

PULS

GAZETA STUDENTÓW

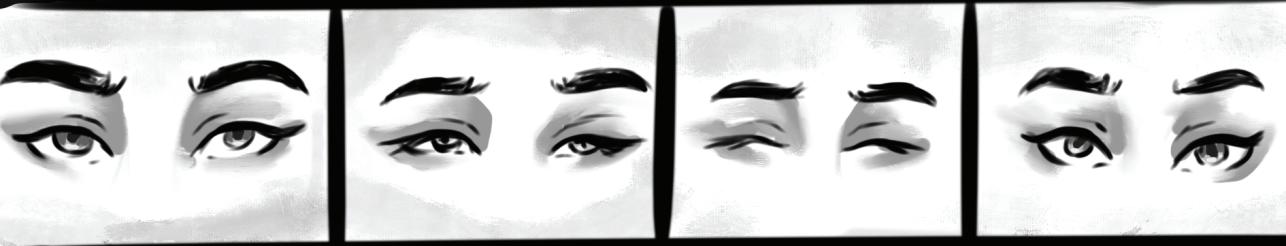
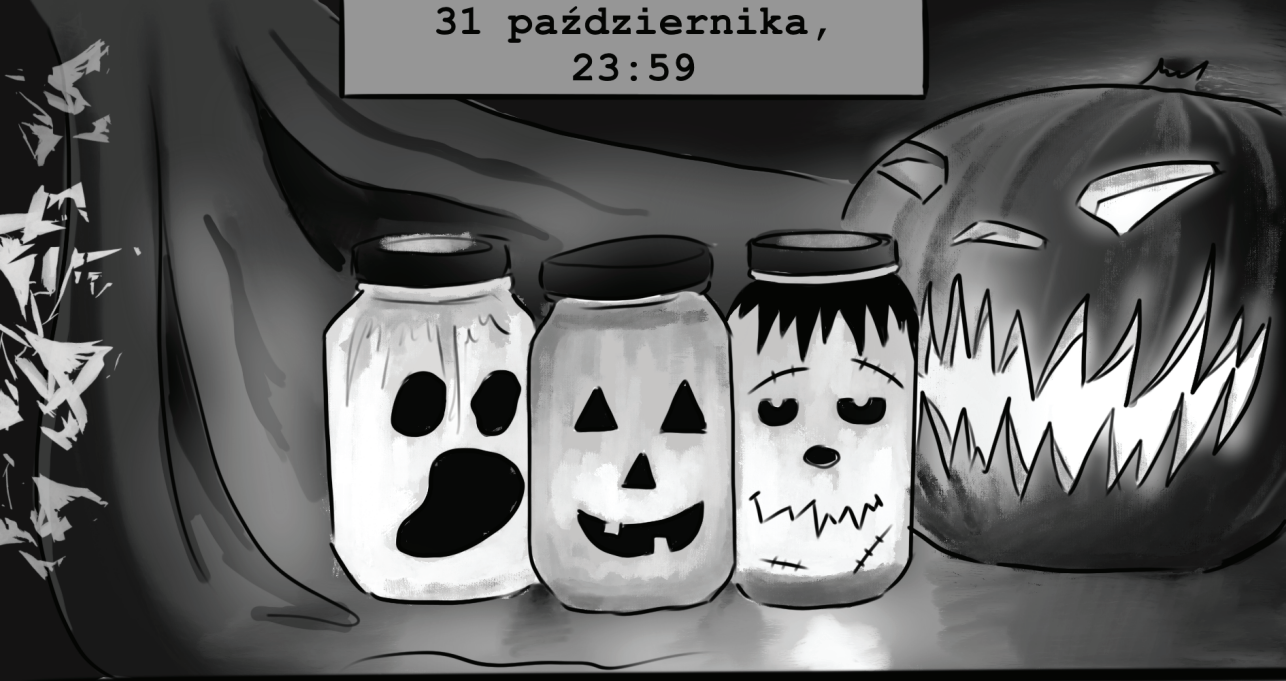
NR 211 • 11-2020

**Szpital na
MTP - wywiad**

**Cierpi człowiek,
a nie przyczyna**



31 października,
23:59



1 listopada, 00:00

U M S

GAZETA STUDENTÓW

NR 211 • 11-2020

PIOTR CHAŁAJ
REDAKTOR NACZELNY



Cały świat czeka z niecierpliwością na szczepionkę. Poza nielicznymi piosenkarkami oraz całkiem sporą częścią polskiego społeczeństwa wszyscy wiedzą, że to jedyna nadzieja na powrót do normalności. *Całkiem sporą częścią polskiego społeczeństwa....* Bądźmy dokładniejsi: ponad połowa Polaków nie chce się szczepić. Dlaczego?

Odpowiedzią jest narracja. Cynceron – jeden z największych pisarzy w dziejach – określił jej podstawy i uważał, że dobre przemówienie jest ważniejsze niż wojsko. Dokładnie to samo podejście prezentują polscy politycy. Podczas protestów rezydentów, rządzący puścili w ruch całą maszynę, tworząc **własną** narrację. Nie popisali się taką ekwilibrystyką w operowaniu językiem jak Cynceron, ale mieli zdecydowanie większe możliwości rozprzestrzeniania swojej narracji w świat. Później, w podzięce, narzędzie, które im w tym pomogło wycenili na 2 miliardy złotych (rocznie).

W szerzeniu narracji okazali się lepsi od starożytnego mówcy. Oczom całego społeczeństwa przedstawili rezydentów jako żądnych pieniędzy lekarzy bez powołania. Rykoszetem oberwał cały system ochrony zdrowia.

Poza politykami do opinii Polaków o opiece zdrowotnej przyczynili się również twórcy „dzieł”, takich jak *Botoks* czy różne seriele paradokumentalne. Śmieszny argument? W końcu, kto wierzy takim „produkcjom”? Problem jest taki, że są wśród nas ludzie, którzy chcą leczyć COVID-19 oregano. To, że w naszym otoczeniu nikt nie bierze tego na poważnie, świadczy tylko pozytywnie o środowisku medyków. Trzeba pamiętać, że każde społeczeństwo jest podzielone nie tylko politycznie, ale też światopoglądowo. Ludzie różnią się inteligencją, zarobkami... oraz podatnością na manipulację. To, co dla nas

jest śmieszne, mniej wykształceni ludzie mogą przyjmować bezkrytycznie. Skutki takiej dezinformacji będziemy ponosić teraz, przez zmniejszone zaufanie do medyków. Gdyby nie medialna nagonka na przedstawicieli zawodów medycznych, ufałoby im więcej osób. Nie tylko więcej Polaków chciałoby się szczepić, ale też więcej ludzi przestrzegałoby obostrzeń.

Pozostaje tylko nadzieja, że winni całej sytuacji nauczyli się też innej mądrości Cyncerona: *Właściwością człowieka mądrego jest błędzić, głupiego – w błędzie trwać.*

SPIS TREŚCI

- 3 Słowo Wstępu
- 4 Wariograf
- 5 Smalltalkowe Ciekawostki *David Walczak*
- MEDYCYN
- 5 Kolejny artykuł o covidzie *Olga Drzymala*
- 6 Wywiad z wojewodą wielkopolskim *Piotr Chałaj*
- 7 Troski o noski *Estera Krzak*
- 9 Cierpi człowiek, a nie przyczyna. *Estera Krzak*
- 12 Króliczki, wyjdźcie z tej nory. *Estera Krzak*
- 13 Jaki STETOSKOP wybrać? *Sklep dla lekarza*
- 14 CRISPR/Cas9 – przełomowe odkrycie dla nowoczesnej medycyny *Kamila Jaz*
- 15 O jednej z najgroźniejszych (niezakaźnych) epidemii XXI wieku, czyli wszystko o cukrzycy *Paulina Radziuk*
- 17 „Skonsultuj z farmaceutą” nie tylko o cukrzycy i nadciśnieniu *Aleksandra Sajko*

ROZMAITOŚCI

- 18 Początek *Patrycja Trębacka*
- 18 Studenci medycyny ruszają na pomoc z AEGEE! *Gabriela Pasik*
- 19 Do szantażu trzeba dwojga *Tatiana Harytonova*

KULTURA

- 21 Wtapiając się w dźwięk ⁽²²⁾ *Franek Maj*
- 22 Muzyczny amalgamat *Jan Kotlarek*
- 23 Uderz w stół, a artysta się odezwie *Martyna Adamska*
- 24 Poetyckie potyczki UMP *Estera Krzak, Olga Drzymala*
- 25 Marsjanin *Anna Konopka*
- 25 Festiwal filmowy w obliczu pandemii *Franciszek Klarowski*
- 27 Testament umysłu *Magdalena Węglewska*

ROZRYWKA

- 28 Let's play a game vol.21 *Aleksandra Cichowicz*
- 30 Jolka *Weronika Szymonik*
- 32 Sudoku time
- 34 Suchary

Kolegium: Martyna Adamska, Andrzej Bałoniak, Piotr Chałaj, Paulina Chmiela, Aleksandra Cichowicz, Tamara Dunajewska, Olga Drzymala, Weronika Frąckowiak, Julia Grabowska, Tatiana Harytonova, Kamila Jaz, Maksymilian Kaczmarek, Franciszek Klarowski, Anna Konopka, Jan Kotlarek, Estera Krzak, Ilona Lewicz, Natasza Michalska, Weronika Musiat, Katarzyna Oziewicz, Gabriela Pasik, Paulina Radziuk, Weronika Szymonik, Patrycja Trębacka, Wiktoria Trzebiatowska, Dawid Walczak, Magdalena Węglewska, Bartosz Wojtera, Eliza Wrona, Aniela Żak.

Redaktor naczelny: Piotr Chałaj (p.chalaj@pulsom.pl)
Z-ca redaktora naczelnego: Aleksandra Cichowicz (a.cichowicz@pulsom.pl)
Z-ca redaktora naczelnego: Paulina Chmiela (p.chmiela@pulsom.pl)
Skład: Aleksandra Cichowicz
Oktadka: Weronika Musiat
Komiks: Magdalena Węglewska
Strona internetowa: Piotr Chałaj
Korekta: Weronika Frąckowiak, Ilona Lewicz, Gabriela Pasik

Numer zamknięto: 14.11.2020

Nakład: Wydanie internetowe

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

pulsom.ump.edu.pl • fb.com/PulsUM • teksty@pulsom.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: Bogusław Stelcer
STOPIEŃ NAUKOWY: doktor nauk biologicznych
STANOWISKO: starszy wykładowca z doktoratem
STAŻ NA UCZELNI: Dobry Boże to już 31 lat!



TRZY SŁOWA, KTÓRE NAJTRAFNIEJ MNIE OPISUJĄ: Zdajcie to pytanie mojej teściowej (śmiejch).

JESTEM MISTRZEM W: dygresji.

MAM SŁABOŚĆ DO: muzyki, ludzi i miejsc, które potrafią zachwycić.

NIE POTRAFIĘ: zarabiać dużych pieniędzy.

ZAWSZE CHCIAŁEM SIĘ NAUCZYĆ: sztuki latania.

CHCIAŁBYM JESZCZE: poczuć wiatr w żaglach życia.

AUTORYTETEM SĄ DLA MNIE: Panowie Albertowie Camus i Schweitzer.

KIEDY KŁAMIĘ: nieczęsto kłamię, ale pozostaje dyskomfort.

SŁOWA, KTÓRYCH NADUŻYWAM: chyba nie mam takowych.

IRYTUJE MNIE: prostactwo, wulgarność, brak kultury, fanatyzm...

KIM LUB CZYM CHCIAŁBYM BYĆ, GDYBYM NIE BYŁ TYM, KIM JESTEM: pilotem odrzutowca (śmiejch).

STUDENTOM ZAZDROSZCZĘ: młodości, macie absolutnie więcej możliwości by mądrze pokierować swoim życiem.

KIEDY STOJĘ W KORKU: to słucham muzyki.

MOJE HOBBY TO: rock and roll, lotnictwo, kultura Japonii, kontakt z naturą.

ZAWSZE MAM PRZY SOBIE: coś do czytania.

NIEZWYKŁA UMIEJĘTNOŚĆ, KTÓRĄ POSIADAM: jestem oburęczny.

MOJE ULUBIONE MIEJSCE NA ZIEMI: Najpiękniejsze Polskie Miasto Lwów; Japonia, Puszcza Drawieńska (polecam byście pojechali do Jagody i spędzili tam przynajmniej kilka dni).

MUZYKA, PRZY KTÓREJ SIĘ BAWIĘ: SBB, Pink Floyd, King Crimson, Genesis, Camel..., ogólnie biorąc progresywny rock.

MUZYKA, PRZY KTÓREJ OPOCZYWAM: ta, który wymieniłem w poprzednim punkcie, koniecznie mądra, z treścią, jakąś myślą zawieszoną między dźwiękami.

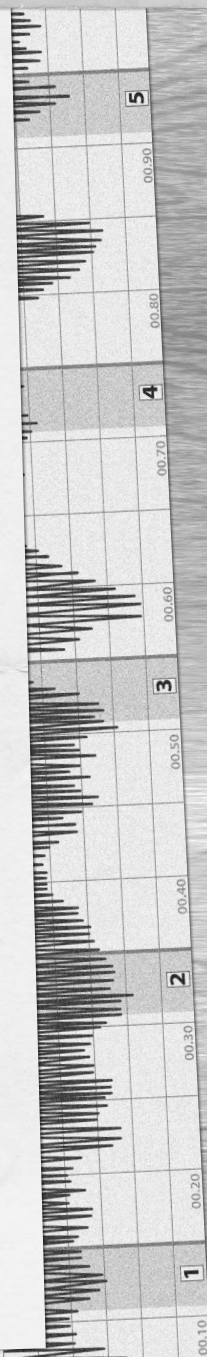
ENERGII DODAJE MI: kontakt z przyrodą.

MOJA RADA DLA STUDENTÓW: bądźcie rozsądni i krytyczni.

NETFLIX, HBO CZY TELEWIZJA: Zdecydowanie radio, jak mówi Kuba Strzyczkowski - jest mądrzejsze niż telewizja.

ANDROID CZY IPHONE: jednak Android.

ULUBIONE HASŁO, KTÓRE CZĘSTO WYPOWIADAM: Staram się by nim było schweitzerowskie: My life is my argument! Rozumiem je tak, żeby żyć zgodnie z głoszonymi zasadami.



Smalltalkowe Ciekawostki

Przejmij rozmowę, zanim Twój rozmówca zapyta, co sądzisz o tym całym koronawirusie

Szwecja zakazała polowań na samice niedźwiedzia brunatnego, które opiekowały się młodymi. Pod wpływem tego zakazu, w przeciągu 20 lat, samice wyewoluowały do opieki na młodymi o rok dłużej.

Podczas oblężenia szkockiego zamku Stirling, inżynierowie króla Edwarda I zbudowali największy trebusz w historii – „Loup-de-guerre” (Wilka wojny). Szkoci, widząc maszynę oraz pociski przygotowane do ataku poddali zamek, jednak król, który chciał zobaczyć ją w akcji nakazał im powrót do zamku i przypuścił atak.

DAWID
WALCZAK



W oryginalnej wersji „Żabiego króla” braci Grimm księżniczka nie odczarowała żabiego księcia poprzez romantyczny pocałunek, a przez rzut nim z całej siły w ścianę.

Źródła:

- 1) <https://www.theguardian.com/world/2018/mar/27/mother-bear-cubs-hunting-staying-together>
- 2) <https://www.popularmechanics.com/military/weapons/a26189/ludgar-war-wolf-catapults/>
- 3) „Baśnie nad baśniami” Jakub i Wilhelm Grimm

Kolejny artykuł o covidzie

Pierwsze zakażenie, pierwsze dziesięć zakażeń, dziesiątki zakażeń dziennie, setki, tysiące, dziesiątki tysięcy... Ciągi liczb, codzienna litania cudzych nieszczęść – bo gdy chory jest nam bliski, nie jest liczbą, nie mieści się w statystyce. Kogo jeszcze nie obejmują serwowane nam skrupulatnie codzienne dane? COVID-19 zamknął nas, nie tylko w czterech ścianach. Granice państwa wyznaczyły horyzont – kogo interesuje, ile zakażeń dziennie jest w Kanadzie? Jak sobie radzą mieszkańcy otoczonych złą sławą fawel w Rio de Janeiro?

Tegoroczne wakacje nie sprzyjały dalekim podróżom. Może teraz, listopadową porą, powłóczymy się trochę po mapie, nadrabiając obieżyświackie zaległości. Wszakże aura niknącej w oczach złotej jesieni, zaglądająca nam w monitory i dusze przez okna, sprzyja wędrówkom myśli – wykorzystajmy to, wychodząc za próg swoich wyobrażeń o pandemii.

Cidade de Deus, Rio de Janeiro, Brazylia

Tropikalny wieczór zapada nad Miastem Boga – jedną z licznych faweli, otaczających stolicę największego państwa Ameryki Południowej. Na ulicach pozabawionych nazw i numeracji panuje cisza. Groza pandemii dotarła i tutaj, pod blaszane dachy pokrywające wielobarwne budynki. W marcu narzucono godzinę policyjną, choć policja nie miała z tym nic wspólnego. Członkowie miejscowego gangu krążą za dnia, uświadamiając mieszkańców o konieczności pozostania w domach. Strach bywa użytecznym narzędziem władzy. Ludzie na każdym krańcu świata boją się śmierci, tak w wyniku zakażenia, jak i z ręki drugiego człowieka.

To, że w Brazylii pierwsi chorowali zamożni amatorzy

zamorskich wycieczek nie oznaczało, że patogen nie przedostanie się na obrzeża kilkumilionowych metropolii. Jakies ograniczenia musiały być wprowadzone. Prezydent kraju nazwał niebezpieczeństwo „przeziębieniem”, ale ktoś inny potraktował je poważnie. Jednak co z tym, że koronasceptykom spacerującym nocną porą nie grozi mandat, a kulka w głowę? Taka jest cena bezpieczeństwa ogółu, gdy cennik ustala gang narkotykowy.

Paraisopolis, Sao Paulo, Brazylia

Inna fawela w innym brazylijskim mieście. Spośród stu tysięcy jej mieszkańców znaleźli się tacy, którzy postanowili zaradzić generalnemu deficytowi w dostępie do służb medycznych. Ze zbiorów opłacono lekarzy i trzy ambulanse. Dzielnice podzielono na sektory. Nad każdym czuwa „prezydent”, który wzywa medyków, jeśli są potrzebni. Dwie szkoły przekształcono w izolatoria, które pomieściły trzysta „pozytywnych” osób. Ci odpowiedzialni za te oddolne inicjatywy już kilka miesięcy temu wyrażali swoje obawy o to, jak letnie miesiące luzowania obostrzeń, pomimo rosnącej liczby przypadków, zemszczą się na jesień. Czy coś brzmi znajomo?

A oto covidowe statystyki Brazylii na koniec października: 5,4 miliona zakażeń (2,5% populacji kraju); 4,8 miliona ozdrowieńców; 157 tysięcy zgonów, w tym prawie 500 ostatniej doby. Plany? W styczniu zostanie wypuszczonych 46 milionów dawek szczepionki na koronawirusa, zdecydował rząd. Szczepionka chińska, decyzja kontrowersyjna.

