kresek, niepotrzebnych rys, plamek jaskrawych farb i przyklejonych kawałków jakiś dziwnych tkanin. Hipoteza? Każdy inspektor policji powiedziałby to samo – prawdopodobnie atak wandalii. Ale czy oby na pewno nie ma innego rozwiązania? Takiego obrazującego nasze czasy? Niestety – wydaje mi się, że jest.

Rządzą nami stereotypy. Perfekcyjne obrazy z (celowo wymienionych małą literą) facebooka i instagrama. Jakże często tysiące osób wrzuca na te szczęsne-nieszczęsne portale niemal identyczne w treści i przekazie posty. Każdy gratuluje im w komentarzach wielkiej odwagi po czym... Robi to samo. Celebryci kłócą się potem, kto był pierwszy, a kto popełnił plagiat, podczas gdy przysłowiowi zwykli, szarzy śmiertelnicy nawet to mają gdzieś. Ważne, że się wpasowują. Wpasowują się w określony z góry styl – wyżej wspomniany internetowy – ale też ten realny. Przeglądają się w oczach każdego – koleżanki, współpracowników, nadętej ciotki... Każdemu starając się przypodobać. I tracąc prawdziwe „ja” na rzecz bierności. Czyli właściwie czego?

Jak typowy głupek z ciekawości wpisuję to słówko w „wuj-

ka googla” i czytam podstawową definicję. Już według kryteriów Arystotelesa bierność stanowi gotowość na poddanie się działaniu. Synonim pasywności. Nieważne jak, nieważne kiedy... Ważne, że bez wkładu własnego. Bez zaznaczenia swojej tożsamości, co zawsze niesie konsekwencje.

Po chwili ten sam wyraz klucz umieszczam w wyszukiwarce artykułów naukowych. Pierwsze wyniki kolą mnie w oczy hasłami typu „młodzi emeryci”, „bierność proporcjonalna do bezrobocia w grupie wiekowej 20 do 30 lat” i tak dalej. Szybko przelatuję wzrokiem treść paru pozycji. Psychologowie i socjologzy są zgodni – w naszym pokoleniu poczucie indywidualności zanika na rzecz potrzeby zlania się z tłumem. A z tłumem trudno wyłowić jednostkę. Trudno odnaleźć twarz przełomowego projektu czy przywódcę, gdy każdy woli podążać za innymi.

I tu wraca nasza zniszczona Mona Lisa, której wcale nie musieli zaatakować rabusie. Wystarczyło, że każdy zwiedzający Luwr podszedł do niej i do dzieła Leonardo dodał jedną rysę. Jedną, niemal niezauważalną kreskę, czy kropeczkę, którą jego zdaniem ulepszała całość. I w gruncie rzeczy serio była niezauważalna. Jednak miliony takich kreseczek (bo przecież iluż to turystów odwiedza corocznie Paryż) złożyły się na ogromną burą masę, która na amen zniszczyła oryginalny obraz. Niepotwarzalną twarz. A potem wszyscy ci, którzy ją stworzyli, stali, patrząc na wrak i płakali. Bo przecież kiedyś była cholernie piękna. Z tą swoją prostotą. Z cienistym tłem. Z nieśmiało wykradającymi się z półmroku bladymi policzkami.

I człowiek jest właśnie taką Moną Lisą, której jeden zmienia coś w wyglądzie, drugi w ubiorze, trzeci w planach zawodowych... I w końcu tworzą się z nas bezbarwne plamy. Chaotyczne i banalne – a każdy z nas ma w tym swój udział. Więc może przestańmy. Tak po prostu. By między niedzielnym rosółkiem, a poniedziałkową gorzką kawą, przestać boleć nad oryginalnościami, które przepadły. Wszyscy znamy cytaty „spieszmy się kochać ludzi, tak szybko odchodzą”. Jednak chyba czas stworzyć nową, dokładniejszą wersję. Nawiązującą do codzienności, a nie tylko trumny, chryzantem i śmierci w znaczeniu dosłownym. Spieszmy się kochać tożsamość.