A w samym Sao Paulo? Najnowsze badania sugerują, że co czwarty obywatel dwunastomilionowej metropolii miał już

OLGA
DRZYMAŁA



kontakt z wirusem. Od 3 listopada studenci, którzy uzyskają w obowiązkowym teście na covid wynik negatywny, wracają na zajęcia stacjonarne.

Nunavut, Kanada

Starczy już upalnych tropików, zmieñmy klimat. Północne krańce Ameryki Północnej. 36 tysięcy osób żyje na terytorium sześciokrotnie większym od Polski, rozciągającym się nad Oceanem Arktycznym. W marcu kanadyjski rząd wprowadził liczne obostrzenia w całym kraju, zaczynając nie od zamykania szkół czy restauracji, a od zalecenia dwutygodniowej domowej kwarantanny wszystkim powracającym z zagranicy. Mieszkańcy regionu Nunavut zrobili krok dalej – każdy, nawet powracający do domu rodzinnego z innej części kraju, został skierowany na czternaście dni izolacji do jednego z przeznaczonych do tego hoteli. Mieszkańcy woleli dmuchać na zimne. 80% tamtejszej społeczności stanowi ludność rdzenna. Innuici są bardzo narażeni na wszelkie infekcje dróg oddechowych, nie tylko SARS-CoV-2, ale chociażby gruźlicy, na którą zapadają łatwo i przechodzą ją ciężko. Niewykluczone, że to ta świadomość realności niebezpieczeństwa przyczyniła się do oszołamiącej liczby zakażeń koronawirusem w regionie: zero. Tak, właśnie tak. Zero. Podczas gdy świat luzował obostrzenia – reszta Kanady również – oni wciąż trwali w samoizolacji. Niewiarygodne – to naprawdę przyniosło efekty.

Czy to znaczy, że ci ludzie żyją w błogiej bez trosce, skoro covid nie dotknął ich bezpośrednio? Skądże znowu. Pod budynkiem poczty ustawiają się kolejki, by odebrać swoją paczkę z Amazona. Studenci tkwią na peryferiach kraju i uczą się zdalnie na uniwersytetach w Ottawie czy Toronto, sfrustrowani słabym Internetem i brakiem kontaktu z rówieśnikami. Czy na tym mroźnym krańcu świata ludzie czują się bardziej osamotnieni, odcięci – niż chociażby mieszkańcy półmilionowego Poznania? Nie odważyć się wydać werdyktu, czyje cztery ściany bardziej boleśnie ograniczają swobodę.

Kanada w koronaliczbach: 212 tysięcy zakażonych (0,5%

ludności); 178 tysięcy ozdrowieńców; niespełna 10 tysięcy zgonów. 2791 nowych przypadków w ostatniej dobie. Przy czym 75% wszystkich zakażeń zostało odnotowanych na terenie dwóch regionów: Ontario i Quebec. Region Nunavut: 0 zakażonych, 0 ozdrowieńców, 0 zgonów. Prawdopodobnie nikt się nie łudzi, że taki stan rzeczy będzie trwał wiecznie, ale te liczby i tak zdają się w jakiś sposób pocieszające. Przesuwają granicę tego, co możliwe.

To tylko dwa państwa. Na liście ONZ jest ich więcej: 193. Czy dość już się nazwiedzialiśmy? Nie przyjrzeliliśmy się jeszcze pracy u podstaw handlarzy narkotyków, rozdających paczki żywnościowe w Meksyku, stolicy Meksyku. Nadal nic nie wiemy o nigeryjskich protestach pod hasłem #EndSARS, który zrzesza nie koronasceptyków, ale przeciwników bezkarności skorumpowanych władz. Bilans ofiar protestu: 56 zabitych. Nie dostrzegliśmy na horyzoncie fali „tsunami” zakażeń w Belgii. Odnotowali dzisiaj 21 tysięcy nowych zakażeń. Nie usłyszeliśmy dobrej nowiny zza oceanów – dzisiaj nikt nie umarł na SARS-CoV-2 w Australii. Nie zrobiło na nas wrażenia 8 milionów zakażonych w Indiach. Liczby, liczby, liczby...

Ale już taka przebieżka, taki wstęp do pełnowymiarowej koronaturystyki chyba już coś nam udowodnił. Spotkaliśmy wszakże gangsterów, walczących z pandemią na pierwszej linii frontu. Odwiedziliśmy północnoamerykańskich studentów, dzielnie zmagających się z samotnością i niewystarczającym dostępem do Internetu. Być może z perspektywy cudzego końca świata, przychylniejszym okiem spojrzymy na swój. Niewykluczone przecież, że uda się dostrzec pewien urok, że w całym tym szaleństwie, tym drżeniu znanej nam rzeczywistości w posadach, jedno pozostaje niezmiennie: za oknem niepodzielnie panuje zimna, mokra i ponura, swojska aura listopadowa.

Pisząc ten tekst bazowałam na doniesieniach i artykułach z m.in. theguardian.com, bbc.com, dw.com, brazilian.report, france24.fr, afi.com, insightcrime.com, nytimes.com

Wywiad z wojewodą wielkopolskim

Sytuacja pandemiczna w kraju dynamicznie się zmienia. Żeby zabezpieczyć system ochrony zdrowia przed niewydolnością, w każdym województwie powstanie tymczasowy szpital. W Wielkopolsce będzie mieścił się on na terenie Międzynarodowych Targów Poznańskich. Udało nam się przeprowadzić wywiad z wojewodą wielkopolskim – Panem Łukaszem Mikołajczykiem. Zapraszamy do lektury.

Piotr Chałaj: Kiedy ruszyła (lub ruszy) budowa szpitala tymczasowego na Międzynarodowych Targach w Poznaniu?

Łukasz Mikołajczyk: Budowa już ruszyła, pierwsze prace przygotowawcze trwają od kilkunastu dni.

Liczymy, że przed nami około 20 dni prac.

P.C.: Ile pawilonów MTP jest przewidzianych na szpital tymczasowy?

Ł.M.: Szpital tymczasowy zorganizowany zostanie w pawilonach 5, 5A, 7, 7A, 8, 8A, w pasażu oraz pawilonie 13, na powierzchni ponad 30 tys. mkw. W halach wydzielone będą sale chorych, gabinety lekarskie i zabiegowe, magazyny leków, główny magazyn medyczny, zaplecze sanitarne dla pacjentów oraz pomieszczenia dla obsługi medycznej i socjalnej szpitala. Placówka będzie dysponowała pracownią tomografii komputerowej, pracowniami ultrasonografii i elektrokardiografii.

PIOTR
CHAŁAJ



Na terenach przyległych wyznaczona będzie strefa dezynfekcji i ozonowania karetok pogotowia, parking dla kadry szpitala i lądowisko dla powietrznego transportu medycznego. Przy targach zamontowany zostanie zbiornik, do którego cysterny będą transportować tlen medyczny.

P.C.: Na ilu pacjentów będzie przeznaczony ten szpital? Czy planowane jest stopniowe powiększanie jego pojemności tak, jak ma to miejsce w tymczasowym szpitalu na Stadionie Narodowym w Warszawie?

Ł.M.: W obiekcie ma być docelowo 597 łóżek z dostępem do tlenu, w tym 48 łóżek intensywnej terapii dla osób wentylowanych respiratorem.

P.C.: Kiedy zostaną ukończone poszczególne etapy budowy?

Ł.M.: Zakończenie prac planujemy na koniec listopada.

P.C.: Na ile osób przewiduje Pan obsadę tego szpitala? (Ilu lekarzy, pielęgniarek, ratowników, pozostałego personelu)?

Ł.M.: Jest to zależne od liczby pacjentów, obecnie poszukujemy pracowników. Sprawy organizacji pracy kadry będzie nadzorował szpital miejski przy ul. Szwajcarskiej. Wszystko zależy od sytuacji epidemicznej.

P.C.: Ilu lekarzy, pielęgniarek, ratowników, pozostałego personelu będzie pracować na jednej zmianie?

Ł.M.: Odpowiedź jak wyżej.

P.C.: Czy studenci zgłaszający się do pracy będą realnie opłacani, czy będzie to praca na zasadzie wolontariatu?

Ł.M.: Nie chciałbym w tym momencie rozstrzygać tej kwestii. Szczegóły dotyczące kadry, umów i spraw organizacyjnych będzie analizować szpital miejski.

P.C.: Czy wystąpi Pan do Rektora Uniwersytetu Medycznego z prośbą o zaliczenie praktyk wakacyjnych w zamian za

pracę w szpitalu tymczasowym na MTP?

Ł.M.: Myślę, że jest dobry pomysł. Wierzę, że rektor znajdzie dobre rozwiązanie dotyczące praktyk i doceni te osoby, które zdecydowały się pomóc w szpitalu tymczasowym.

P.C.: Czego obawia się Pan najbardziej w związku z tym przedsięwzięciem?

Ł.M.: Największe obawy zawsze budzi sytuacja kadrowa. Sama budowa nie jest tak trudna, jak pozyskanie specjalistów z różnych obszarów. Musimy pamiętać, że lekarze, pielęgniarki i ratownicy medyczni są potrzebni w wielu innych placówkach i ich praca jest na wagę złota.



Wiemy, że wielu z Was jest zainteresowanych podjęciem pracy w nowo powstającym szpitalu. Niestety Pan wojewoda nie mógł udzielić nam odpowiedzi na pytania związane z pracą studentów. Dlatego prosimy o cierpliwość. Pracujemy nad wywiadem z osobą, która rozwieje wszelkie nasze wątpliwości.

Troski o noski

Drodzy Polacy. Szanowni rodacy, obywatele, bracia, mężowie stanu, jedna wielka rodzino. Młodzi i starsi, z wielkimi i mniejszymi miast, wszelkimi wiar i poglądów... Nieważne kim jesteście. Zainspirowana czasami, w których ciągle czekamy z niecierpliwością na różne orędzia, stwierdziłam, że – choć bynajmniej nie jestem premierem – wygłoszę własne. W formie takiej małej prelekcji medycznej, a konkretniej rzecz ujmując – anatomicznej. A więc specjalnie dla naszego znamienitego narodu, chciałabym przedstawić i powitać wielkimi brawami nieodkryty jeszcze w tym kraju niezwykły ludzki organ. Panie i panowie, przed państwem... Nos.

Pół żartem, pół serio.

Nie. Wcale się nie wygłupiam, więc błagam, posłuchajcie

mnie przez momencik. Nos to bardzo łatwy do namierzenia narząd. Położony jest na twarzy, pomiędzy oczami a ustami. Jest wypukły, mało mięsisty, a na jego czubku można wyczuć charakterystyczny okrągły lub trójkątny szpic... Cechą charakterystyczną są też dwie dziurki w spodniej części – prawa i lewa. Zapamiętajcie sobie tę ostatnią informację, gdyż bardzo łatwo pozwoli wam ona nabyć umiejętność odróżniania nosa od brody – części ciała twardszej i umiejscowionej niżej. Nie są one synonimami, więc zapamiętajcie kluczową wskazówkę – gdy dostajecie polecenie zasłonięcia jednej z nich, nie chodzi o tą drugą. I jeszcze ostatnia rada na wagę złota (a czasem niestety i życia) – nosa nie da się odkleić od twarzy i wepchnąć do kieszeni. Jeśli więc chcecie go zakryć, przedmiot służący do

ESTERA
KRZAK



owego zakrycia, powinien ściśle przylegać do waszych policzków, a nie spoczywać w czeluściach spodni i być wyciąganym tylko (co najwyżej) na widok patrolu straży miejskiej.

Confięci w rozwoju?

Gdy od początku pandemii COVID-19, przyglądam się wszystkim nosom, kinolkom i innym nochalkom, wystającym radośnie spod niedbale założonych maseczek, przypominają mi się zajęcia z angielskiego w pierwszej klasie podstawówki. Podczas przerabiania nazw części ciała nauczycielka – kobieta o znużonej twarzy i dość niewielkim polocie pedagogicznym – w kółko puszczała irytującą, piskliwą pioseneczkę. Jej refren głosił prostą formułkę „touch your nose, wave your arms”, a wyżej wymieniona pani rozkazywała nieustannie powtarzać te czynności, „aż się nie nauczycie dzieciaczki, no co, nie wiecie, gdzie macie nosek?”. Pamiętam to doskonale, bo byłam zażenowana najwyższym stopniem żenady, na jaki stać było moje małe ciało. Przecież jak można ambitnym nadziejom polskiego państwa, które osiągnęły już światły wiek wiosen ośmiu, sugerować, iż nie kojarzą, gdzie leży ich nos? Skandal i obraza majestatu, co nie? No niestety – nie. Piętnaście lat później dzięki przywleczzonej z Chin zarazie przekonałam się, iż byłam bardzo naiwna. To znaczy nadal nie wiem, jak wygląda statystyka noso-świadomości u obywateli ośmioletnich. Za to z pewnością zdałam sobie sprawę z tragicznych danych dla tych dwudziestoletnich. I czterdziestoletnich. I siedemdziesięcioletnich. Kurczę, naprawdę... Czasem myślę sobie, że powinni odpalić nam z megafonów tę okropną pioseneczkę. Wszystkim każąc stać na balkonach i powtarzać głupawą sekwencję kładzenia palca na czubku nieszczęsnej chrząstki. Do skutku. Aż nie będzie w kraju człowieka, który by paradował po ulicy bez prawidłowo założonej maseczki. Amen.

Naród walczący.

W głębi serca chciałabym, aby Polacy naprawdę nie mieli pojęcia, gdzie leży nos. To by przynajmniej budziło nadzieję, że da się powołać specjalny sztab płomiennych wolontariuszy, którzy podejmą się dreptania od drzwi od drzwi, aż ich tego nie nauczą. Ale prawda, niestety, jest zupełnie inna. Uświadomił mi to pewien tekst, który usłyszałam ostatnio, stojąc w kolejce po jabłka. Cytując, po maciupkim ocenianiu – „nasi przodkowie byli tacy waleczni, w grobie się przewracają, widząc, jak w stulecie bitwy warszawskiej dajemy sobie jakieś kagańce na mordy zakładać”.

Serio? Przypomnijmy sobie co nieco z historii. Obrońcy stolicy z pamiętnego 1920r. musieli stanąć naprzeciw 600 dział, ponad 2450 strzelających bezlitośnie karabinów maszynowych i 114 tysięcy Bolszewików. Nie mam pojęcia, jakie imiona ci Bolszewicy nosili. Ale wiem, jak zwie się Bolszewik roku 2020 – maseczka. Tak. Szukając wroga do walki, zastąpiliśmy rządnych krwi, przysadzystych mężczyzn... kawałkiem materiału zawieszonym na gumce. Mięciutkim, kolorowym i posiadającym oszalamiające gabaryty – jakieś dziesięć centymetrów w pionie i dwadzieścia w poziomie. Doprawdy, pokonanie go, to niebywały dowód niezłomności. Taki na poziomie... podarcia mokrego papieru.

Zbyt wiele alter ego.

Wiem, że jest ciężko. Pandemia pokazała, jak inaczej każdy z nas, z tych czterdziestu milionów istnień, przeżywa owe wirusowe piekielko. Aczkolwiek pokazała także, jak wielu ludzi siedzi w każdym człowieku. W trudnych momentach naszą psychikę wręcz rozsądza rozdzielenie na kilka jaźni. Przepraszam za wtrącanie prywaty, ale widzę to teraz po sobie. Jestem studentką, która tak długo walczyła o wymarzony kierunek. I chciałabym sterczeć teraz na uczelni. Zakładać wenflony, pobierać krew, łapać pierwszy kontakt z pacjentem... A nie męczyć się przed ekranem laptopa. Jestem młoda. Potrzebuję uprawiać uwielbiany sport, jechać w ukochane austriackie Alpy, spotkać się ze znajomymi na mieście, usiąść na ulubioną, dietetyczną orzechową kawę... I dla tych wersji mnie maseczka jest symbolem parszywego ograniczenia. Ale jestem też córką. Córką mojej mamy, kobiety z sercem na dłoni. I niestety kobiety po ciężkiej chorobie nowotworowej, będącej w grupie wysokiego ryzyka. Jestem stworzonkiem, które wiele zawdzięcza kilku osobom w podeszłym wieku, wymagającym szczególnej ochrony. To drugie „ja” maseczka uspokaja, budując złudne poczucie bezpieczeństwa. I to drugie „ja” z chęcią zastosowałoby przemoc wobec wszystkich twierdzących, że „pozory nie mają sensu, musimy zacząć żyć, jak gdyby nigdy nic”. Czyli wobec... no cóż. Między innymi, wobec pierwszej mnie.

Ważne co, nieważne dlaczego.

Coś musi wygrać i przeważyć. Nie możemy być jednocześnie twardzi i miękcy. Więc błagam – niech tym czymś będzie symboliczne zasłonięcie nosa. Oznaczcie go sobie, żeby pamiętać. Namalujcie na czubku wielką białą kropkę, zamontujcie w nim kolczyk, wytatuujcie u nasady podobiznę Brada Pitta, czy innej Angeliny Jolie... Dowolność w pełni akceptowalna. Ale załóżcie tę maskę. Dla wszystkich słabych i przestraszonych. A jeśli macie gdzieś słabych i przestraszonych, zróbcie to, żeby nie zapłacić mandatu, za którego cenę fundniecie sobie kilka sześciopaków piwa. Albo, żeby móc się czuć prześladowaną ofiarą systemu. Naprawdę mi obojętne.

Odpowiesz, że się nie zgadzasz się, bo cierpisz już na oduruch wymiotny przez powtarzaną przez wszystkie media, służbę zdrowia i głośniki w tramwajach zasadę DDM? Przybiję Ci wtedy braterską piątkę, bo czuję dokładnie to samo. I mam niecny plan. Pozbądźmy się tej zasady w najlepszy możliwy sposób, w porządku? Podejdźmy ją sprytem, po prostu jej słuchając. Wtedy zatrzymamy pandemię i siłą rzeczy zmieścimy ją z powierzchni ziemi. Nie zapisze się na kartach historii, nie zostanie przekazana kolejnemu pokoleniu... i po prostu zniknie. Jesteś w stanie to ogarnąć? Będziemy znów żyć w świecie bez żadnego dystansu i żadnej dezynfekcji. I bez maseczki. Znowu zaczniemy się do siebie uśmiechać (lub – aby było bardziej po polsku – pokazywać sobie języki).

No nic. Jak stwierdziłam na początku, nie jestem premielem. Więc nie muszę teraz, na szczęście, propagandowo unosić ku górze kącika ust, ani też oddawać głosu Ministrowi Zdrowia. Zamiast tego mogę Was mocno uściskać. A niektórym zaraz

potem zafundować mentalnego kopa w miesiąc pośladowy wielki za brak maseczki. Wraz z groźbą pokuty w postaci śpiewania tej okropnej piosenki o nosku.

Trzymajcie się zdrowo!

Podpisana

przypadkowa obywatelka losowego sortu
setna czy tam tysięczna tego imienia

Cierpi człowiek, a nie przyczyna.