Let's play a game vol.21

ALEKSANDRA
CICHOWICZ



I znów nadszedł. Przez jednych wyczekiwany, przez innych wręcz przeciwnie. Październik. Dla większości z nas oznacza on koniec wakacji i początek niezliczonych godzin spędzonych na nauce. Jednak zanim zupełnie pochłonie Was morze podręczników i ocean notatek przynosimy Wam, Dro-dzy Czytelnicy, chwilę wytchnienia i kolejną odsłonę wykre-ślanki.

Zasady gry są naprawdę proste: najpierw musicie odpo-wiedzieć na podane pytania dotyczące artykułów umiesz-czonych w tym numerze. Odpowiedzi znajdziecie w tekstach i będą to zwykle pojedyncze słowa (chyba że podano inaczej), które następnie należy skreślić w wykreślanke; dla urozmaice-nia w diagramie umieszczono również nadprogramowe wyra-zy. 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 zna-leżli wszystkie wyrazy, a dopiero potem litery. Hasło musicie odczytać tak jak w zwykłej wykreślanke – 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). Rusz-cie zatem swoje synapsy i do dzieła!

Do wygrania w tym numerze:

1. Stetoskop

A oto pytania:

1. Dla kogo Charlotte Perkins Gilman jest wzorem?
2. Przed czym dzieło Gilman miało ocalić ludzi?
3. Co miał Ajo?
4. Co człowiek zmienia wraz ze zmianą otoczenia?
5. Czym jest „tenet”?
6. Co w czasie sesji może trafić do kawy?
7. Co, zdaniem psychologów i socjologów, zanika w naszym pokoleniu?
8. Co każdy zwiedzający dodał do dzieła Leonarda?
9. Co obudzi zachodzące słońce?
10. Kto zajmuje się leczeniem guzów mózgu?
11. Jaką funkcję pełni Wojśław?
12. Kto jest w ciągłej wojnie z Perunem Gromowładnym?
13. W jakim miesiącu przypada Ogólnopolskie Święto Welesa?
14. Peter Gabriel był członkiem jakiego zespołu?
15. Jak nazywa się nietypowy instrument, którego dźwięki po-jały się w piosence Fine Line.
16. Pod hasłem music for study znajdziemy najwięcej utworów jakiego artysty?
17. Z planu jakiego filmu został wyrzucony Jean-Claude Van Damme?

Musicie zatem znaleźć **siedemnaście** wyrazów – **dwana-ście** z nich poziomo i **pięć**, część z nich wspak.

Powodzenia!

Odgadnięte hasło, wraz ze swoim imieniem, nazwi-kiem i kierunkiem studiów, prosimy przesyłać na ad-res: jolka@pulsum.pl z dopiskiem „Let's play a game” do **5.11.2020**. Termin może zawsze ulec zmianie, dlatego śledź-cie 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 209 „Pulsu UM” nagrody otrzymują:**

Paweł Dominiak - stetoskop
Hasło: CIBI CONDIMENTUM EST FAMES

**Za prawidłowe rozwiązanie „Let's play a game”
z numeru 209 „Pulsu UM” nagrody otrzymują:**

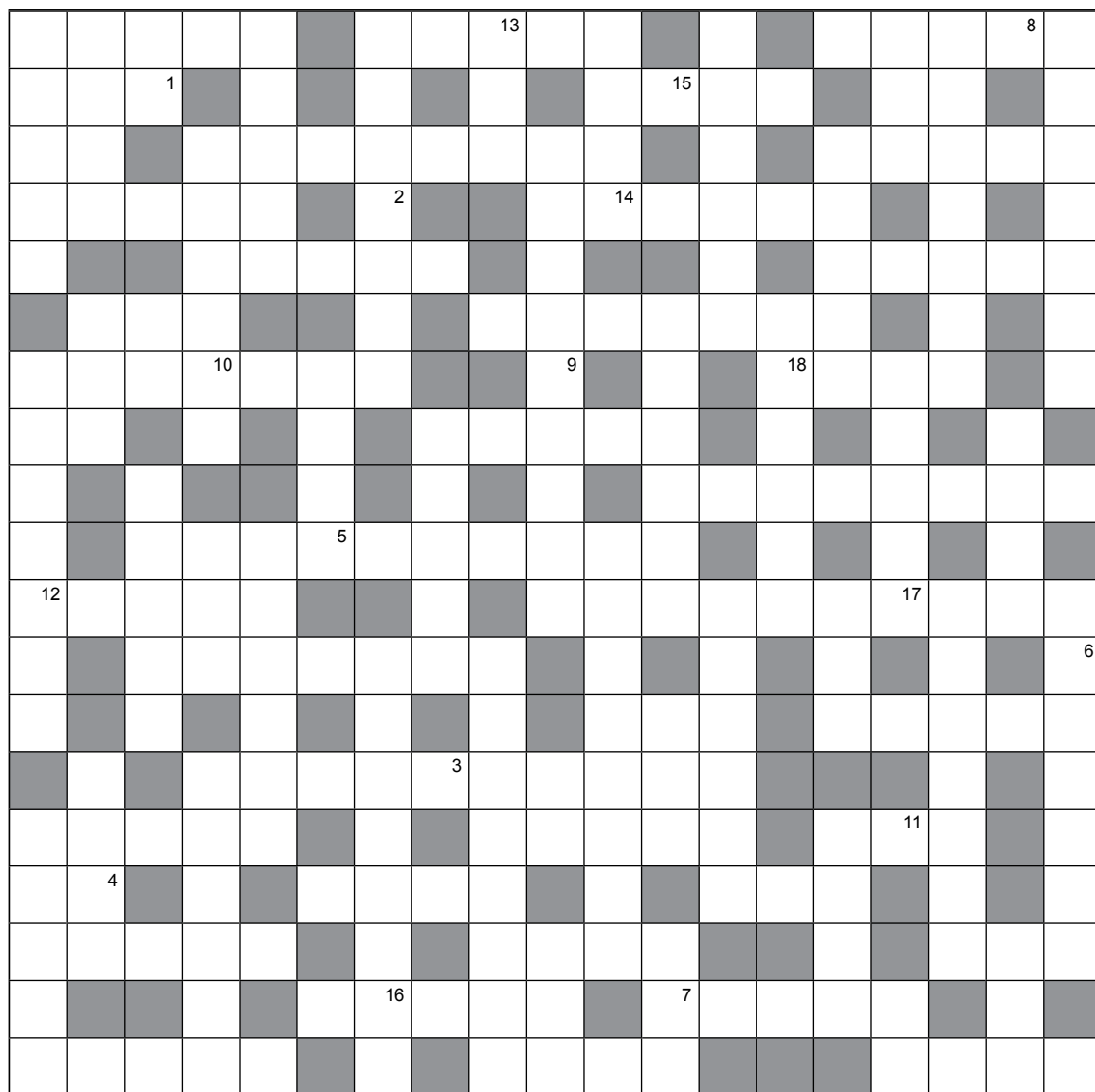
Malwina Kwaśniewska - stetoskop
Hasło: LAST MINUTE

Sponsorem nagród jest Sklep dla Lekarza.
*Zwycięzcy zostaną poinformowani o wygranej również
mailowo.*

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

Jolka

ALEKSANDRA
CICHOWICZ



1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13
					14	15	16	17	18				

Nagrody:

1. Stetoskop

Prawidłowe odpowiedzi, podpisane imieniem i nazwiskiem oraz kierunkiem studiów, przysyłajcie na adres: jolka@pulsum.pl do 5.11.2020r.