ESTERA
KRZAK



Jeśli zgłosiłby się do mnie pacjent w kryzysie psychicznym po stracie złotej rybki, to nie powiedziałabym mu „weź Panie ogarnij się, to tylko rybka, ludzie mają gorsze problemy”, tylko zastanowiłabym się dlaczego u tej akurat osoby, takie zdarzenie spowodowało dekompensację

Wściekają mnie fake newsy. Wścieka olewanie prawdy dla własnego luksusu. Wścieka pomiatanie ważnymi sprawami. A zdrowie psychiczne jest najcholerniej cholernie ważną sprawą. Dlatego pozierałam różne mity na jego temat. Zarówno te internetowe, wyłowione z różnych forów, jak i zasłyszane na przestrzeni lat pośród swoich rówieśników. Udało mi się porozmawiać o nich z Aleksandrą Piętą - lekarką, rezydentką oddziału psychiatrii, doktorantką Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, a także autorką poczytnego instagramowego bloga „Psychiatra Ola”, na którym codziennie stara się walczyć ze stygmatyzacją chorób psychicznych.

Estera Krzak: W rzeczywistości akademickiej przedstawia się nam psychiatrię jako jedną z najtrudniejszych specjalizacji. Także z tego względu, że wielu ludzi ciągle neguje potrzebę jej istnienia. Innych dla odmiany przeraża, że, cytując, „ktoś może się na to zdecydować”. Zanim przejdę do właściwego tematu wywiadu, chciałabym zapytać, czy to prawda? Czy czuje się Pani na co dzień traktowana inaczej niż młody internista czy pediatra?

lek. Aleksandra Pięta: Zupełnie nie, na co dzień jestem traktowana jak pełnoprawny lekarz, ponieważ wykonuję absolutnie identyczną pracę jak Koledzy i Koleżanki na internie, pediatrii czy jakimkolwiek innym oddziale. Nie spotykam się ani ze szczególnym podziwem, ani umniejszaniem naszych umiejętności. Natomiast wśród studentów medycyny i młodych lekarzy obserwuję wręcz odwrotny, bardzo niebezpieczny trend: psychiatria jest postrzegana jako wyjątkowo łatwa dziedzina medycyny, niewymagająca fizycznego kontaktu z pacjentem, wolna od odpowiedzialności. Chętnie wybierana jako alternatywa dla dermatologii czy okulistyki, ale „łatwiej się dostać”. W rzeczywistości jest to bardzo wymagająca interdyscyplinarna dziedzina, w żadnym wypadku niebędąca ucieczką od „zwykłej” medycyny. Jeśli ktoś naprawdę chce pomóc pacjentowi, to oprócz ogromnej wiedzy typowo psychiatrycznej,

trzeba wykazywać się także wiedzą i umiejętnościami z zakresu interny, neurologii i innych dziedzin medycyny. Oczywiście trudno porównać psychiatrię do pracy na SOR, ale bardzo często zdarzają się pacjenci wymagający o wiele więcej niż samo badanie psychiatryczne, w tym stany zagrożenia życia.

E.K.: Skąd właściwie tak negatywny stosunek ludzi do tematyki zdrowia psychicznego? Gdy choćby w Internecie ktoś opisuje swoją historię związaną z kontuzją kolana czy chorobą nowotworową, od razu dostaje masę wsparcia. Natomiast, gdy publicznie odważy się przyznać do depresji czy zaburzeń odżywiania, dotyka go zaraz morze hejtu, oskarżenia o popularne szpanowanie.. Boimy się chorób psychicznych, negujemy ich istnienie dla wygody, czy są jeszcze jakieś inne przyczyny?

A.P.: Myślę, że ten brak akceptacji i przyzwolenia społecznego dla chorób psychicznych wynika głównie z lęku przed nieznanym. Po pierwsze: osoby po kryzysie psychicznym w odbiorze społecznym nadal funkcjonują jako „niebezpieczni wariaci”, mimo że tak naprawdę te osoby bardzo rzadko są sprawcami przemocy, za to niezwykle często są jej ofiarami. A po drugie: złamaną nogę widać, jest namacalna, ciężko podważyć cierpienie pacjenta. W przypadku psychiatrii, choroby często nie widać gołym okiem, czasem pacjenci potrafią na co dzień wręcz funkcjonować bez zarzutu, ale ich cierpienie również jest ogromne i realne. Jednak, żeby „zobaczyć” chorobę psychiczną, trzeba się pochylić nad pacjentem, wysłuchać go, zrozumieć, podarować czas... W codziennym biegu często zapominamy o kontakcie z drugim człowiekiem. Myślę, że stąd wynika spychanie zaburzeń psychicznych na margines i podważanie ich istnienia.

E.K.: Czasem zastanawiam się, czy na lekceważący stosunek do depresji nie ma wpływu upowszechnienie tego słowa jako synonimu złego nastroju albo gorszego dnia. Wiele osób obala konieczność mówienia o niej argumentem – „teraz to każdy ma depresję”. Jak więc z morza ludzi nadużywających żartobliwie tego terminu, wyłowić kogoś naprawdę potrzebującego pomocy?

A.P.: Mam pewien problem z tym zjawiskiem, bo faktycznie

może się wydawać, że słowo „depresja” i samozwańcze diagnozy są nadużywane i w pewnym sensie modne. Z drugiej strony wolę, żeby jak najwięcej osób mówiło o depresji, nawet rozpoznając ją u siebie na wyrost. Dzięki temu osoby faktycznie wymagające pomocy specjalisty jest łatwiej z tej grupy wyłowić. Jedyne nad czym tutaj trzeba popracować, to nasze reakcje na tego typu komunikaty. Nie nam oceniać, czy ktoś przesadza, czy nie, czy mówi o depresji dla mody, czy nie. Każda taka osoba powinna mieć wsparcie społeczeństwa, a w razie potrzeby specjalistów.

E.K.: „Jak ktoś nie chce mojej pomocy, to nie będę mu wmawiał, że coś jest nie tak”. Często umywamy ręce, gdy widzimy słabszą kondycję psychiczną bliskiej osoby, bo wolimy nie mieszać się w nieswoje sprawy.. Jak w dobry sposób przekonać kogoś, iż potrzebuje pomocy? I czy powinniśmy iść za intuicją, drążąc temat aż do skutku, czy raczej w końcu odpuścić, jeżeli ktoś uparcie neguje problem i po prostu być obok?

A.P.: Doświadczenie pokazuje, że dużo lepiej niż „dobre rady” sprawdzają się wskazywanie możliwości: psychoterapii, wizyty u lekarza, grup wsparcia, zaoferowanie swojej obecności. Przekonywanie kogoś na siłę często przybiera, chcąc nie chcąc, nieco opresyjny charakter i może pogarszać samopoczucie chorej osoby, potęgować wrogię nastawienie wobec dostępnych form pomocy. Chyba, że mamy do czynienia z bezpośrednim zagrożeniem życia jak np. deklaracje samobójcze. Wtedy bez wahania musimy działać zdecydowanie, z wezwaniem karetki lub przymusową hospitalizacją włącznie.

E.K.: „Boję się, że powiem coś nie tak, więc lepiej nie ruszę tematu czyjejs choroby”. Jak wspierać osobę, u której zdiagnozowano depresję? Teksty w stylu „nie przejmuj się, każdy ma gorszy okres” czy rady typu „idź pobiegaj, mi pomaga” mogą tylko pogorszyć sytuację. A z drugiej strony kompletnie omijanie tematu to zaktamianie rzeczywistości. Jak znaleźć złoty środek? Poczekać aż dana osoba sama zacznie mówić o swoim samopoczuciu?

A.P.: Najważniejsza jest nasza obecność. Często osoby chore nie chcą lub nie potrafią rozmawiać o swoim stanie, co nie oznacza, że nie potrzebują zwykłej bliskości - bezinteresownej i bez oceniania. Nigdy nie próbujemy porównywać swoich doświadczeń, do tego, co przeżywa chory. Wypowiedzi w stylu „rozumiem Cię, też miałam tak, że...” zupełnie nie pomagają, często są też nieadekwatne, bo nigdy, przenigdy nie byliśmy w czyjejs skórze. Każdy ma inne zasoby osobiste i nawet będąc w pozornie takiej samej sytuacji, możemy ją przeżywać i radzić sobie z nią kompletnie inaczej. Za to warto trzymać się faktów: „widzę, że jest Ci ciężko, że cierpisz. Jestem tutaj jeśli będziesz chciał/chciała porozmawiać, a jeśli nie chcesz, to możemy po prostu posiedzieć, napić się herbaty, obejrzeć razem film”. Zachowanie tej wiecznej gotowości do pomocy jest najtrudniejsze i wymaga ogromnych nakładów emocjonalnych od pomagającego, dlatego w tym miejscu chciałabym też podkreślić, że jeśli wspieramy bliską nam osobę w chorobie, to

musimy pamiętać także (a może przede wszystkim?) o sobie. Kiedy pocujemy, że już nie dajemy rady, także mamy prawo do pomocy specjalistów - psychiatry lub psychologa.

E.K.: „Nie możesz mieć depresji, przecież to choroba dla wrażliwych kobiet, a Ty jesteś prawdziwym facetem” albo „na anoreksję cierpią zakompleksione nastolatki, a nie poważne studentki” – szukając do tego wywiadu popularnych, internetowych mitów, natrafiłam na masę owego typu uwag na różnych forach. Czy w związku z tym, Pani zdaniem, w przypadku chorób psychicznych powinno się stawiać jakieś ramy, precyzować grupy szczególnego ryzyka? Czy raczej powinniśmy krzyczeć na prawo i lewo, że mogą one dotknąć po prostu każdego?

A.P.: Zdecydowanie mogą i dotyczyć każdego bez względu na wiek, płeć czy status społeczny. Takie kategoryzowanie tylko odwleka w czasie diagnostykę i pomoc specjalistyczną, natomiast cierpienie pacjenta trwa w najlepsze.

E.K.: „Od dłuższego czasu cierpię na brak energii, czuję smutek i przytłoczenie, ale przecież nie jest jeszcze aż tak źle, żeby szukać specjalistycznej pomocy, zostawię ją komuś, kto naprawdę jej potrzebuje, myśli o samobójstwie itd. Po co mam iść do lekarza się wydurnić?” Czy da się wyznaczyć jakąś granicę, za którą już potrzeba fachowego wsparcia, a przed którą nie? Czy może w przypadku słabej kondycji psychicznej powinniśmy się nie zastanawiać, tylko, mówiąc potocznie, dmuchać na zimne?

A.P.: Nie ma takiej granicy, jak „wystarczająco źle”. Każde cierpienie jest wystarczające, żeby szukać pomocy. W tym wypadku zdecydowanie warto dmuchać na zimne. Lekarz Was nie wyśmiewa, ani nie skrytykuje za zgłoszenie się po pomoc. Przykładowo, jeśli zgłosiłby się do mnie pacjent w kryzysie psychicznym po stracie złotej rybki, to nie powiedziałabym mu „weź Panie ogarnij się, to tylko rybka, ludzie mają gorsze problemy”, tylko zastanowiłabym się dlaczego u tej akurat osoby, takie zdarzenie spowodowało dekompensację, szukałabym przyczyny. Może choroba była już wcześniej? Może tak naprawdę nie chodzi o rybkę, tylko coś jeszcze dzieje się w życiu, co osłabia odporność psychiczną? Każdy ma prawo odczuwać inaczej i radzić, bądź nie radzić, sobie z różnymi sytuacjami życiowymi.

E.K.: „Tyle zachodu z tym zdrowiem psychicznym. Psychiatrzy, psycholodzy, psychoterapeuci, psychodietetycy, jeszcze lekarz internista się wtrąci. Posyłają jeden do drugiego i człowiek się gubi”. Do kogo najlepiej zgłosić się z problemem, żeby zacząć skuteczną diagnostykę?

A.P.: Można zacząć nawet od lekarza w POZ. Ważne, żeby się do kogoś zgłosić i nie upierać się na siłę, że trzeba sobie poradzić samemu. Można też od razu zgłosić się do psychiatry, w tym wypadku nie potrzeba skierowania, wystarczy umówić się na wolny termin w dowolnej Poradni Zdrowia Psychicznego. Sama konsultacja z psychiatrą nie oznacza jeszcze, że jesteśmy chorzy. Lekarz oceni stan psychiczny i zaproponuje dalsze po-

stępowanie w zależności od tego, czy mamy do czynienia z zaburzeniem, czy nie.

E.K.: Wśród studentów pojawia się obawa, że jeżeli skorzystają z darmowej pomocy psychologa czy psychiatry w ramach uczelni, to zostanie im to „w papierach”, jakby ich stygmatyzując. A przecież psychiatrę, jak każdego lekarza, obowiązuje tajemnica lekarska...

A.P.: Tzw. „żółte papiery” to mit. Nie ma takiej dokumentacji, która by przeszkodziła w dalszej karierze medycznej. Nikt nie może od nas zażądać takiej informacji, możemy jej udzielić jedynie dobrowolnie.

E.K.: „Nie zaczę się leczyć, bo tabletki mnie oglupiają, przez ospałość pozawalałam naukę, będzie trzeba brać dziekanę czy powtarzać rok. Studia to kiepski moment na prochy, poza tym, gdy raz zaczniesz, to musisz się tak podlecać całe życie”. Czy w podobnych opiniach jest ziarno prawdy a psychofarmakoterapia utrudnia codzienną aktywność? I czy każda choroba psychiczna to faktycznie problem na całe życie, czy też można niekiedy mówić o całkowitym wyleczeniu?

A.P.: Przeciwnie, to choroba utrudnia nasze funkcjonowanie, a leki pozwalają stosunkowo szybko wrócić do normalnej aktywności i sprawnie funkcjonować. Są choroby, w których nie mówimy o wyleczeniu, a jedynie remisji, jak np. ChAD czy schizofrenia, co nie zmienia faktu, że współpracując z lekarzem osoby te również wiodą normalne, satysfakcjonujące życie. Natomiast różnego rodzaju kryzysy psychiczne, które prędzej czy później prawdopodobnie dotkną każdego z nas, nie oznaczają leczenia do końca życia. Z pewnością po przebytym kryzysie należy prowadzić zrównoważony tryb życia, obserwować się, być baczny na wszelkie pogorszenia stanu psychicznego, ale absolutnie skorzystanie na pewnym etapie życia z pomocy psychiatry, nie oznacza „wyroku dożywotniego leczenia”. Leczymy jedynie wtedy, kiedy sytuacja tego wymaga.

E.K.: To niestety nie będzie pytanie o mit, tylko o fakt. Studenci są jedną z grup, która według wielu badań najczęściej cierpi na depresję i inne zaburzenia psychiczne. Wśród studentów uczelni medycznych ten odsetek jest jeszcze większy. Dlaczego, jako lekarz, sądzi Pani, że tak się dzieje? I czy są jakiegokolwiek metody prewencji, które mogą nas przed

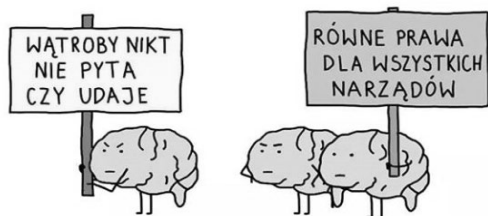
tym chronić w imię zasady, iż lepiej zapobiegać, niż leczyć?

A.P.: Studia, to dla wielu młodych osób czas zmian w wielu dziedzinach życia jednocześnie. Nierzadko wiąże się to z przeprowadzką do innego miasta, zupełną zmianą otoczenia, oddaleniem od rodziny i starych przyjaciół, koniecznością usamodzielnienia, czasem także finansowego, zmianą nawyków żywieniowych, żeby było szybko i tanio, zarywanie nocy (oczywiście na naukę ;))... Sami Państwo wiecie najlepiej, ile zmian w życiu Was to kosztowało. Dodatkowo dochodzi ogromny stres związany ze zmianą stylu nauki z liceum na uczelnię wyższą, sporymi wymaganiami wykładowców i presją czasu, jeśli chodzi o projekty i zaliczenia. Można powiedzieć, że są to wymarzone warunki dla rozwoju zaburzeń psychicznych, bo mamy tu nie tylko stresory środowiskowe, ale i biologiczne jak wyczerpanie organizmu. Gdybym miała dać młodszemu Kolegom i Koleżankom jakąś radę, jak się przed tym bronić, to przede wszystkim tworzyć sieć wsparcia wśród znajomych, rozmawiać otwarcie o swoim gorszym samopoczuciu, oferować, ale też przyjmować pomoc od kolegów. Warto też rozwijać swoje mocne strony i pasje poza obszarem studiów, typu sport, zdolności artystyczne, cokolwiek, co daje Wam radość. To ważne, żeby mieć zawsze jakiś punkt odniesienia, że w czymś czujemy się naprawdę pewnie i kompetentnie. Przydaje się szczególnie wtedy, kiedy już chcecie rzucać studia, bo macie wszystkiego dosyć ;). Dla mnie to były języki obce: uczyłam francuskiego i zawsze, jak już myślałam po kolejnych wynikach kolokwium czy egzaminu, że jestem kompletnie do niczego, to przypominałam sobie, że to jest to, w czym jestem naprawdę dobra i nic mi tego nie odbierze. A prowadzenie tych zajęć było odpoczynkiem dla mojej głowy.

E.K.: Na koniec muszę zapytać o jeszcze jedną rzecz, nieco odbiegającą od głównego wątku. Działają Pani w Internecie, na Instagramie – portalu niestety niekojarzącym się raczej z rzetelnymi informacjami medycznymi. Jak Pani się czuje, przemycając tam prawdziwą naukę i wiedzę? Czy Pani otoczenie odbiera to jakoś szczególnie?

A.P.: Instagram daje mi przestrzeń do szerzenia wiedzy i edukowania w zakresie zdrowia psychicznego. Mimo że faktycznie jest to portal kojarzący się głównie z kontami aktorek, modelek, fit przepisami itd., to muszę przyznać, że od jakiegoś czasu stał się ciekawym środkiem do komunikacji między medykami, a społeczeństwem i szansą na odczarowanie naszego sztywnego wizerunku. Widzę, że moja wiedza jest potrzebna, internauci chętnie z niej korzystają, zadają pytania, edukują się. Bardzo mnie cieszy, jak czasem nawet mam okazję widzieć owoce swojej pracy, kiedy dostaję wiadomości, że dzięki obserwowaniu mojego konta ktoś zrozumiał daną chorobę lub, co cieszy jeszcze bardziej, przekonał się, żeby iść do specjalisty. Udało mi się stworzyć bardzo zaangażowaną społeczność, która podaje tę wiedzę dalej. Jest to zawsze jakiś drobny krok w kierunku zmiany na lepsze.

E.K.: I drugie pytanie w tym temacie – Instagram jest zalany postami celebrytek głoszących, że mają depresję, bo



złamały paznokcia. Pełno też motywatorów i innych samowańczeniowych specjalistów, którzy bez żadnego wykształcenia i przygotowania wciskają nam swoje teorie na temat kondycji psychicznej czy różne nieprzetestowane suplementy. Jak w tym wszystkim młody człowiek powinien szukać fachowej wiedzy? Na co patrzeć, żeby wybierać takie porady, które naprawdę pomagają?

A.P.: Jedynym wiarygodnym źródłem są medycy: lekarze, pielęgniarki, ratownicy, psychologowie i inne zawody medyczne, aktualnie bardzo licznie reprezentowane w mediach społecz-

nościowych. Dzięki temu mamy specjalistyczną wiedzę dostępną łatwo i za darmo. Celebryci nie mają żadnych zobowiązań, czasem też nie mają etyki. Warto przede wszystkim weryfikować, jakie kompetencje w danej dziedzinie ma osoba udzielająca nam rad, a jeśli chodzi o zdrowie, zawsze ostatecznie warto skonsultować się ze swoim lekarzem prowadzącym przed podjęciem decyzji.

E.K.: Bardzo dziękuję za rozmowę i poświęcony czas.

Króliczki, wyjdźcie z tej nory.

ESTERA
KRZAK



Gdy chcę zasugerować komuś, że ma tendencję do zakłamywania rzeczywistości, zawsze staję mi przed oczami króliki. Hodowałam te nieszczone zwierzęta od dziecka. Trzy króliki – skrajnie różne. Inteligentnego poczwica o pięknym futrze, rudego agresora kąsającego znienacka, niczym pocisk z lufy armatniej, stopy i wreszcie mojego małego, burego pieszczocha, który mieszka ze mną po dziś dzień. Odrębne uszate wszechświaty. Ale jednak wszystkie miały jedną, charakterystyczną, głupiotką cechę wspólną. Gdy się bały, zwyczajnie chowały tebek.

Czy to za poduszkę, czy w kupę siana, czy pod łokieć właściciela. I były przekonane, że skoro one nie widzą świata, to świat też ich już nie widzi, pomimo iż wypukłe ciało z krągłym, nieforemnym ogonkiem ciągle znajduje się na zewnątrz. Cóż... Naiwny egocentryzm, typowy dla gatunku *cuniculus domesticus*. Oraz niestety dla gatunku *homo sapiens*. Tylko że w naszym wypadku wyżej wspomnianą naiwność coraz częściej zastępuje wyrachowanie. Albo po prostu – wygoda.

Mit to w dosłownym tłumaczeniu *opowiadanie*. Gdy jednak wgłębimy się nieco bardziej w językowe zawłości, dowiemy się, iż greccy poeci określali go także jako *piękne kłamstwo*. „W opinii publicznej nad prawdą górują pełne pięknych kłamstw mity” – wyśpiewuje jedna z cyklu ód olimpijskich z piątego wieku przed Chrystusem. Ale czy łąganie samemu sobie w ogóle może być czymś dobrym? Pewnie w jakimś stopniu tak. Tworzenie mitologii pomogło starożytnym okiełznać lęk przed tym, co nieznanne i nieprzejezdne. Łatwiej było im uznać kataklizm czy zarazę za zemstę wariata Zeusa lub innego choleryka, Posejdona, których można przebłagać ofiarą z tustej baraniny, niż przyznać, iż nie rozumieją zjawisk tego świata, czując się w ich obliczu bezbronnymi. Może miało to jakiś sens? *Może*. Ale z pewnością sensu nie ma współczesne wykorzystanie *mitu*. Na co dzień tworzymy bajki i bajeczki o sprawach, które spokojnie moglibyśmy pojąć i próbować z nimi walczyć. Jesteśmy jak te króliczki wierzące, że *co z oczu to z serca*. Wolimy umiyczniać trudne problemy, niż stawiać im czoło, bo mit to przecież coś lekkiego, nie do końca real-

nego. A potem cierpimy, gdy odkrywamy, iż na dłuższą metę przysłowiowe ziarno prawdy musi wykiełkować spod gruzów legendy, którymi je zasypaliśmy. Cierpimy – zarówno w skali indywidualnej, jak i globalnej. I chyba zdrowie psychiczne, wraz z nieustannym waleniem głową o mur wszystkich, którzy starają się o nie walczyć, to na to idealny przykład.

Liczy podobno nie kłamią. Więc trzymajmy się tych liczb. Według WHO na samą depresję cierpi na świecie około 350 milionów osób. W Polsce statystyki są równie zatrważające. Naukowcy uważają, iż z tą chorobą zmagają się co dziesiąty obywatel naszego kraju. Co więcej, zwykle są to ludzie w przedziale wiekowym 18-40 lat. Czyli ci, którzy, zgodnie z powszechnie przyjętymi stereotypami, powinni tętnić życiem. Podróżować, kształcić się, zakładać rodziny, rozpoczynać fascynujące kariery zawodowe... A przecież depresja to nie jest jedyne zaburzenie psychiczne. Raport Rzecznika Praw Obywatelskich mówi, iż przynajmniej u 23% naszych rodaków, rozpoznaje się choć jedno schorzenie tej natury, w ciągu życia. Podkreślił wyraz *rozpoznaje*. Bo niestety – musimy doliczyć jeszcze tych, którzy nie poproszą o pomoc ani nie sprawdzą, czy coś im dolega. I tu dochodzimy do kluczowego pytania. Dlaczego? Być może ze strachu, ale przed czym? Wyśmianiem? Pogardą społeczną? Niezrozumieniem? Podobno jesteśmy pokoleniem realistów. Nie bierzemy niczego na wiarę. Kochamy dane, tabelki, wykresy... A jednak ciągle negujemy powyższe, tak cholernie alarmujące, statystyki. Chowamy przysłowiowe łebki w norze i, zamiast pomóc cierpiącym, sugerujemy, że to wszystko wymyśliły. Próby uniknięcia obowiązków. Pretekst do usprawiedliwiania porażek. Wymówka, żeby nie wziąć się w garść. I tkwimy jako społeczeństwo w tych poglądach z uporem maniaka, pomimo tysięcy lekarskich apeli i kampanii zwiększających świadomość o naturze depresji. Więc halo, co tu jest grane? W czym chora psychika jest gorsza od złamanej nogi? W niczym – powiemy wymijająco, w pośpiechu. A jednak fakt jest faktem, nikt nie mówi, patrząc na czyjś rozwalony staw kolanowy, „wybiegaj to, w najgorszym razie rozwinie ci się gangrena”. Tymczasem pacjent z depresją ciągle słyszy, że ma się ogarnąć. Pośmiać się,

obejrzeć kabaret, kupić pudełko lodów. Przecież nikt jeszcze nie umarł od złego humoru, nie? Tylko że w 2018 roku samobójstwo popełniło, według danych Głównego Urzędu Statystycznego, 4 441 Polaków. Próbowало to zrobić około 10-15 razy więcej. A ilu myślało o śmierci, tylko nie odważyło się na tak drastyczny krok? Strach pomyśleć. Ale opinii społecznej to nie wystarcza.

Może my-króliczki boimy się tego, czego nie znamy. Zamiast pomyśleć, że o *psyche* – najbardziej tajemny z naszych organów – powinniśmy dbać szczególnie. Bo pomyślcie. Guza wątroby można załatwić laparoskopem. Biodro zastąpić protezą. Zwłókniałą nerkę usunąć i wymienić. A transplantacja emocji, myśli, czegoś, co filozofowie nazywali duchowością, nie istnieje. Nie zmierzysz stanu psychicznego pacjenta niczym temperatury. Na dobrą sprawę... Ciężko nawet o konkretną definicję psychiki. Więc zamiast próbować ją stworzyć, wielu mądralińskich mówi o psychiatrii jako o „specjalizacji od duszy, czyli od niczego”.

Królicze lęki, zamiatanie pod dywan, wygoda, zwykła niewiedza i ignorancja... Jasne. Ale gdy włączam spojrzenie zupełnego laika, myślę sobie, że jest jeszcze jedna, dość prawdopodobna, przyczyna tego, dlaczego masowo negujemy choroby psychiczne i potrzebę ich leczenia – mianowicie znane nam z fizjologii narządów zmysłów zjawisko adaptacji. Gdy słyszymy bardzo donośny dźwięk, początkowo nas on oszałamia. Jednak z czasem, jeśli ów bodziec powtarza się i powtarza, nasz układ nerwowy po prostu przestaje na niego reagować, hamując odśrodkowe przekazywanie informacji. Ot co, taki odruch zanikający. Być może tu dzieje się to samo. Spójrzmy w otchłań Internetu. Albo posłuchajmy rozmów na ulicy. Na każdym kroku możemy usłyszeć coś w stylu „mam depresję od tej pogody” albo „złamałam paznokcia, jaka depresja”. A każdy luty i czerwiec? Siecią rządzi hashtag #sesjadepresja. Polecam z czystej naukowej ciekawości go sobie uruchomić. Co znajdziemy? Zdjęcia ze Starbucksa z apetycznie wyglądającym kubkiem kawy. Grupki znajomych, siedzące na podłodze nad książkami i z dobrą pizzą. Kolejny odcinek serialu na Netflixie odpalany w tle naukowych prezentacji. Może to brutalnie brzmiący czarny humor, ale gdyby w powyższy sposób wyglądała prawdziwa depresja... chyba fajnie by było złapać takie choróbko. I pobrać receptę w postaci bonów na darmowe dy-

niowe latte na kokosowym mleku. Ale do cholery jasnej – TAK NIE JEST. I nie będzie, niezależnie od tego ile razy zakopimy jeszcze łeb w norze.

Podsumujmy, „depresję”, jako synonim gorszego dnia, naprawdę ma dziś każdy. Ale błagam, znajdziemy na powyższe zjawisko jakieś inne określenie. Inny „topowy hashtag”. Bo inaczej? Utracimy czujność i wrażliwość. I gdy naprawdę cierpiący człowiek odważy się poprosić nas o pomoc, to absolutnie bez złych intencji powiemy mu, że do jutra przejdzie, przecież wszystkim przechodzi. W końcu psychika to taka zabawka.

10 października obchodziliśmy, po raz dwudziesty ósmy, Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego. Zawsze byłam matematycznym osiołkiem, ale nie sztuka policzyć, że w takim razie za dwa lata stuknie mu trzydziestka – dumna liczba. Ale myślę, że on nie chce toastów. Nie chce tortu czy świeczek. Nie chce nawet, żeby w kółko o nim nawijać. Najlepszym prezentem, będzie koniec zabawy w głupie króliczki i nasza przemiana w rozumnych urzędników, którzy z okazji tej trzeciej dekady wystawią mu wreszcie metrykę urodzenia. Przyznają, że istnieje. I ma cholerne prawo do życia.



Jaki STETOSKOP wybrać?

SKLEP DLA
LEKARZA

To nie wiedza tajemna, ani magia konkretnej marki czy modelu. Za sprawą jakości osłuchu stoi konkretna budowa stetoskopu i zastosowane materiały.

Większość z nas prawdopodobnie idzie na łatwiznę kopiując wybór rodziców, koleżanki czy kolegi z roku. Kupujemy model, markę, a nie stetoskop jaki naprawdę byłby dla nas najlepszy. Pozwalamy sobie na odrobinę szaleństwa, przebieając w ofertach kolorystycznych, zamiast skupić się na jako-

ści, czy wzmocnieniu odpowiednich szmerów, które ułatwią postawienie trafnej diagnozy.

Stetoskop, który chcemy kupić, musimy koniecznie sprawdzić osobiście. Trzeba się upewnić, czy oliwki pasują, czy nie są niewygodne. Warto przyjść do sklepu z osobą towarzyszącą, którą możesz osłuchiwać, a także zapytać sprzedawcę, co sądzi o danej marce czy modelu, może uwaga profesjonalisty pomoże w wyborze. Budżet też nie jest bez znaczenia – miękkie

elementy stetoskopu są wrażliwe na zmianę temperatury otoczenia, pot, środki dezynfekcyjne (dotyczy to zwłaszcza marki Littmann), a prawdopodobnie przyjdzie nam w niedługim czasie kupić kolejny stetoskop.

I wreszcie jaki wybrać model? Największe marki takie jak Spirit i Littmann zdefiniowały współczesny rodzaj membrany w stetoskopach akustycznych. Jest to membrana dwutonowa - czyli taka, która pozwala na osłuch płuc i serca. Taka membrana uwypukla tony niskie albo wysokie, w zależności od

siły nacisku głowicy na pacjenta. Technologia ta pozwoliła na wprowadzenie stetoskopów wyposażonych w dwie membrany, mniejsza (pediatryczna) w miejscu, gdzie do niedawna był lejek. Tak powstały stetoskopy internistyczno-pediatryczne.

W niektórych stetoskopach typu ALL in ONE (internistyczno-pediatrycznych) istnieje możliwość zmiany mniejszej membrany na typowy lejek. W różnych firmach w różny sposób możemy wymienić membranę na lejek.

CRISPR/Cas9 – przełomowe odkrycie dla nowoczesnej medycyny

KAMILA
JAZ



Nagroda Nobla w dziedzinie chemii została przyznana dwóm badaczkom — Emmanuelle Charpentier i Jennifer A. Doudna — za stworzenie nowatorskiej metody CRISPR/Cas9, która zrewolucjonizowała nasze myślenie w zakresie poglądu na możliwości współczesnej genetyki.

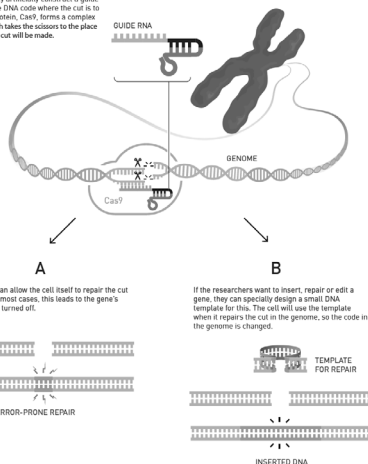
CRISPR/Cas9 to nowatorska metoda, która znosi technologiczne ograniczenia w zakresie modyfikacji genomu. Genetyczne nożyce, jak zwykle się nazywać tę niezwykłą metodę, to precyzyjne narzędzie służące do wycięcia dowolnej sekwencji DNA, co umożliwia wprowadzenie do genomu praktycznie każdego genu. W konsekwencji metoda pozwala na dowolną modyfikację DNA, co otwiera przed ludzkością całkiem nowe możliwości. Metoda CRISPR/Cas9 jest już szeroko stosowana w badaniach dot. leczenia chorób genetycznych, szczegól-

nie w zakresie naprawy uszkodzonych genów. Obserwuje się próby zastosowania tej metody w terapii nowotworów. Jest także wspaniałym ułatwieniem wszelkich modyfikacji genetycznych w badaniach naukowych: od modyfikacji roślin do badań biochemicznych na organizmach modelowych. Terapia już znajduje pierwsze zastosowania w leczeniu chorób warunkowanych dziedziczeniem autosomalnym dominującym, np. w płasawicy Huntingтона czy retinopatii pigmentowej. Wielofunkcyjność zastosowania tej terapii poprzez wpływ na różne mechanizmy otwiera całkiem nowe możliwości dla wdrożenia nowych terapii genowych w wielu jednostkach chorobowych.

Sam pomysł stworzenia metody to czysta inspiracja obserwowaną tego procesu u bakterii *Streptococcus pyogenes*. Zainfekowanie tej bakterii przez wirusa powoduje przechowywanie informacji genetycznej wirusa w sekwencji CRISPR genomu bakterii. Jeśli bakteria zostanie ponownie zainfekowana przez tego samego wirusa, powoduje to przyłączenie się TracrRNA do sekwencji CRISPR RNA oraz dołączenie białka Cas9. Tak przygotowany kompleks jest następnie rozcinany przez RNase III i oczekuje na sekwencję genetyczną wirusa. Po wnikięciu materiału genetycznego wirusa kompleks CRISPR/Cas9 natychmiast go rozcina, w konsekwencji uniemożliwiając replikację kolejnych wirusów. To sprytne posunięcie bakterii zainspirowało badaczki do stworzenia repliki mechanizmu na syntetycznym RNA. Kiedy w 2013 Emmanuelle Charpentier i Jennifer Doudna odkryły, że system CRISPR/Cas9 może być zastosowany w komórkach ludzkich i mysich, zapoczątkowało to rewolucję, której nie dało się już zatrzymać. Od samego początku poszukiwania jej zastosowań metoda CRISPR/Cas9 wzbudzała ogromne zainteresowanie środowiska naukowego, szczególnie w zakresie jej wykorzystania w opracowaniu nowych terapii w dziedzinie medycyny. Naukowcy docenili ją za wydajność i łatwość zastosowania, przed klinicystami zaś otworzyły się całkiem nowe możliwości odkrycia nowoczesnych terapii.

The CRISPR/Cas9 genetic scissors

When researchers are going to edit a genome using the genetic scissors, they artificially construct a guide RNA, which matches the DNA code where the cut is to be made. The scissor protein, Cas9, forms a complex with the guide RNA, which takes the scissors to the place in the genome where the cut will be made.



© Johan Jarnestedt/The Royal Swedish Academy of Sciences

Johan Jarnestedt/The Royal Swedish Academy of Sciences

Tegoroczna nagroda Nobla w dziedzinie chemii przypomina nam, jak wiele nowych zastosowań mechanizmów już występujących na świecie wciąż jest nam nieznanych. Uczy, że wytrwałość w badaniach naukowych prowadzi do spektakularnych sukcesów. Pozostaje więc tylko odkrywać te nowe, niezbadane morze możliwości.

Emmanuelle Charpentier to francuska profesorka i ekspert w dziedzinie mikrobiologii, biochemii i genetyki. Stopień naukowy doktora otrzymała w Instytucie Pasteura. Od 2015 roku pełni rolę dyrektorki w Max-Planck-Institut für Infektionsbiologie. Zdobyła także prestiżową nagrodę profesury Aleksandra Humboldta.

Jennifer Doudna to amerykańska profesorka, biochemik i biolog molekularny. Stopień naukowy doktora otrzymała na Uniwersytecie Harvarda. Jest profesorem Uniwersytetu Kalifornijskiego w Berkeley, przewodniczącą rady Instytutu Innowacyjnej Genomiki, badaczką w Instytucie Gladstone. Pracuje także w dziedzinie farmakologii komórkowej i molekularnej na Uniwersytecie Kalifornijskim w San Francisco.

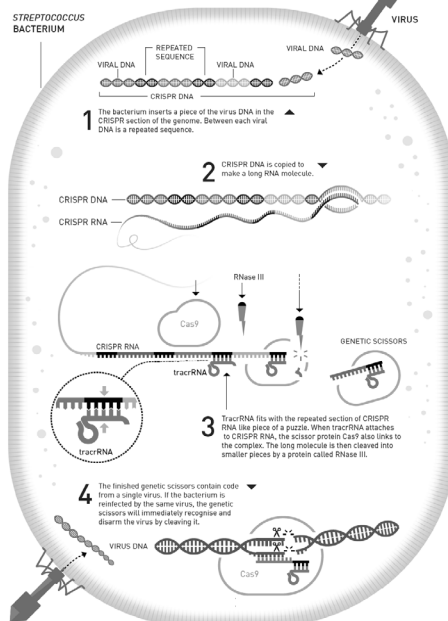
Bibliografia:

<https://www.nobelprize.org/prizes/chemistry/2020/prize-announcement/>

Ryciny są własnością Johana Jarnestad z the Royal Swedish Academy of Sciences i są dostępne na stronie www.nobelprize.org

Streptococcus' natural immune system against viruses: CRISPR/Cas9

When viruses infect a bacterium, they send their harmful DNA into it. If the bacterium survives the infection, it inserts a piece of the virus DNA into its genome, like a memory of the virus. This DNA is then used to protect the bacterium from new infections.