POZIOMO

- wigilijna ryba
- hobbit z dziewięcioma palcami
- miejsce oczekiwania wojowników na Ragnarok
- baśniowi bracia
- francuski alkohol i noblista
- pierwiastek nazwany od wynalazcy dynamitu (symbol)
- niegdyś Tunguz
- dzieli wyspę z Haiti
- ma adamantowy szkielet (imię)
- królowa Wysp Jońskich
- samochód F1
- najbardziej niebezpieczna stolica świata
- dyplomowa jednoaktówka Rachmaninowa
- Lwiątko z Cintry
- szczególna noc na koniec zimy
- wyostrza zdjęcia w aparacie (skrót)
- beczący samiec
- najbezpieczniejszy stan w USA
- olimpijski i cementarny
- podnoszony jednorazowo przez dźwig
- kraj z najstarszą flagą w Europie
- wystarczy jedna by wzniecić pożar
- badanie elektrofizjologiczne czynności mięśni i nerwów (skrót)
- stała postać komedii starogreckiej
- film o przyjaźni chłopca i kosmity
- dosł. podobny do ołowiu (symbol)
- ____ Center, Chicago
- dezter z mieczem świetlnym
- mitologiczny potwór porywający dzieci
- systematyczny rodzaj batatu
- poeta debiutujący wierszem dla Kalisza (nazwisko)
- kraj w przeszłości znany jako Persja
- „rasa panów”
- wymyślił twierdzenie o niemożności
- świątynia uznawana za najdoskonalszy przykład porządku doryckiego
- szwedzki grosz
- w imieniu III Rzeszy podpisał pakt z ZSRR w 1939r. (nazwisko)
- apogeum intelektu
- heraldyczny statek arabski
- polski system polityczny zakończony przez Sejm Wielki
- nieplodność laktacyjna

PIONOWO

- jego woda zmieniła się w krew
- najbardziej znany objaw choroby Alzheimera
- rzymskie uosobienie miłości
- kosztowna tkanina z włókna owada
- zakrętas kolumny
- The ____ - stacja telewizyjna emitująca m.in. Plotkarę, Arrow czy Pamiętniki Wampirów
- bliskowschodni odpowiednik rynku
- występuje w budownictwie, górnictwie i curlingu
- miejsce wypełnienia piątego filaru islamu
- miejsce śmierci premiera Rządu RP na uchodźstwie, pochowanego na Wawelu
- wszyscy bogowie religii
- chiński lub berliński
- podnosi je dobry przywódca
- Volvo przejęło jego samochody osobowe
- największe miasto najstarszych gór Polski
- roślina do produkcji wódki meksykańskiej
- dziury w serze
- nordyckie królestwo lodu i zimna
- latarnia z kotłem Wulkana
- znak rozpoznawalny szkockich nazwisk
- męskie imię związane z wyspą na Morzu Śródziemnym
- na głowie lub w kambuzie
- trzeba wziąć przed zanurzeniem
- najszybciej rozwijające się miasto w Afryce
- międzynarodowy układ wojskowy zawarty przeciw ZSRR
- spędził 60 lat na pustyni
- muza z papirusem
- ma najwięcej dioptrii w oku
- mała srebrna moneta używana w Starożytnym Rzymie
- stolica drugiej największej wyspy na Morzu Śródziemnym
- policjant walczący z zombie (nazwisko)
- ma warstwy (podobnie jak cebula)
- do leczenia tej choroby stosowany jest najdroższy lek świata (skrót)
- daje fioletowy kolor w lampie (symbol)
- jedna tysięczna mikrograma (skrót)
- roślina zdobiąca kolumny w porządku korynckim
- przyleciał do Polski na chmurze
- ja realne
- samotna gra karciana
- oko byka
- kalifornijski złoty niedźwiedź
- śpiewana pod oknem ukochanej
- hitlerowski Doktor Śmierć (nazwisko)

Suchary

Co robi elektryk na scenie?