© Johan Jarnestad/The Royal Swedish Academy of Sciences

Johan Jarnestad/The Royal Swedish Academy of Sciences

O jednej z najgroźniejszych (niezakaźnych) epidemii XXI wieku, czyli wszystko o cukrzycy

PAULINA
RADZIUK



Nie od dziś wiadomo, że styl życia ma kluczowy wpływ na funkcjonowanie człowieka. W zależności od jego prowadzenia, kondycja organizmu znajduje się na różnym poziomie. Doprowadzając do zaniedbań oraz bagatelizując wysyłane przez ciało sygnały, można doprowadzić do rozwoju wielu niebezpiecznych chorób, których wystąpienie niejednokrotnie rewolucjonizuje życie człowieka.

Do jednych z takich nieprawidłowości należy zaburzenie metaboliczne charakteryzujące się hiperglikemią wynikającą z defektu wydzielania lub działania insuliny, zwaną inaczej cukrzycą.

Cukrzyca jest chorobą metaboliczną, która charakteryzuje się podwyższonym poziomem glukozy we krwi. Wyróżnia się 5 głównych typów cukrzycy:

- » cukrzyca typu I, dawniej nazywana insulinozależną, będąca chorobą autoimmunologiczną. Wywoływana jest przez idiopatyczne czynniki, które niszczą komórki trzustki wytwarzające insulinę. Diagnozowana

głównie u dzieci i młodzieży;

- » cukrzyca typu II, która jest wynikiem nadwagi, otyłości, błędów żywieniowych, czyli ogólnie rzecz biorąc złego trybu życia. Trzustka osób cierpiących na ten typ cukrzycy zazwyczaj wydziela insulinę, jednak zwykle jej ilość jest niewystarczająca, lub nie spełnia swojej roli, dlatego nie rzadko wiąże się to z wprowadzeniem terapii insuliną;
- » cukrzyca ciążowa, spowodowana zmianami hormonalnymi, wynikającymi z rozwoju płodu;
- » cukrzyca typu LADA, mająca podłoże autoimmunologiczne;
- » cukrzyca typu MODY, która jest warunkowana genetycznie;

Według danych prowadzonych przez Światową Organizację Zdrowia, (WHO) liczba osób chorujących na cukrzycę wynosi 422 mln oraz jest ona przyczyną 1,6 mln zgonów rocznie na świecie. Według prognoz WHO, z powodu utrzymania się

tendencji wzrostowej w 2035 roku liczba chorych wzrośnie do 600 mln. W Polsce liczba osób zmagających się z tym zaburzeniem metabolicznym wynosi około 3,5 mln, przy czym około 1 mln osób nie jest świadomych występowania choroby.

14 listopada- Światowy Dzień Cukrzycy, który został ustanowiony w 1991r. przez Międzynarodową Federację Diabetologiczną (*International Diabetes Federation - IDF*) oraz Światową Organizację Zdrowia (*World Health Organization - WHO*) jako odpowiedź na wyraz obaw związanych z nasilającym się występowaniem przypadków cukrzycy na całym świecie. Głównym celem akcji jest rozpowszechnianie wiedzy na temat przyczyn, objawów, sposobów leczenia oraz powikłań związanych z cukrzycą. Obecnie Światowy Dzień Cukrzycy obchodzony jest przez ponad 200 organizacji członkowskich Międzynarodowej Federacji Diabetologicznej (IDF) w więcej niż 160 krajach świata.

Jakie są najczęstsze objawy cukrzycy?

Nierzadko charakter objawów zależy również od jej typu, jednak najczęściej są to: częste uczucie pragnienia, częste oddawanie moczu, towarzyszące uczucie apetytu, suchość w ustach, spadek masy ciała, zaburzenia widzenia, utrzymujące się ciągłe uczucie zmęczenia, senność, apatia, trudności z koncentracją.

Przewlekłe powikłania cukrzycy

Zbyt wysoka wartość glikemii, która jest nieleczona i zaniebywania, może spowodować wiele nieodwracalnych uszkodzeń organizmu. Jedną z nich są mikroangiopatie, które oznaczają uszkodzenia w obrębie małych naczyń krwionośnych. U diabetyka może również wystąpić retinopatia cukrzycowa i powiązany z nią obrzęk plamki żółtej, co jest najczęstszą przyczyną utraty wzroku, zarówno wśród osób chorujących na cukrzycę typu 1 jak i typu 2. W przypadku retinopatii cukrzycowej dochodzi do zmian patologicznych w obrębie siatkówki oka, ich natężenie może być różne. Innymi najczęstszymi powikłaniami w zakresie układu wzroku są zaćma oraz jaskra wtórna.

Do mikroangiopatii zalicza się także cukrzycowa choroba nerek (nefropatia cukrzycowa), która zaczyna się od uszkodzenia ich struktur. Wraz z upływem czasu prowadzić ona będzie do pogorszonej pracy nerek. Podwyższony poziom glikemii przyczynia się do nasilenia procesów miażdżycowych, przez co prowadzi do rozwoju chorób sercowo-naczyniowych, czego efektem może być zawał mięśnia sercowego. Powikłaniem związanym z cukrzycą jest także neuropatia cukrzycowa, co można rozumieć jako uszkodzenie nerwów. Hiperglikemia w przypadku neuropatii prowadzi do patologicznych zmian. Stopa cukrzycowa jako powikłanie cukrzycy jest zakażeniem, owrzodzeniem lub destrukcją tkanek głębokich stopy np. kości. Powstaje ona na skutek uszkodzenia nerwów obwodowych lub naczyń stopy, może mieć ona różny poziom zaawansowania. Powikłaniem nieleczzonej cukrzycy jest także kwasica ketonowa, stan bezpośrednio zagrażający życiu, który jest spowodowany przez podwyższone stężenie ciał ketonowych we krwi.

Diagnostyka cukrzycy

Oznaczenie stężenia glukozy we krwi (czyli glikemii) to

podstawowe badanie wykonywane w ramach diagnostyki i leczenia cukrzycy. Prawidłowa norma glikemii na czczo waha się w granicach 70–99 mg/dl, dlatego wynik badania glukozy na czczo powyżej lub równy 126 mg/dl wskazuje na rozpoznanie cukrzycy i wymaga dalszej diagnostyki oraz wdrożenia leczenia. Do badań biochemicznych wykorzystywanych w diagnostyce cukrzycy należy również: doustny test tolerancji glukozy, zwany również testem obciążenia glukozą lub krzywą cukrową, polega na dwukrotnym oznaczeniu stężenia glukozy we krwi żyłnej, pobranej na czczo oraz 2 godziny po wypiciu 75 g glukozy; odsetek hemoglobiny glikowanej, inaczej HbA1c, to wskaźnik wyrównania cukrzycy, jego wartość odzwierciedla stężenia glukozy we krwi z ostatnich 3 miesięcy oraz stężenia glukozy i acetonu w moczu oraz stężenie peptydu C we krwi służy do określenia zdolności komórek β trzustki do produkcji insuliny;

Zapobieganie cukrzycy

O ile w przypadku cukrzycy typu I, której przyczyny nie są poznane, czy cukrzycy ciążowej, spowodowanej zmianami hormonalnymi to cukrzycy typu II można zapobiegać. Jedną z głównych cech zauważalnych u osób zmagających się z tą chorobą jest nadwaga lub otyłość, dlatego jednym najbardziej istotnych elementów jest normalizacja masy ciała. Należy zadbać, aby wskaźnik BMI oscylował w granicach 18,5-24,99, który świadczy o prawidłowej masie ciała. Sprzymierzeńcem w walce jest również aktywność fizyczna, która korzystnie wpływa na metabolizm węglowodanów oraz na wrażliwość komórek na insulinę. Aby zapobiegać wystąpieniu w przyszłości zbyt wysokiego stężenia glukozy we krwi, należy zadbać o dietę, która nie powinna być nadmiernie restrykcyjna, przez co w negatywny sposób wpływałaby na funkcjonowanie. Do diety należy wprowadzić większą ilość błonnika, który jest zawarty w warzywach, owocach, kaszach, pełnoziarnistym pieczywie. Należy ograniczyć spożycie cukru, słodczy oraz tłustych potraw, natomiast wybierać takie, które zawierają tłuszcze korzystne dla zdrowia np. kwas omega-3, który działa przeciwnie.

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

„Skonsultuj z farmaceutą” nie tylko o cukrzycy i nadciśnieniu

ALEKSANDRA SAJKO
WICEPRZEWODNICZĄCA DS.
NAUKI I EDUKACJI PTSF POZNAŃ

Porady farmaceutyczne stanowią jeden z fundamentalnych elementów opieki zdrowotnej w Polsce. W końcu idąc do apteki nie trzeba od rana stać w kolejce do rejestracji, czy umawiać się na konkretną godzinę. Studenci farmacji w Polsce poszli o krok dalej i stworzyli wydarzenie, podczas którego dwa razy w roku edukują pacjentów w zakresie profilaktyki chorób cywilizacyjnych. Pomimo pandemii koronawirusa SARS-CoV-2, Polskie Towarzystwo Studentów Farmacji nie zwalnia tempa i aktywnie działa, organizując „Skonsultuj z farmaceutą” w formie online. Do cukrzycy i nadciśnienia w tym roku dołączyła inna, równie groźna choroba – Przewlekła obturacyjna choroba płuc (POCHP).

Możecie zadawać sobie pytanie, dlaczego w ogóle warto liczyć się ze zdaniem farmaceuty? Większość ludzi postrzega osoby pracujące w aptece, jako osoby odpowiedzialne jedynie za wydawanie leków. Chociaż w Polsce pozycja tego zawodu nie jest jeszcze całkowicie ugruntowana, uchwalona ostatnimi czasy ustawa o zawodzie farmaceuty otwiera pracownikom nowe możliwości. Realnym staje się fakt wprowadzenia opieki farmaceutycznej dla pacjentów. Dzięki temu, farmaceuta będzie mógł czerpać z wiedzy uzyskanej na studiach i prawdziwie zaopiekować się chorym, udzielając mu porad farmaceutycznych. Fakt ten ułatwia sprawę lekarzom i może przyczynić się do monitorowania prawidłowego leczenia niektórych chorób, poza wizytami w gabinetach lekarskich. Możliwość dostępu do fachowej wiedzy przekłada się również na skuteczniejszą profilaktykę schorzeń, takich jak cukrzyca, nadciśnienie, miażdżyca, oraz POChP. Jako organizacja studencka od kilku lat zachęcamy pacjentów do wzięcia udziału w akcji „Skonsultuj z Farmaceutą”, nad którą zawsze czuwa magister farmacji. Dla studentów farmacji jest ona niepowtarzalną okazją do tego, aby spróbować swoich sił w kontakcie z pacjentem i nauczyć się prowadzić z nim dialog. Co lepsze, można się w nią angażować już od pierwszego roku studiów i wykonywać np. analizę składu ciała. W Poznaniu wydarzenie cieszy się ogromną popularnością. Dzięki współpracy z Centrum Handlowym Avenida, podczas zeszłorocznej edycji wolontariuszom udało się wykonać ponad 600 pomiarów glukozy we krwi, 450 pomiarów ciśnienia tętniczego i 100 analiz składu ciała. Był to najwyższy wynik w Polsce.

Dlaczego więc podczas tegorocznej edycji postanowiono zająć się tematem POChP? W ostatnich latach mówi się o tej chorobie coraz częściej. Światowa Organizacja Zdrowia, (WHO) wraz z amerykańskim Narodowym Instytutem Serca, Płuc i Krwi ustanowiły nawet Światowy Dzień POChP, który od-

bywa się co roku w listopadzie. Chorują na nią głównie osoby narażone na działanie dymu tytoniowego, par i pyłów w miejscu pracy oraz zanieczyszczeń powietrza. Najradszym czynnikiem wywołującym chorobę (zaledwie <1% przypadków) jest niedobór α1-antytrypsyny. Schorzenie postępuje powoli i stopniowo, często współistniejąc z innymi chorobami np. nadciśnieniem tętniczym, chorobą niedokrwienną serca, cukrzycą i zaburzeniami lękowo-depresyjnymi. Pogorszenie stanu zdrowia pacjenta można zauważyć przy zwiększonym zanieczyszczeniu powietrza i zakażeniach układu oddechowego.

Wielu chorych pomimo nieprawidłowego wyniku badania spirometrycznego nie zgłasza objawów klinicznych. Najczęściej zmiany patofizjologiczne rozpoczynają się od zwiększenia produkcji śluzu oraz upośledzenia rzęskowego oczyszczania, przechodząc w obturacje małych oskrzeli i oskrzelików. W dalszym rozwoju obserwowana jest rozedma płuc i stopniowy rozwój nadciśnienia płucnego. Efektem postępującej choroby jest wykształcenie serca płucnego. Nie jest to jednak jedyna sekwencja rozwoju tej patologii, gdyż nie u wszystkich pacjentów obserwowane jest zwiększenie wydzielania śluzu. Chorzy skarżą się na uciążliwy kaszel, którego występowanie i częstotliwość nie zależy od pory dnia i nocy, duszność wysiłkową, która z czasem przechodzi w spoczynkową oraz częste odksztuścanie płwociny. W ciężkim przebiegu choroby obserwuje się obniżenie nastroju, utratę masy ciała, łatwe męczenie się i objawy niedotlenienia organizmu. Skutkiem braku leczenia jest przewlekłe pogorszenie stanu zdrowia i zwiększenie ryzyka wystąpienia innych chorób, takich jak otyłość, nadciśnienie, cukrzyca.

Przewlekłą obturacyjną chorobę płuc ciężko jest wykryć we wczesnym stadium. Wielu pacjentów nie zgłasza żadnych objawów klinicznych, dlatego tak ważne jest dbanie o zdrowy styl życia, odpowiednią aktywność fizyczną i prawidłowe leczenie chorób współistniejących. **Więcej na temat POChP, cukrzycy i nadciśnienia będzie można dowiedzieć się 2 grudnia podczas tegorocznej edycji online „Skonsultuj z Farmaceutą”. Wydarzenie będzie trwało do 5 grudnia i bierze w nim udział również poznański oddział PTSE.** Więcej informacji na temat wydarzenia można znaleźć na stronie: <https://www.facebook.com/ptsf.poznan>

Bibliografia:

Andrzej Szczeklik, Piotr Gajewski „Interna Szczeklika 2020”
Medycyna Praktyczna, rozdział III.8 „Przewlekła obturacyjna choroba płuc”

Początek

PATRYCJA
TRĘBACKA



W niektórych ludziach budzi strach i zagubienie, w innych – ekscytację oraz chęć odkrywania nieznanego. Rok akademicki 2020/2021 jest naszym nowym początkiem. Pandemia i wprowadzone w związku z nią obostrzenia zmusiły nas do zmiany sposobu przekazywania oraz zdobywania wiedzy. Leżenie pod kocem i jednocześnie uczestniczenie w wykładzie jest czymś, co kiedyś mogło wydawać się jedynie studentkim marzeniem, a teraz stało się rzeczywistością.

Jeszcze rok temu, gdy sama rozpoczynałam studia, nikt nie wierzył, że na Uczelni znajdzie możliwość lub wręcz konieczność przeprowadzenia takiej formy nauczania. Z uśmiechem wspominam pierwsze przygody i zawirowania związane z poszukiwaniem sal czy przemieszczaniem się z zajęć na zajęcia komunikacją miejską. Niekiedy całym rokiem szturmowaliśmy przystanki i wybrane linie – przecież nikt nie chciał się spóźnić lub... wsiąść do złego tramwaju!

Nowe miasto, nowi ludzie, nowy etap w życiu! Jak się w tym odnaleźć? Przede wszystkim być otwartym i docieklwym! To, że czegoś nie wiesz to rzecz naturalna. Niech otuchy doda Wam fakt, że każdy poprzedni rocznik przechodził przez to samo, a w swoim czasie odnajdywał swoją drogę i nabierał pewności w działaniu. Oczywiście, w obecnej sytuacji pewne doświadczenia będą się różnić od tych z opowieści starszych kolegów i ich pierwszego okresu na Uczelni. Pomimo to, moja recepta na dobry start jest uniwersalna: 1. Nie bójcie się pytać, jeśli coś was nurtuje! 2. Jeśli nie dostaniecie odpowiedzi od razu, nie demotywujcie się, szukajcie jej w innych źródłach!

W erze zdalnych zajęć pewnie większość z Was zostaje w domach rodzinnych, a spotkania integracyjne będą oczy-

wisty niepokój, który jest całkowicie zrozumiały. Zamiast się zamartwiać, postarajcie się wypracować nowe rozwiązania! W dobie Internetu poznanie się z własnym kierunkiem nie powinno stanowić problemu. Utwórzcie grupowy czat, na którym będziecie mogli wymieniać się przemyśleniami, radami czy nawet zainteresowaniami. W pełni rozumiem, że nic nie zastąpi bezpośredniego kontaktu, ale musimy radzić sobie tak, jak tylko potrafimy najlepiej.

Choć zajęcia zdalne mogą wpływać na obniżenie komfortu nauki, chciałabym podzielić się z Wami paroma wskazówkami, które mogą pomóc. Uczycie się dla samych siebie, a to jaką wiedzę i w jaki sposób zdobędziecie zależy tylko od was. Proponuję, abyście pomimo tej wyjątkowej sytuacji zachowywali się tak, jakby pod tym względem nic nie uległo zmianie - mam tutaj na myśli egzekwowanie od samych siebie systematycznego zgłębiania wiedzy oraz rozwijania się na płaszczyznach, jakie ma do zaoferowania świat i Uczelnia. Spotkania Kół Naukowych, konferencje, webinary i inne podobne wydarzenia odbywają się zdalnie, więc bez problemu możecie w nich uczestniczyć. Daje to także możliwość poznawania ludzi, z którymi łączą was wspólne pasje i zainteresowania.

Nie dajcie się przytłoczyć sytuacji, która ma obecnie miejsce w kraju i na świecie. Wykorzystujcie nadarżające się okazje oraz próbujcie swoich sił we wszelkich dyscyplinach. Kiedy nauczanie wróci do poprzednich kształtów – będziecie mieli poczucie, że mimo licznych przeciwności dobrze wykorzystaliście ten czas rozwijając się, zdobywając wartościową wiedzę i nawiązując nowe kontakty.

Studenci medycyny ruszają na pomoc z AEGEE!

GABRIELA
PASIK



Wielogodzinne ślęczenie nad podręcznikiem do histologii i całonocne powtarzanie znaczenia poszczególnych komórek sprawia, że nie masz już na nic ochoty? Masz wrażenie, że nie tego oczekiwałeś od swoich studiów? Miało być pomaganie potrzebującym, dzielenie się wiedzą z innymi, a zamiast tego po raz dziesiąty czytasz o cytofizjologii? Jeśli chcesz w końcu zrobić coś, a nie tylko czytać o innych i ich dokonaniach, to przed Tobą stoi możliwość zrobienia czegoś realnie. Tu, teraz, dzisiaj.

Europejskie Forum Studentów AEGEE zrzesza ponad 13 000 studentów z 40 krajów Europy. Różni nas pochodzenie, wiek, wykształcenie, poglądy, ale łączy jedno: chęć aktywnego uczestniczenia w życiu społecznym. Chcemy się rozwijać, chcemy pomagać, chcemy robić dobre rzeczy – RAZEM!

W ramach tegorocznej jesiennej edycji „Local Training

Course” pojawiły się dwa, bardzo ważne projekty. Istotne z tego powodu, że odpowiadające na aktualne problemy naszej lokalnej, poznańskiej społeczności. W AEGEE wiemy, że w pojedynkę świata nie zbawimy – w grupie siła! Z tego powodu, nasze projekty zakładają współpracę z Wami, studentami medycyny. Bez was to nie będzie to samo!

Celem inicjatywy „Bezpieczny Senior” jest rozwinięcie świadomości starszych osób o zagrożeniu epidemiologicznym, zapewnienie im bezpieczeństwa, zmniejszenie ich poczucia samotności oraz ułatwienie im dokonywania zakupów. Zauważyliśmy, że pomimo wprowadzenia Godzin dla Seniora, wiele starszych osób chodzi na zakupy w godzinach szczytu, nie nosi maseczek ani nie dezynfekuje rąk. W tych warunkach wielu seniorów może czuć się zagrożonych zachowaniem swoich rówieśników.

Dlatego inicjatywa „Bezpieczny Senior” zakłada m.in. utworzenie specjalnej infolinii, na której studenci będą udzielać informacji o obecnym zagrożeniu epidemiologicznym. Przykładowo, jeśli dowiemy się, że było ognisko zarażeń w sklepie na ulicy X, to wolontariusze poinformują o tym dzwoniących, zapytają, czy tam byli i opowiedzą, na jakie objawy seniorzy powinni zwrócić uwagę. Będą oni również rozpowszechniać rady – co należy robić, jak się chronić, na jakie miejsca uważać. Zadaniem studenta będzie też informowanie o pozostałych działaniach w ramach tej inicjatywy.

Są to:

- » możliwość zrobienia zakupów przez wolontariusza,
- » przyjazny telefon, poprzez który starsze osoby będą mogły uzyskać wsparcie psychiczne,
- » porady prawne i edukacyjne na infolinii,
- » osobiste spotkania z wolontariuszami, którzy uzyskali ujemne wyniki testu Covid-19.

Do udziału w tym projekcie zapraszamy studentów każdego kierunku, powyżej drugiego roku studiów.

„Rusz się z AEGEE” – do udziału w tworzeniu tej inicjatywy zapraszamy każdego studenta fizjoterapii lub dietetyki, który ukończył pierwszy rok studiów. Nasz projekt „Rusz się z AEGEE” kierowany jest przede wszystkim do młodych ludzi, którym zdalne nauczanie i godziny spędzone w jednej pozycji przed komputerem dają się we znaki. Wiemy, jak istotne jest w dzisiejszych czasach zdrowie, zarówno psychiczne, jak i fizyczne.

Naszym celem jest zorganizowanie kilkuetapowego wydarzenia, w którym chcemy zintegrować młodych ludzi. Chcemy pokazać nie tylko różne możliwości ćwiczeń w domu, ale także

zorganizować zdalne spotkania i warsztaty ze zdrowego stylu życia. Z tego powodu udział studentów dietetyki, fizjoterapii i psychologii jest niezwykle istotny dla powodzenia naszego projektu!

Nachodzi Was pewnie pytanie: Co będę z tego mieć?

Same fajne rzeczy! Zaświadczenie o wolontariacie? Załatwione. Poczucie spełnienia w serduchu? Gwarantowane. Mało? To dorzucamy dla Was darmowe szkolenia, przeprowadzane przez członków AEGEE na bardzo przydatne tematy. Przykładowa oferta szkoleń dla Was uwzględnia uzyskanie cennej wiedzy z zakresu:

- » radzenia sobie ze stresem – zwłaszcza tym spowodowanym pandemią i jej skutkami,
- » zarządzania sobą w czasie,
- » wzbudzania motywacji do działania,
- » wystąpień publicznych stacjonarnie i online,
- » sprawnej komunikacji w grupie,
- » budowania motywacji w zespole i zarządzania nim.

Chyba nie musimy wyjaśniać, dlaczego właśnie teraz wiele z tych umiejętności jest wyjątkowo cennych.

W grupie siła! Jeśli ma nam się udać, to potrzebujemy chętnych! Każdy może zostać wolontariuszem, odezwijcie się do nas, powiedzcie, którą inicjatywą jesteście zainteresowani, a my wyjaśnimy Wam wszystko! :) W mailu zgłoszeniowym podajcie link do swojego konta na Facebook'u – tam się z Wami skontaktujemy.

Kontakt do nas:

Adres e-mail:

Bezpieczny Senior: mateusz.pomian@aegee.poznan.pl

Rusz Się z AEGEE: marta.wrona@aegee.poznan.pl

Do szantażu trzeba dwojga

TATIANA
HARYTONOVA



**Jak przestałam się bać i pokonałam szantaż emocjonalny
Od dłuższego czasu chciałam napisać artykuł na ten temat,
ale zdawałam sobie sprawę z tego, jak bardzo on jest obszer-
ny i skomplikowany, dlatego postanowiłam podzielić go na
kilka części.**

Do szantażu trzeba dwojga

Każdy z nas, przynajmniej kilka razy w życiu, zetknął się z takim rodzajem szantażu. Często w kontaktach z pewnymi ludźmi zadajemy sobie pytania: „Tym razem znów przegrałam. Dlaczego nigdy nie przedstawiam swojego punktu widzenia? Czemu zawsze się poddaję? Dlaczego nie potrafię się obronić?”. Czujemy frustrację i żal do siebie, bo chcąc zadowolić kogoś innego, zrezygnowaliśmy z tego, co było nas ważne, ze swojego punktu widzenia albo przekonania.

Dlatego niektórzy ludzie potrafią przytłoczyć nas emocjonalnie, sprawiając, że czujemy się jak ofiara? Odpowiedź brzmi: bo to są zręczni manipulatorzy. Pozwalają nam zbliżyć

się do siebie, kiedy dostają to, czego chcą, ale zachowują się zupełnie inaczej, kiedy pragniemy postawić na swoim. Uciekają się do gróźb, obarczają nas poczuciem winy, grożą karą i nawołują do poczucia obowiązku.

Większość emocjonalnych szantażystów to nie potwory, tymi ludźmi rzadko kierują złe intencje, raczej — ich własne demony. Zazwyczaj jest to jedna, szczególna osoba — rodzic, partner, brat, siostra, przyjaciel, szef. Kiedy przebywamy z tą osobą, czujemy się bezsilni i że daliśmy się przechrzyć.

Wiem, że samo słowo „szantaż” ma raczej negatywny odcień, nie chcemy tak myśleć o własnych rodzicach, rodzeństwie, chłopaku. Odrzucając, próbujemy bronić naszą więź emocjonalną z tą osobą, ale razem z tym tracimy jasność widzenia. Szantażyści zrećnie maskują wywieraną na nas presję i dlatego często nie jesteśmy pewni tego, co widzimy.

Dlatego o tym piszę? Bo po pierwsze, uważam, że to jest dość potężna forma manipulacji, która polega na tym, że nasi

bliscy grożą nam — pośrednio lub bezpośrednio — i to mocno uderza w nas osobiście. Po drugie, u podłoża każdego szantażu tkwi jedna, podstawowa groźba: „Jeśli nie będziesz się zachowywał tak, jak chcę, to dołożę wszelkich starań, żebyś cierpiał”. To boli, bo osoba, która nim się posługuje, wie, jak bardzo cenny dla nas jest związek z nią. Wykorzystuje przeciwko nam na nasze słabości i sekrety. To problem, z którym borykają się miliony ludzi.

Nasz szantażysta jest świadomy tego, że potrzebujemy miłości i akceptacji, dlatego grozi nam, że nas ich pozbawi albo swoim zachowaniem daje nam do zrozumienia, że musimy na nie zasłużyć.

Cena, którą płacimy, jest za wysoka. Jeśli mamy złe relacje z jednym z rodziców, to przelewamy negatywne uczucia na partnera i otaczających nas ludzi. Nie możemy włożyć konfliktu do pudełka i oddzielić go od reszty naszego życia.

Wielu szantażystów to są członkowie naszych rodzin i przyjaciele, ludzie, których kochamy za wspaniałe chwile, łączą nas z nimi więź i wspólne przeżycia. Poddajemy się, bo chcemy tę więź chronić i wzmacniać. Tak samo ważne jest, by nie przesadzić w drugą stronę i nie opatrywać etykietą szantażu emocjonalnego każdego konfliktu.

W sytuacji, w której doznajemy silnych emocji, nasza zdolność postrzegania rzeczywistości słabnie, a pogarsza się jeszcze bardziej, kiedy ktoś wywiera na nas presję. Analizując liczne sytuacje ze swojego życia i z życia moich znajomych, w których doszło do szantażu emocjonalnego, zwróciłam uwagę na to, że są tacy szantażyści, którzy zawsze otwarcie mówią, co się stanie, jeśli im się nie podporządkujesz i w zrozumiay

sposób przedstawiają konsekwencje tego, co się stanie, jeśli nie ustąpisz: „Jeśli nie zerwiesz z tą dziewczyną, to zamkniesz sobie drogę do rozwoju”, „Jeśli nie będziesz studiował prawa, to twój ojciec będzie bardzo rozczarowany tobą”. Jasne groźby, wyraźne intencje. Częściej jednak szantaż jest o wiele bardziej subtelny. To trudny teren i nie możemy wiedzieć, czy druga strona jest bardziej zainteresowana tym, by postawić na swoim niezależnie od tego, ile miałyby to cię kosztować, czy rozwiązaniem problemu.

Każdego dnia negocjujemy na temat milionów drobnych spraw wypełniających naszą codzienność i w wielu wypadkach wynik tych negocjacji nie ma wielkiego znaczenia. W licznych kwestiach możemy ustąpić, bo to nic nas nie kosztuje i nie sprawia nam dyskomfortu. Kiedy chęć kompromisu zaczyna zniknąć, a groźby i presja stają się stałym elementem interakcji, to pojawia się emocjonalny chłód.

Kiedy dostrzeżesz symptomy szantażu w twoich relacjach z rodzicem, partnerem, koleżanką lub chłopakiem, możesz poczuć się oszukany i uzależniony od ustępowania jemu/jej na każdym kroku. Myślę, że mogę wytłumaczyć, skąd wynika taka lojalność. Boimy się dezaprobaty z ich strony, dlatego rezygnujemy z tego, co jest dla nas ważne, łamiąc własne zasady. Często dużo znosimy, by uniknąć przeciwstawienia się takim ludziom. Nadal chcemy ufać szantażującym nas osobom i nasze prawdziwe poglądy na temat ich postępowania spychamy na dno świadomości.

Temu, jak wygląda wewnętrzny świat szantażysty, czym się kieruje i dlaczego nienawidzi przegrywać, będzie poświęcony następny artykuł.

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

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

Wtapiając się w dźwięk (22)

FRANEK
MAJA



To był ciężki dzień w szpitalu. Na domiar złego duszny autobus posuwał się w iście żółtym tempie po zakorkowanej ulicy Bukowskiej. Z powodu wypadku na skrzyżowaniu z Przybyszewskiego dotarłem do domu zdecydowanie później niż zwykle. Wczołgałem się na trzecie piętro i, otwierając drzwi mieszkania, poczułem zachęcający zapach.

Andy Warhol krzątał się po kuchni, przygotowując kolację.

– Wino białe czy czerwone? – zapytał, nie patrząc nawet w moim kierunku.

„Wódka” – jaskrawożółta myśl rozżarzyła się w mojej głowie. Szybko ugryzłem się w język i odparłem:

– Wybierz dziś Ty, kochanie...

Usiadłem na kuchennym taborecie, ciężko wydychając powietrze.

– Dziękuję, że zrobiłeś coś do jedzenia, padam z nóg – dodałem, wpatrując się w kieliszek, który wypełniał się krwistą cieczą.

Warhol spojrział na mnie z politowaniem. Wiem, że od dawna uważa, że za dużo pracuję. Ale przecież ktoś musi zarobić na te jego płótna i kred...

– Mamy dziś gości! – wypalił, a jego twarz od razu rozpromieniała. Zmusiłem się do nieśmiałego odwzajemnienia uśmiechu. – Idź się przywitać!

Wstałem i zachwiałem się delikatnie. „Muszę być bardzo zmęczony, skoro tak działają na mnie dwa łyki wina” – pomyślałem. Prawa noga, krok. Lewa noga, krok. Ciemność w przedpokoju. Prawa noga, lewa...

Wszedłem do dużego pokoju i aż musiałem przymrużyć oczy. Andy zapalił chyba wszystkie możliwe światła. Moje źrenice stopniowo się zęwały, a wzrok przyzwyczajał do nagłej zmiany jasności. Zauważyłem bardzo długi stół. Pomyślałem, że jest zbyt długi, by zmieścić się w naszym mieszk...

Usłyszałem gwar rozmów. Jak to się stało, że będąc w kuchni nie zwróciłem uwagi na tłumy ludzi dyskutujących w pokoju obok? „Przecież nie mamy wystarczająco zapasów, by każdy z nich coś zjadł” – pomyślałem. A jednak! Stół aż ugiął się od ciężaru przeróżnych potraw. Złota zastawa lśniła, ciesząc oko. Kto za to wszystko zapła...

Chyba nikt nie zauważył, że wszedłem do pokoju. Maria Skłodowska z wypiekami na twarzy opowiadała coś Einsteiniowi. Władysław Jagiełło w skupieniu pochłaniał golonkę. Wincenty Witos dolewał wina Rafaelowi Santiemu. Grupa studentów zanosila się śmiechem po enigmatycznym żarcie Mariana Rejewskiego. Ojej, Annuska chyba przypadkiem rozlała ole...

– Zanim usiądziesz, chciałbym ci kogoś przedstawić – usłyszałem szept Andy’ego.

Warhol chwycił moją dłoń i poprowadził w kierunku szczytu stołu. Siedzący tam mężczyzna wydawał mi się znajomy...

– Proszę, poznaj naszego Najważniejszego Gościa – zaczął Andy. – Wspaniały mąż, ojciec trójki dzieci, wieloletni działacz społ... – słowa przestały docierać do mnie, kiedy zdałem sobie sprawę, kto właśnie jest mi przedstawiany. Zaiste, znałem tego

człowieka. Ale to przecież niemożliwe, by on tu był. Przecież... przecież zmarł podczas operacji w zeszłym tygodniu.

– Andy... – szturchnąłem Warhola w łokieć.

– ... w 2010 roku otrzymał nagrodę ministra... – Andy spojrział na mnie ze zdziwieniem.

– Przecież Ten Pan nie żyje.

W pokoju zapanowała cisza. Setki par oczu wpatrywały się we mnie z oburzeniem. Najważniejszy Gość upadł z hukiem na podłogę. Jego ciało zaczęło się kurczyć i...

– To nie jest twoja wina – szepnęła Andy obejmując mnie ramieniem.

– To jest jego wina! – krzyknął Hipokrates, wstając.

– Jego wina! – zawtórowali mu biesiadnicy z prawej strony stołu.

– Niewinny! – odpowiedziała lewa strona.

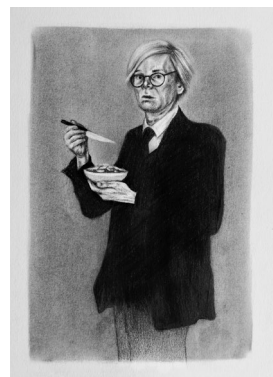
Rozgorzała wielka kłótnia pomiędzy zebranymi. Obie strony przekrzykiwały się wzajemnie do momentu, aż wzburzony Jagiełło wbił swój widelec w ramię von Jungingena. Biesiadnicy zaczęli rzucać w siebie kielichami, ciąć się nożami, oblewać się winem.

Ja stałem na szczycie stołu jak zamurowany. Obserwowałem krwawą ucztę, będąc całkiem bezbronnym, mimo to nikt nie próbował wyrządzić mi krzywdy. Chciałem zniknąć, jak Najważniejszy Go...

Poczułem coś zimnego i twardego w swojej dłoni. Odwróciłem się i ujrzałem wychodzącego z pokoju Kurta Cobaina.

Sleep Party People – I’m Not Human At All

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 Dire Straits, pt. *Why Worry* z 3. artykułu *Wtapiając się w dźwięk* (Puls UM, 192-193, 02-03.2018).

Muzykoterapia

JAN
KOTLAREK



Jak stworzyć niemal dwieście ścieżek dźwiękowych do filmów i seriali i pozostać niezmiennym entuzjastą i wirtuozem komponowania? Hans Zimmer znajduje na to sposoby. Trudno się temu dziwić, biorąc pod uwagę tak szeroką gamę różnorodnych przedsięwzięć, w jakie ten mistrz muzyki filmowej się angażuje. Na karku ma już sześćdziesiąt trzy lata, a pomysłów chyba coraz więcej.

Muzyka Hansa Zimmera ma swój wyróżniający się charakter. Nie trzeba być wielkim koneserem-kinomanem, żeby rozpoznać jego znak firmowy – miks syntezatorów z monumentalną symfonicznością. Czasem przewagę przejmują syntezatory, czasem orkiestra. Smyczki z Piratów z Karaibów kojarzą wszyscy. Podobnie muzykę z Króla Lwa, za którą w 1994 roku Zimmer dostał jedynego dotąd Oscara (mimo aż jedenastu nominacji). Wielkim echem odbił się też soundtrack z Interstellara, Incepcji i Gladiatora.

W ostatnich latach w jego brzmieniu można raczej dostrzec dominację elektronicznych dźwięków, o nieco apokaliptycznym charakterze, jak z zaświatów. Zimmer zaczął tę tendencję w Incepcji, a rozwinął w Interstellarze (jeśli nie widzieliście tego drugiego, polecam fragment Cornfield Chase, czy oczywiście No Time For Caution – tu już naprawdę można poczuć się jak podczas końca świata). Słuchając kolejnych produkcji niemieckiego artysty, można jednak odnieść wrażenie pewnej powtarzalności. Na przykład podczas oglądania filmu Sekcja Rytmiczna, jednej z nowszych produkcji, do których Hans Zimmer komponował, od razu przypomina nam się Interstellar. Również kopiąc trochę głębiej, można znaleźć podobne przypadki. Muzyka do Gladiatora jest absolutnie wspaniała. Jednak fragment The Battle jest w mojej ocenie wariacją na temat The Medallion Calls z pierwszej części Piratów z Karaibów, w której Zimmer był producentem muzycznym. Między Interstellar a Incepcją również można dostrzec niejedno podobieństwo.

Są to jednak drobne zarzuty i absolutnie nic nie znaczą w obliczu tego, jak legendarnym i wspaniałym dorobkiem muzycznym może się poszczycić Hans Zimmer. Do wyżej wspomnianych tytułów (każdy gorąco polecam) dorzucam jeszcze temat z czołówki serialu Netfliksa The Crown. Nie każdemu serial musi przypaść do gustu, natomiast niespełna dwuminutowa czołówka dla tej muzyki naprawdę warto obejrzeć. A skoro jesteśmy przy Netflixie, to należy odnotować, że wraz z ekspansją tego cenionego przez nas wszystkich serwisu streamingowego na rynek kinowy, amerykański gigant odczuł potrzebę rozwinięcia swojej firmowej czołówki, jak na każdą porządną wytwórnię przystało. Charakterystyczne du-dumm nadaje się idealnie na ekran laptopa oglądany na łóżku, pod ulubionym kocykiem, jednak na warunki kinowe potrzebne było coś więcej. Tak powstało szesnastosekundowe intro z czerwoną literą „N”, do którego dźwięk skomponował nie kto inny, jak właśnie Hans Zimmer. Kolejny niecodzienny projekt, w który ostatnio zaangażował się muzyk, wiąże się z marką BMW. Ogłosiła ona

niedawno, że nawiązała z Niemcem współpracę i stworzył on ścieżkę dźwiękową do nowej linii samochodów elektrycznych. Przedsięwzięcie nazywa się BMW IconicSounds Electric i obejmuje dźwięki przy przyspieszaniu i hamowaniu (które w autach elektrycznych z natury rzeczy nie występują w takiej formie jak w samochodach z tradycyjnymi silnikami) oraz alarmy o zbliżających się pieszych etc.