-Buduje napięcie.

Po co kotu telefon?

-Żeby miau.

Jak się nazywa odwieczny wróg Mony Lisy?

-Antymon

Ojciec przyjeżdża do syna na studiach odwiedzić go w akademiku i zrobić mu zarazem niespodziankę. Znajduje jego pokój, puka i pyta:

-Czy tu mieszka Janek Nowak?

A głos ze środka pokoju mu odpowiada:

-Taa, weź go połóż pod drzwiami.

Historia dzieje się na sali. Student w pewnej chwili pyta wykładowcę:

-Przepraszam, czy mógłby pan powtórzyć?

-Oczywiście! Ale od którego momentu?

-Od momentu „Dzień dobry państwu!”

Spotyka się dwóch studentów:

-Siema. Jak tam, przydała ci się ta książka kucharska, którą kupiłem ci na urodziny?

-Wiesz...nie bardzo, bo każdy przepis zaczynał się od „weź czyste naczynie”...

Dlaczego student jest podobny do psa?

-Bo jak mu się zada jakieś pytanie to tak mądrze patrzy...

Idzie student na wykłady, spotyka swojego kumpla, też studenta. Pyta się:

-Gdzie idziesz?

-Na piwo.

-Ty to masz dar przekonywania

Dwaj górale kłóć się kto jest silniejszy

- Ja 300 kg.

- Ja 400 kg.

- Ja 500 kg.

Jeden wpadł do wody i krzyczy:

- Ja tonę!

- A ja dwie!

Rozmawiają dwaj koledzy:

-Chcesz jagodziankę ?

-A z czym ?

-Chyba z truskawkami.

Przychodzi baba do lekarza do lekarza z kierownicą na plecach. Lekarz na to:

- Kto panią tutaj skierował?

Jak się nazywa lek Arkadiusza?

- LekArka.

Przychodzi facet do lekarza.

- Mam dla pana dwie wiadomości. Obie złe. Pierwsza: ma pan raka.

- A druga?

- Druga to, że ma Pan Alzheimera.

- O żesz no... ale i tak dobrze, że nie mam raka.

Dlaczego Sierotka Marysia nie może iść do lekarza?

- Bo w okolicy jest tylko rodzinny.

Przychodzi zakonnica do ginekologa.

- Jest pani w ciąży.

- Cholera jasna, co oni teraz do tych świec dodają?

Ilu Niemców potrzeba do wkręcenia żarówki?

Jednego. Są bardzo wydajni i mało dowcipni...

Mój dziadek ma serce lwa i... dożywotni zakaz wstępu do zoo.

Żona prosiła mnie, żebym jej przyniósł szminkę. Przez pomyłkę podałem jej klej w sztyfcie. Chyba ciągle jest obrażona, bo nadal się nie odzywa...

Ulubiony sport lekarzy?

- Rzut przeszczepem!

Co powiedział lekarz po nieudanym leczeniu niewydolności wielonarządowej z niewydolnością układów?

- Na układy nie ma rady.

- Czy jak w przyszłości zostaniesz chirurgiem, to też będziesz w Wikipedii sprawdzał, jak wyciąć wyrostek?

- No co ty, tata, w jakiej Wikipedii?! Na YouTube będę oglądał!

- Jak single nazywają Walentynki?

- Dzień Niepodległości.

- Wydaje mi się, że jesteś pijany...

- Nie!

- Co nie?!

- Nie wydaje ci się...



**Właśnie dostałeś się na UMP?
To najlepszy czas, by dołączyć do grona
redaktorów PULS UM.**

Lubisz pisać, dobrze rysujesz lub znasz się na grafice komputerowej, a może lubisz nawiązywać nowe kontakty biznesowe?

Dołącz do nas! Zgłoś na nasz fanpage na Facebooku
PULS UM - Gazeta Studentów UMP lub wyślij do nas maila 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