Ilość i różnorodność pomysłów Hansa Zimmera budzi podziw. I mimo pewnej powtarzalności w muzyce filmowej, którą mniej zręczliwi ode mnie nazwaliby po prostu stylem i własnym charakterem, zawsze z zaciekawieniem zaczynam filmy, w których w napisach początkowych widzę nazwisko Zimmera. Tak będzie również bez wątpienia w przypadku nowego Bonda, do którego stworzył on muzykę. Pytanie tylko, kiedy wreszcie będzie nam dane tę muzykę, wraz z filmem, poznać...



Spotify



Youtube



Tidal

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

Uderz w stół, a artysta się odezwie

MARTYNA
ADAMSKA



Ostatnio z oczywistych względów, coraz częściej przebywamy w czterech ścianach naszych domów, mieszkań, akademików... Jesienna aura wpływa na nas coraz bardziej, zwłaszcza gdy jedyną formą korzystania z ostatnich promieni słońca jest szybki spacer lub, co gorsza, błędne spojrzenie na świat za oknem. Niejeden z Was podałyby mi ciepły koc i włączył kolejny serial na Netflixie. A ja popłynę pod prąd, włożę płytę CD do odtwarzacza i zabiorę Was w muzyczną podróż.

Do napisania tego tekstu zainspirował mnie jeden z moich kolegów. Pochwaliłam mu się ostatnim zakupem – płytą zespołu, który od dawna już nie istnieje, a jego kariera była dość krótka. Doprowadziła jednak do czegoś wielkiego, pozwoliła bowiem rozwinąć skrzydła człowiekowi – orkiestrze.

„Kto w dzisiejszych czasach kupuje płyty?”

Pytanie kumpla było dość zasadne, przynajmniej. Mamy internet i niemal nieograniczony dostęp do wszystkiego – bardzo często za darmo. Po co więc kupować coś, co mogę mieć w kilka minut, nie ponosząc żadnych kosztów? Z sentymentu i miłości do muzyki.

Dziś chciałabym przedstawić Wam kogoś wyjątkowego. Żywy dowód na to, jak pozostać wiernym swoim ideom, być na szczycie i dobrowolnie z niego zstąpić. Człowieka, który porzucił światła jupiterów na rzecz niszowej twórczości. Niszowej, lecz niezwykle efektownej.

Niepokonany, niepokorny. Panie i Panowie, oto Izzy Stradlin.

Zapewne dziś niewielu z Was kojarzy to nazwisko, jeśli jest inaczej, to czapki z głów. Aby w pełni zrozumieć mój przekaz, musimy cofnąć się w czasie do lat 80. Wówczas na scenie, z wielkim hukiem pojawia się rockowy zespół Guns N' Roses. Fani zespołu (i nie tylko) z pewnością pamiętają frontmana Axlę Rose i jego „taniec koby”. Pamiętamy również Slasha i jego gitarowe popisy. W cieniu tych gwiazd gitarzysta rytmiczny Izzy Stradlin prezentuje się dość skromnie. I o to właśnie chodzi.

Dusza zespołu. Większość z nas nie zdaje sobie sprawy, że słowa podśpiewywane przez nas pod nosem zostały napisane właśnie przez Izzy'ego. Ten „czarnowłosy gość z papierosem” stanął wraz z Axlem Rose fundament zespołu.

Jednakże życie w imię maksymy: „sex, drugs and rock'n'roll” jest na dłuższą metę zgubne. U szczytu sławy członkowie zespołu znaleźli się na dnie. Narkotyki, alkohol i nieporozumienia doprowadziły do rozwiązania ostatecznego – w 1991 roku Izzy Stradlin opuścił grupę i zajął się muzyką tworzoną na jego zasadach. To był strzał w dziesiątkę.

Płyta, o której wspominałam wcześniej, jest jedynym albumem zespołu stworzonego przez Stradlina, o osobliwej nazwie Izzy Stradlin and the Ju Ju Hounds. Odkrycie genezy nazwy,

a także historii pozostałych członków tejże grupy pozostawiam Wam – nie mogę przekazać Wam wszystkiego, jak na tacy.

Album został wydany w 1992 roku i prawdopodobnie fakt ten przeszedłby bez echa. Tak się jednak nie stało, głównie z powodu kontrowersji związanych z nagłym opuszczeniem Gunsów i domysłów na temat dalszych losów Izzy'ego. Dziś, po 28 latach od premiery, zachęcam Was do zapoznania się z tym, co ex – Guns zaproponował swoim fanom.

Płyta wystarczy nam na czterdzieści kilka minut dobrej rozrywki. Będzie idealnym rozwiązaniem dla osób tęskniących za „starym, dobrym rockiem”. Izzy nieco miesza style, przyspieszając bicie serca rockowym Pressure Drop, po czym zaskakuje nas relaksującym reggae. Mam tu Izzy'ego – romantyka w balladzie How Will It Go, a także doradcę, który nakazuje nam przetasować swoje życie w Shuffle It All. Wszystko to zaśpiewane charakterystycznym, lekko zachrypniętym, przyjemnym dla ucha głosem. Nie zapominajmy o oprawie instrumentalnej, która w pełni komponuje się z kierunkiem obranym przez Izzy'ego.

Sam Izzy wycofał się z oślepiającego światła reflektorów. Nie powrócił do reaktywowanego zespołu Guns N' Roses, z wyjątkiem kilku gościnnych występów. „Nie wchodzi się dwa razy do tej samej rzeki” – w przypadku tego artysty te słowa zdecydowanie są adekwatne. Do dnia dzisiejszego wydał 10 solowych albumów. Stanowi to ogromny wybór piosenek na długie, jesienne wieczory, i zapewniam, że ich odkrywanie to prawdziwa przyjemność. Mam świadomość, że ta muzyka nie zadowoli wszystkich – jest zdecydowanie poza wszelką komercją. To sprawia, że czerpię jeszcze większą satysfakcję z tego, że zdobywam krążki Izzy'ego Stradlina – namacalny dowód na to, że rock wciąż żyje i ma się całkiem dobrze.



Poetyckie potyczki UMP

ESTERA
KRZAK



OLGA
DRZYMAŁA



Estera Krzak

namiętna dyslektyczka

ś i ć – dwie litery
dwie głoski regionalne
wykwintne choć nieistotne.
połączyli je z wyrazem miło
i stworzyli miłość.

jakby chcieli zaświadczyć
głupią językową zabawą
iż ona jest tylko przyjemnością.
zwykłym powiewem igraszki
jeno nieco zabrudzonym

doczepili jej coś do ogona
zatracając banalne miano
topiąc prostotę szkolnych słowników.
kałając idealny klimat bycia miłym
zakrywając go tajemnicą

przekłęło ją tysiące przybyszy
rwąc język serca na kawałki
sylabami których nie znali.
jednak wrastała im w dusze
wśród nienawiści – kochali

bo miłość nie trawi gramatyki
nie mieści się w ortografii
jest zwykłą dyslektyczką.
gubi się gdzieś w dali
i aby gdybać pisze może przez er zet

na cześć głębin i granatu –
wśród fali

Olga Drzymała

chwila moment

to nie tak
że nie mam dokąd pójść
istnieją ważne dla mnie miejsca
czterosciany drogi i bezdroża
odkładałam je na bok
tutaj się zatrzymam

to nie tak
że nie mam na nic czasu
istnieją ważni dla mnie ludzie
spotkania i niedokończone rozmowy
odkładałam je na bok
teraz tuli mnie cisza

to nie tak
że nie mam nic do zrobienia
istnieją ważne dla mnie sprawy
wydarzenia świata i samodoskonalenie
odkładałam je na bok
robię herbatę

to nie tak
że uciekam ignoruję zapominam
żyję tym co dla mnie ważne
ale bez wątpienia bez natchnienia bez żalu
odkładałam wszystko na bok
biorę oddech



Marsjanin

*„Mam całkowicie przesrane.
To moja przemysłowa opinia.
Przesrane.”*

Marsjanin, wydany w 2011 roku, był debiutancką powieścią amerykańskiego pisarza Andy'ego Weira. Książka spotkała się z pozytywnym odzewem i została nazwana przez „The Wall Street Journal” „najczystszy science-fiction od lat”. Na podstawie dzieła powstał popularny film, o tym samym tytule, w reżyserii Ridley'a Scotta.

Głównym bohaterem Marsjanina jest amerykański astronauta Mark Watney, członek misji Ares 3. Akcja rozgrywa się w niedalekiej przyszłości, a zadaniem zespołu jest zebranie dodatkowych informacji o Marsie. Mają oni pobrać odpowiednie próbki oraz przeprowadzić serię eksperymentów. Sytuacja komplikuje się jednak, gdy ekipa w 3 sol (marsjańskiej doby) zostaje zaskoczona przez silną burzę piaskową i w rezultacie musi szybko zarządzić powrót na Ziemię. Na skutek niefortunnego zbiegu okoliczności Markowi nie udaje się dotrzeć do statku na czas i jest on zmuszony pozostać na powierzchni Marsa. Wszystko pogarsza fakt, że pozostali członkowie Aresa 3 przekonani są o śmierci swojego przyjaciela. Zostaje on więc uwięziony na obcej planecie, bez perspektyw na ratunek w najbliższym czasie.

Na kartach powieści możemy śledzić, jak główny bohater rozwiązuje, jeden po drugim, problemy, które napotyka.

ANNA
KONOPKA



Obserwujemy, jak, dzięki jego pomysłowości, wizja przetrwania na Marsie przez 4 lata, do czasu przybycia kolejnej misji badawczej Ares, staje się coraz bardziej realna. Najważniejszym jednak atutem opowiadanej historii jest z całą pewnością poczucie humoru Marka. Dzięki obracaniu najgorszych momentów w żarty, udaje mu się zachować dobre morale, niezależnie od obecnego poczucia zagrożenia czy samotności. Mimo iż znalazł się on w sytuacji z pozoru bez wyjścia, nie poddaje się.

Książka pisana jest głównie w postaci pamiętnika, co pozwala nam łatwo zrozumieć przeżycia astronauty i szybko zacząć z nim sympatyzować. Dzięki gawędziarskiemu stylowi oraz zabawnym uwagom mamy wrażenie, jakby Mark był naszym dobrym znajomym opowiadającym o swoich przeżyciach dnia codziennego, nie zaś o walce o przetrwanie na obcej planecie. Sposób w jaki bohater pokonuje przeciwności losu jest bardzo budujący i może stanowić przykład do naśladowania w obliczu naszych własnych problemów.

Powinno należeć do gatunku science-fiction i z tego powodu nie brak w niej technicznych określeń oraz opisów zaawansowanych technologii. Autor postarał się jednak, by podane były one w przystępny sposób. Wyjaśnienia naukowych terminów są jasne i pojawiają się jedynie, gdy to konieczne.

Przede wszystkim jest to opowieść o stawianiu czoła przeciwnościom losu i zachowaniu nadziei. Z tego powodu książka spodoba się na pewno nie tylko fanom fantastyki.

Festiwal filmowy w obliczu pandemii

Miniony czas był bardzo trudny dla wszystkich. Przez miesiące zamknięte pozostawały restauracje, siłownie, szkoły i teatry. Kryzys dotknął również branżę filmową i to w sposób dwójaki – nie dość, że kina musiały zamknąć swoje podwoje przed widzami spragnionymi srebrnego ekranu, to stanęły również plany produkcyjne, zarówno wysokobudżetowych blockbustów, jak i niszowych przedstawicieli kina gatunkowego.

Producenci, niepewni tego, czy i kiedy ludzie ponownie ruszą tłumnie, by zasiąść w wygodnych kinowych fotelach, przenosili premiery o długie miesiące w przyszłość. Liczyli na to, że doczekają w ten sposób spokojniejszych czasów, zapewniających normalną frekwencję. Przy tym wszystkim toczył się także bój o utrzymanie przy życiu festiwali filmowych. Czy w świecie ogarniętym pandemią mają one w ogóle rację bytu, czy są w stanie przyciągnąć do siebie uczestników spragnionych kinowych wrażeń w czasie, gdy codziennie dowiadujemy się o kolejnych rekordach zakażeń?

FRANCISZEK
KLAROWSKI



Toffestowa historia

Gdy pewnego wrześniowego wieczoru wypełniałem formularz zgłoszeniowy na wolontariat w trakcie Toffestu, międzynarodowego festiwalu filmowego, odbywającego się rokrocznie w Toruniu, przez myśl nie przeszło mi, że tegoroczna odsłona może być inna. W głowie przewijały się obrazy i wspomnienia minionych edycji, wypełnionych spotkaniami z nietuzinkowymi twórcami, godzinami roztawiania roll-upów i dojadania po kryjomu zimnej pizzy, by tylko na czas zdążyć stawić się przed salą i pomóc w sprawdzaniu biletów. Były to tygodnie, gdy sala projekcyjna zastępowała na jakiś czas dom, a w fotelu kinowym spędzało się więcej czasu niż w łóżku czy szkolnej ławce. Cała ta magia i, na tamten czas, wcale jeszcze nie tak ogromna liczba zachorowań, dawały nadzieję, że wszystko będzie jak zwykle. Wtedy się zaczęło. Żółta strefa nałożona na cały kraj nie pozostawiała złudzeń, że pewne ograniczenia muszą zostać wprowadzone. Ogłoszono przejście w tryb hybrydowy, zrezygnowano z gali otwarcia. Tymczasem

sytuacja epidemiologiczna wcale nie ulegała stabilizacji i tak oto Toruń, na dwa dni przed początkiem festiwalu, został objęty strefą czerwoną. W szeregach wolontariuszy pojawił się cień wątpliwości, który jednak bardzo szybko został rozwiany przez organizatorów. Zostaliśmy zapewnieni, że festiwal nie dość, że się odbędzie, to i nasza obecność tam wciąż jest mile widziana. Pozostało więc czekać i na własne oczy zmierzyć się z nowym, pandemicznym obliczem tej imprezy.

Jak to było, czyli co zmienia pandemia

Z powodu konieczności dostosowania się do wytycznych sanitarnych, organizacja festiwalu musiała poddać się szeregowi zmian. Po pierwsze, cała aktywność stacjonarna skupiona była tym razem jedynie w jednym budynku – CKK Jordanki. Dla porównania, w ostatnich latach projekcje odbywały się równocześnie w trzech, a nawet czterech lokalizacjach. Idąc dalej, liczba osób, biorących udział w festiwalu, musiała zostać znacznie ograniczona. Na widowni obowiązywał limit 25% obłożenia sali, wolontariusze byli oddelegowywani do obstawiania jedynie najważniejszych dyżurów. Po każdym seansie wszystkie poręcze krzeseł były dezynfekowane, a widzowie, wchodząc na projekcję, wypełniali oświadczenia o stanie zdrowia. Finalnie odwołano również galę zamknięcia, obiecując przeniesienie towarzyszącego jej koncertu Pauliny Przybysz na przyszły rok. Jednak nowe ograniczenia to też nowe pomysły. Całkowitą innowacją była internetowa odsłona festiwalu. Kupując odpowiedni karnet bądź pojedynczy bilet, uzyskiwało się możliwość oglądania filmów na specjalnie przygotowanej platformie. Co więcej, z racji dbania o zdrowie twórców, bardzo wiele spotkań z reżyserami, aktorami i innymi osobami zaangażowanymi w powstawanie filmów, zostało z wyprzedzeniem zarejestrowane i w adekwatnych momentach udostępniane również drogą internetową. Bardzo prędko działały festiwalowe social media, na bieżąco informując o dostępnych danego dnia wydarzeniach. Widzowie, zachęceni przez cyfrowy wymiar tego przedsięwzięcia, udostępniali liczne relacje, dzieląc się radością z kolejnych obejrzanych filmów i możliwości wzięcia udziału w tym wydarzeniu bez wychodzenia z domu. Sukces tej formuły każe przypuszczać, że być może w następnych latach stanie się ona integralną częścią Tofifestu.

Festiwal niepokorny

Niepokorność to słowo-klucz, którym organizatorzy od lat starają się oddać i objąć całą ideę i charakter imprezy. Brak tu czerwonych dywanów, filmów puszcanych tylko po to, by zapewnić dużą frekwencję, strachu przed poruszaniem kontrowersyjnych tematów. Są za to inspirujący goście, filmy z różnych zakątków globu (w tym roku chociażby pasmo „Żywie Białoruś” czy „Nowe kino fińskie”). Nie brakuje okazji do promowania twórców, którzy dopiero co wkracają do świata X muzy, gdyż konkursy odbywają się w kategoriach filmów fabularnych, krótkometrażowych i polskich. Projekcje obejmują zarówno klasycznych przedstawicieli polskiej kinematografii (choćby nagrywany w Toruniu „Rejs”), jak i filmy skierowane do młodszej widowni („Tarapaty 2” z akcją dziejącą się w Poznaniu). Atmosferę niepokorności najlepiej odczuć można podczas spotkań z twórcami, którzy takową postawę

prezentują w swoim podejściu do świata. Nie sposób wszak odmówić niezwykłości takim osobom jak Elżbieta Dzikowska (żona słynnego podróżnika Tony’ego Halika) czy Piotr „Vienio” Więclawski (członek zespołu Ewenement Molesta, będącego bezsprzecznie pionierskim na gruncie polskiego hip-hopu). Za niepokorność twórczą zresztą wręczany jest co roku złoty anioł, który w tym roku powędrował do Agaty Buzek („Zemsta”, „Rewers”) i Łukasza Simlata („Boże ciało”, „Amok”)

Jak to jest być na Tofi? Dobrze?

Moim zdaniem to jest tak, że bardzo dobrze. Jeśli miałbym określić charakter tegorocznej edycji festiwalu w paru słowach, powiedziałbym, że był bardzo dojrzały i spokojny, nie tracąc nic ze swej niepokorności. Dojrzały nie tylko dlatego, że skończył w tym roku 18 lat, ale również doskonale sprostał wszystkim narzuconym mu wymaganiom, zapewniając jednocześnie olbrzymią dawkę dobrych wrażeń. W żadnym stopniu nie zdawał się wydmuszką czy atrapą, lecz pełnoprawnym świętem kina. Spokój natomiast wypływał bezpośrednio z dojrzałości zarówno festiwalu, jak i osób, które go tworzą – organizatorów, wolontariuszy i uczestników. Każdy rozumiał, że to nie przelewki i sumiennie przestrzegał konieczności noszenia maseczki, zachowywania odległości czy limitów na sali projekcyjnej. Z lekka czuć było brak tradycyjnych spotkań integracyjnych, czy prędko działającego klubu festiwalowego, gdzie o różnych porach dnia i nocy można było spotkać osoby znane z ekranu i napisów końcowych. Z drugiej strony sam fakt, że Tofifest odbył się w tak niespokojnych czasach, dawał poczucie uczestniczenia w pewnym rodzaju cudu, wspomnienia czasów sprzed wybuchu pandemii, gdy pójście do kina nie wiązało się z obawami o własne zdrowie. W ciągu tygodnia, według rozpiszki programu, spędziłem przed wielkim ekranem 1100 minut, co daje ponad 18 godzin oglądania filmów i nie żałuję z tego ani chwili. Czy zachęcam do uczestnictwa? Cóż, w obecnej sytuacji o takie festiwale może być coraz trudniej, natomiast kolejne z nich, takie jak FPFF w Gdyni zapowiadają przejście w formę hybrydową. Wobec tego nie ma żadnych przeciwwskazań, by z bezpiecznego, domowego zacisza brać udział w tych wielkich i niezwykle istotnych dla filmowego świata wydarzeniach.

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

Testament umysłu

MAGDALENA
WĘGLEWSKA



Wiatr dął roznosząc po ulicy miliony żółtych i brązowych resztek tego, co kiedyś dawało nam tlen. Szedłem prostą drogą wzdłuż sklepowych wystaw. Raz po raz wbiegał na mnie jakiś spieszący się w swoją stronę przechodzień. Można by było rzec, ot zwykły dzień w mieście... Cóż, dla mnie takim właśnie był. Kolejnym dniem, w którym wiedziałem, że czeka nas zagłada.

Ze świecących billboardów były w oczy miliony malutkich żaróweczek, które układały się w wielki zegar, odliczający czas do uderzenia w Ziemię potężnej asteroidy. Asteroidy, która miała za zadanie zniszczyć cały znany nam świat.

Nie rozumiałem setek, a nawet tysięcy spłoszonych ludzi, którzy za wszelką cenę pragnęli wyjechać poza granice miasta, podczas gdy podobna liczbowa grupa robiła coś zupełnie przeciwnego. Przed wielką skalno-lodową kulą nie było ucieczki i nie trzeba było być astrologiem, takim jak ja, by to stwierdzić.

Podskórnie wiedziałem, że zabije nas coś, co kocham nad życie. Jeśli nie będzie to moja mama, na pewno zrobi to kosmos...

Westchnąłem na progu jednego z dawniej zwanych 'supermarketów'. Dlaczego dawniej? Gdyż wnętrze tego budynku od paru godzin w niczym go już nie przypominało. Mnóstwo żywności wałało się po całej podłodze. Kasza mieszała się z majonezem, płatki śniadaniowe układały się w groteskową uśmiechniętą buzię, jak gdyby los po raz ostatni chciał się z nas pośmiać. Minąłem bijących się o konserwy dwóch nieźle ubranych panów i ruszyłem w kierunku makaronów. Z przyzwyczajenia ustanowiłem się w kolejce za starszą panią w kwiatowej sukience, by po chwili zrozumieć, że było to bezcelowe. Elegancka pani wypychała sobie bowiem kieszenie cukierkami i batonami znajdującymi się koło kas. Ominąłem ją zgrabnie i ruszyłem w kierunku domu.

W uszach dzwonił mi ryk klaksonów milionów aut stojących w wiecznym korku w obie strony ulicy. Spaliny zapychały płuca, ale kto by się przejmował nowotworem, w obliczu niechybnej śmierci.

Skąd tyle spokoju we mnie? Cóż, sam się nad tym zastanawiałem. Przyczyny należało by szukać w mojej wiedzy na temat całego tego zamieszania. Otóż to właśnie ja, jako pierwszy odkryłem na ekranie małą kropkę zbliżającą się do Ziemi z ogromną prędkością. W nagrodę za moją niesamowitą spostrzegawczość otrzymałem bilet w jedną stronę, aby móc fizycznie spotkać się z moim znaleziskiem. Z okazji zrezygnowałem. Jedni mówili, że byłem tchórzem, inni, że jestem jeszcze większym tchórzem. Jak widać nie mogli się porozumieć w kwestii mojej osoby, jednakże w jednym byli zgodni. Według wszystkich moich przyjaciół byłem idealnym kandydatem do tej misji. Nie miałem rodziny, nawet dalszej. Nie miałem nawet dziewczyny. Nie miałem prawdziwych przyjaciół. Jadałem najczęściej sam. Jedynie w czym byłem dobry, to moja praca. Naturalne było zatem, że to w tym musiałem znaleźć kres mojej wędrówki.

Nie polecałem ja, ale zrobili to inni, prawdziwi bohaterowie' i zawiedli. Było to przyczyną jeszcze większej fali zarzutów wobec mojej osoby.

Jaka jest jednak prawda? Dlaczego nie uratowałem ludzkości? Dlaczego się nie poświęciłem, skoro teraz i tak umrę? Proszę, nie pytajcie...

Wszedłem na klatkę schodową przez otwarte na rozcież drzwi. Dwa razy prawie spadłem ze stopni, przez falę toreb i walizek niesionych przez moich sąsiadów. Wszedłem do mieszkania i natychmiast poszedłem ugotować swoją ulubioną potrawę. Dzień jak co dzień, pamiętacie?

Za szczelnie zamkniętych okien dało się słyszeć odliczanie przechodniów.

Dwie godziny.

Wygodnie rozsiadłem się w fotelu i zacząłem jeść. Gorący makaron palił usta, ale ja nie miałem już czasu. Chciałem, aby te ostatnie chwile minęły mi najnormalniej na świecie. Żebym nie musiał użalać się nad sobą, jak robiłem to przez całe życie. Próbowałem skupić się na opadających na talerz kroplach sosu. Cholera. To trudniejsze niż myślałem...

Poddałem się. Szmyry za oknem przybierały na sile. Dzie się minut. Utkwiłem wzrok na odległym drzewie. Pamiętam, na podobnym bawiłem się, gdy byłem mały. Pamiętam cudowny śmiech tych wszystkich dzieci. Pamiętam płacz, gdy skaleczyłem się w kolano spadając na twardy grunt. Pamiętam ciepłe spojrzenie tej dziewczyny z równoległej klasy. Kasia, tak... To była Kasia.

Dwie minuty.

Nie, nie. Jeszcze chwilką. Wąchałem odległe pola. Czulem dotyk mchu. Słyszałem szum fal. Jeszcze, jeszcze. Potrzebuję czasu.

Dziesięć sekund.

Błysk gwiazd w pierwszym teleskopie. Skończone studia z wyróżnieniem. Nadzieja, że inni rozwałą tę całą asteroidę, a ja przeżyję jeszcze tak wiele. Spokój.

Sekunda.

Niczego nie żałuję.

Let's play a game vol.22

ALEKSANDRA
CICHOWICZ



Gdy za oknem panuje listopadowa aura, my wychodzimy na przeciw jesiennej chandrze i przynosimy Wam, Drodzy Czytelnicy, zupełnie nową odsłonę naszej wykreślanki.

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 (jeśli to niemożliwe) 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. Co przygotowywał Andy Warhol?
2. Z kim rozmawiała Maria Skłodowska
3. Jaka dziedzina medycyny jest widziana przez studentów jako alternatywa dla dermatologii czy okulistyki?
4. Czego żałuje astrolog?
5. Sol to odpowiednik ziemskiej...
6. Ile Oscarów otrzymał Hans Zimmer?
7. Co jest najbardziej tajemnym ludzkim organem?
8. Podczas oblężenia jakiego zamku zbudowano największy trebusz w historii?
9. W jakim mieście odbywa się Toffest?
10. Co będą transportować cysterny do szpitala tymczasowego?
11. Jak się nazywają rdzenni mieszkańcy Kanady?

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

Za prawidłowe rozwiązanie Jolki z numeru 210 „Pulsu UM” nagrody otrzymują:

Magda Odrobińska - stetoskop
Hasło: GRATIA GRATIAM PARTI

Za prawidłowe rozwiązanie „Let's play a game” z numeru 210 „Pulsu UM” nagrody otrzymują:

Maria Więckowska - stetoskop
Hasło: WSPIERAMY BIAŁORUŚ

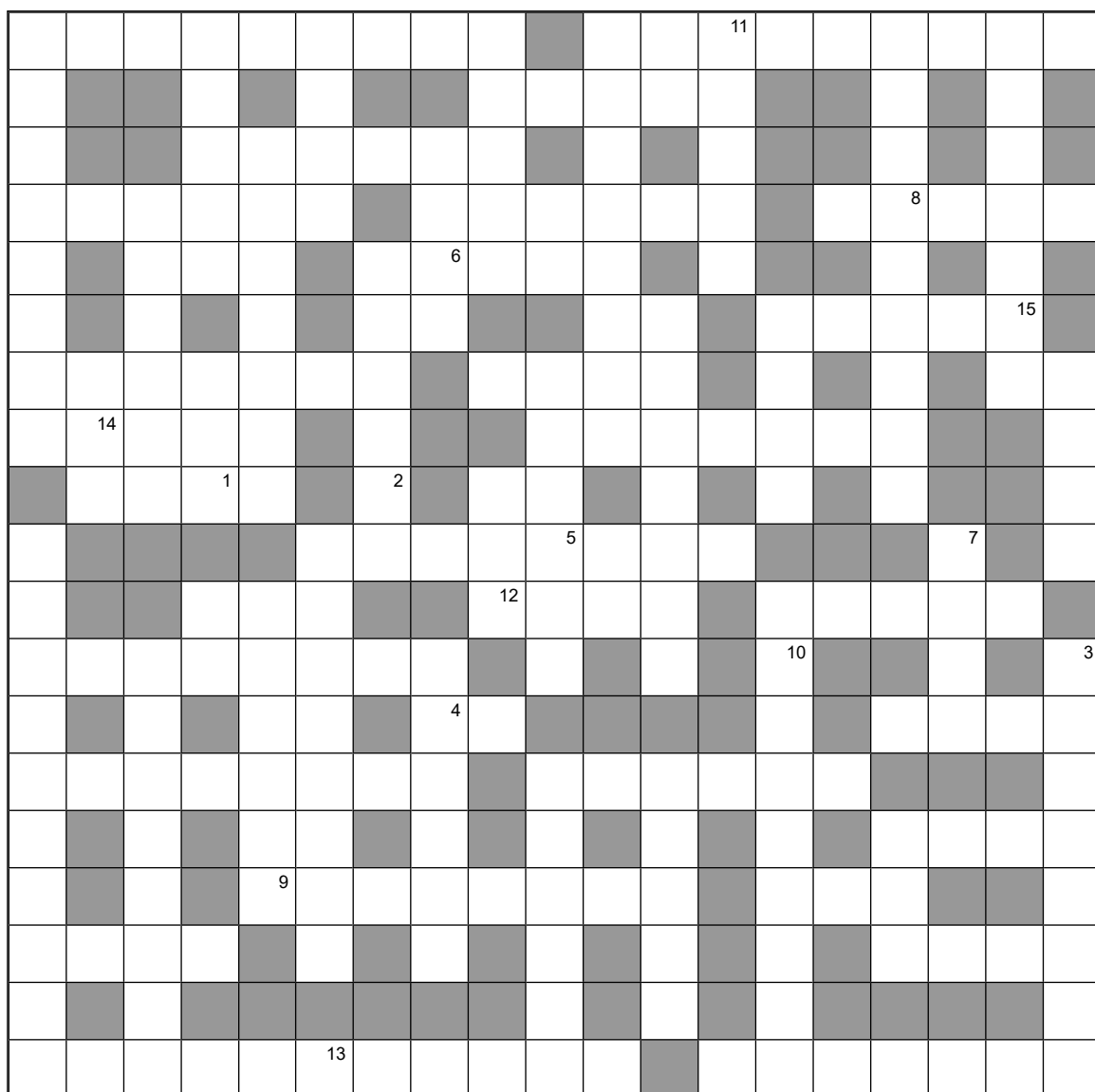
Sponsorem nagród jest Sklep dla Lekarza.
Zwycięzcy zostaną poinformowani o wygranej również mailowo.

Odgadnięte hasło, podpisane imieniem i nazwiskiem, przesyłajcie na adres jolka@pulsu.pl do **15.12.2020 r.** wraz z dopiskiem „Let's play a game”.

Ze wszystkich nadesłanych zgłoszeń wylosujemy zwycięzcę, który otrzyma stetoskop. Będzie nam również bardzo miło, jeśli zgodzicie się na zdjęcie przy odbiorze nagrody!

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

Jolka

 WERONIKA
SZYMONIK


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

Nagroda: Stetoskop

Prawidłowe odpowiedzi, podpisane imieniem i nazwiskiem, przesyłajcie na adres jolka@pulsum.pl do 15.12.2020 r. wraz z dopiskiem „Jolka”.

Ze wszystkich nadesłanych zgłoszeń wylosujemy zwycięzcę, który otrzyma stetoskop. Będzie nam również bardzo miło, jeśli zgodzicie się na zdjęcie przy odbiorze nagrody!

Zachęcamy do rozwiązania specjalnej Jolki, której tematem przewodnim jest *Poznaj Poznań*. Część pytań odnosi się do kultowych lokalizacji naszego miasta, przez co na pewno poznacie lepiej jego mapę.

POZIOMO:

- Wybierany do Białego Domu
- Zdrowie... - kierunek na UMP
- Stany wybierające nowego prezydenta
- Ul. Wrocławska 16
- Ul. Szkolna 4
- ...ART., ul. Ewangelicka
- Ul. Rybaki 6A
- Ul. Masztalarska 8
- Samochodowe kino... ul. Głogowska 248
- Ul. Dąbrowskiego 19
- „w starym...” ul. Nowowiejskiego 8
- ... lub Stare Zoo
- Woody, reżyser komedii
- Drugie co do wielkości miasto Nigerii
- Inaczej lepnica biała
- ...to lichy
- Dawniej liczydło
- Przybyli pod okienko
- ...z marzeń, blog
- Sztuczny język stworzony przez Fostera
- ONZ po angielsku
- Nadaje biały kolor brzozie
- Prosty lub skrzyżny
- Roślina storczykowata o pięknych kwiatach
- Największe jednostki geochronologiczne
- Film z 2007r. w reżyserii J. Reitmana
- ... Guevara
- Jan von... - autor „Portretu małżonków Arnolfinich”
- Ego, superego i...
- Zmienia swoje właściwości przy bombardowaniu elektronami
- Marka samochodu, ... Sportage
- Państwo ze stolicą w Santiago
- Skrót od ~0,62 mili
- Natury lub kobiety

PIONOWO:

- Umiejętność sprawowania władzy publicznej
- Urządzenie do pomiaru glukozy we krwi (potocznie)
- Domy pszczoł
- Grecki bóg, od niego nazwa kina przy ul. Ratajcza 18
- Ostre... -wykonywane, żeby dostać się do tkanek pod skórą
- Niech student... palpacyjnie pacjenta
- „... Obcy”
- ...TV, ul. Zamkowa ½
- Ul. Pleszewska 1, kino
- James... 1939-1955
- XVI, abdykował
- Kino w ... 46
- Popularna gra karciana; zawiera czerwone, zielone, żółte i niebieskie karty
- Ul. Dąbrowskiego 38
- ...Santi, ul. Ogrodowa 10
- Nikt nie lubi nim dojeżdżać do pracy/ na uczelnię
- Główna bohaterka „Labiryntu Fauna”
- ... Automatic, urządzenie do pionizacji pacjenta
- Ul. Święty Marcin 80/82
- Zielona... ul. Paderewskiego 7
- Symbol miłości
- Następcę Trumpa
- „... wiatru” C.R. Zafon
- Kino, w Starym Browarze
- Znaczący prawa cywilnego
- „To był..., pachniała Saska Kępa (...)”
- Cesarz I rzeszy
- ...pub, ul. Wodna 12
- Ul. Krysiowicza 5
- Ul. Wrocławska 10

Sudoku time

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

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

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

6			4		
4	2	3	6	5	1
	3	2			6
	4		1	3	2
3	6	4	2	1	5
	5			6	

Suchary

Jak zapytać Felka jak ma na imię?

- Pan-to-felek?

Blondynka dzwoni do warsztatu samochodowego.

- Coś mi spod auta kapie, takie ciemne, gęste...

Mechanik:

- To olej.

Blondynka:

- OK, no to oleję.

Dlaczego Indianom jest zimno?

- Bo Kolumb ich odkrył.

Jedzie blondynka samochodem, podchodzi policja i mówi:

- Poproszę dowody.

- Ale ja nie umiem pływać.

Co mówi matematyk do przyjaciela?

- Liczę na Ciebie.

Jak się nazywa impreza u Wery?

- Discovery.

Co widzi optymista na cmentarzu?

- Same plusy!

Opowiedziałbym wam suchara o poczcie,

- Ale nie do wszystkich dociera.

Jakie jest najlepsze auto dla terrorysty?

- Citroen C4.

- Tato, a kto to jest alkoholik?

- Widzisz synu te cztery brzozy? Alkoholik widzi osiem.

- Tato, ale tam są dwie...

Mama pyta Jasia:

- Brałeś prysznic?

- Jak w domu coś zginie, to zawsze ja jestem winny!

Przychodzi blondynka do apteki i pyta:

- Ma Pan testy ciążowe?

- Oczywiście - odpowiada farmaceuta

- A trudne są?

Co to jest?

- Jak się wkłada jest suche i twarde,

a jak wyciąga mokre i miękkie?

- Guma do żucia.

Pani na lekcji zapytała Jasia:

- Jasiu, odmień przez przypadki słowo kot.

- Mianownik - kot, Dopełniacz - kota, Wołacz - kici kici.

Co robi Jezus na rondzie?

- Nawraca.

Trzech przestępców było w drodze do więzienia.

Każdy z nich mógł wziąć jedną rzecz,

żeby mieć zajęcie w więzieniu.

Podczas drogi do więzienia jeden obrócił się do drugiego i pyta:

- Ty, co wzięłeś ze sobą?

Ten wyciąga farbki i mówi:

- Będę malować, czas mi szybko przeleci - i pyta się drugiego:

- A Ty?

On na to:

- Karty, mogę grać i zabijać czas.

Trzeci przestępca siedział sam cicho w kącie i uśmiechał się. Oni na to:

- Czemu się tak podśmiewujesz?

Trzeci wyciągnął pudełko tamponów i mówi:

- A ja to przyniosłem!

- A co Ty będziesz z tym robił?

On się tylko uśmiechnął i zaczął czytać z pudełka:

- Mogę biegać, pływać i jeździć na rolkach...

-Po co w Punto podgrzewana tylna szyba?

-Żeby podczas pchania nie marzły ręce.

Wiecie jak zwiększyć wartość malucha dwukrotnie?

- Zatankować do pełna!

Czemu podłoga może kłamać?

- Bo dywan ją kryje.

Tylko Chuck Norris potrafi wypić całą wodę z kranu.

Pyta się komar komara:

- Jak Ci idzie nauka latania?

- Dobrze. Jak mnie ludzie widzą, to klaszczą.

Jak się nazywa człowiek, który pracuje z otwartymi ludźmi?

- Chirurg.

Dlaczego w kosmosie nie ma zabawy?

- Bo brakuje atmosfery.

Pani do Jasia na lekcji polskiego:

- Jasiu, powiedz co to za przypadek: Spadłem z krzesła.

Jasiu:

- Bolesny.



**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



sklepdlalekarza.com

UWAGA NOWY ADRES

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



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

sklepdlalekarza.com/dlastudentow

we speak english

