

PULS

GAZETA STUDENTÓW

NR 213 • 01-2021



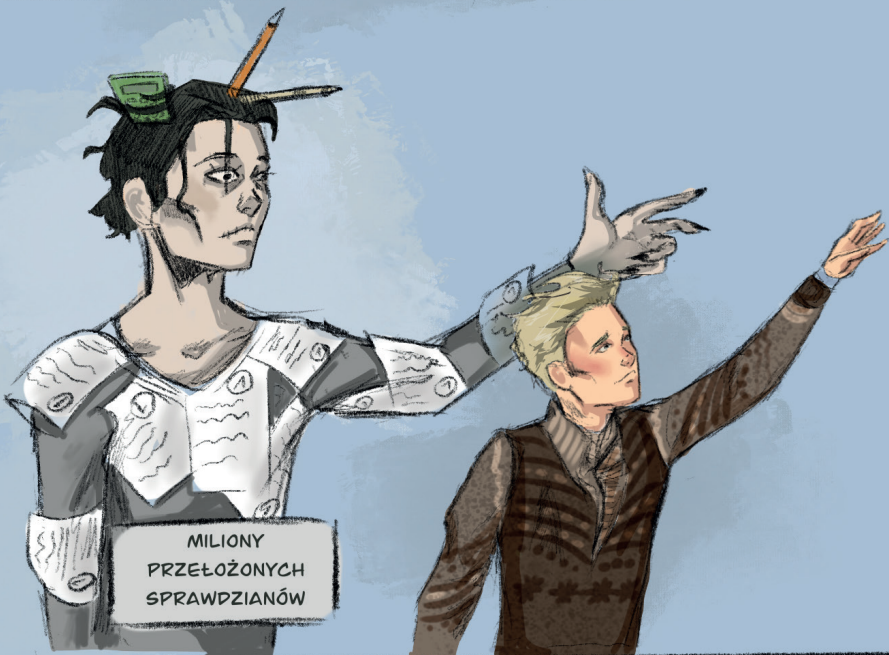
Elegancki

początek roku

Najszybszy chirurg świata

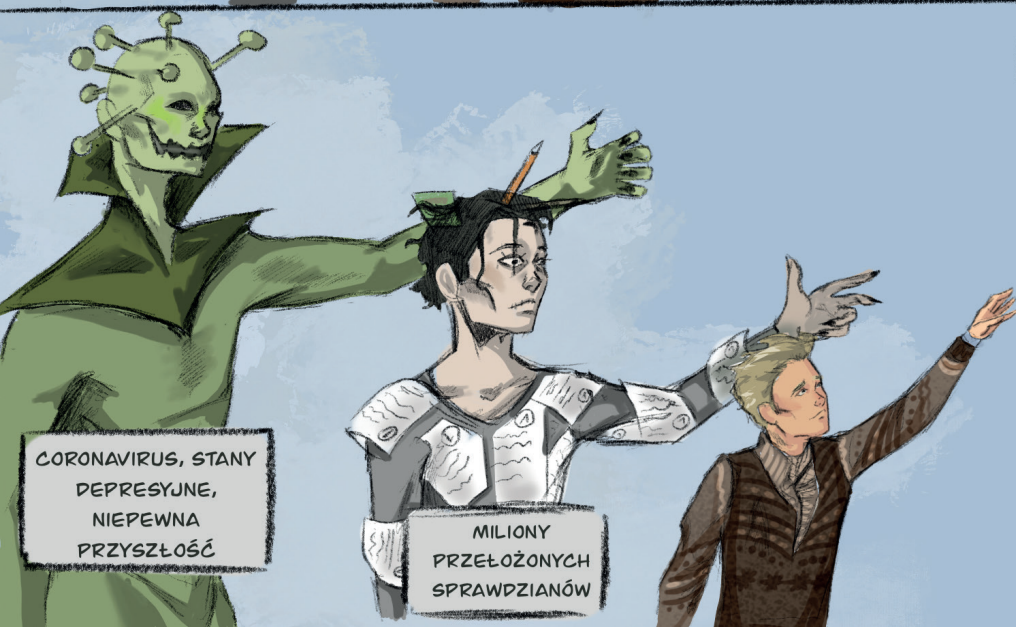


JA PRÓBUJĄCY
CIESZYĆ SIĘ
Z FERII
ZIMOWYCH



JA PRÓBUJĄCY
CIESZYĆ SIĘ
Z FERII
ZIMOWYCH

MILIONY
PRZEŁOŻONYCH
SPRAWDZIANÓW



JA PRÓBUJĄCY
CIESZYĆ SIĘ
Z FERII
ZIMOWYCH

CORONAVIRUS, STANY
DEPRESYJNE,
NIEPEWNA
PRZYSZŁOŚĆ

MILIONY
PRZEŁOŻONYCH
SPRAWDZIANÓW

PIOTR CHAŁAJ
REDAKTOR NACZELNY



Nowy „Puls UM” wita Was wyjątkową okładką, silnie wyróżniającą się na tle poprzednich. Jak to mówi klasyk: *teraz jest dobry czas na podsumowania, bo nic więcej się już nie wydarzy*, a zatem podsumujemy naszą artystyczną oprawę.

Rok akademicki zaczęliśmy od przedstawienia wzruszającego patriotyzmu na Białorusi... Następnie utożsamiliśmy się z kobietami w ich walce o możliwość wyboru. Później, zahażając o groteskę, podsumowaliśmy 2020 rok. Kto nie widział ostatnich trzech okładek, niech żałuje.

Teraz kolej na coś innego. Przy projektowaniu tej okładki nie patrzyliśmy wstecz. Wyglądaliśmy daleko w przód. Przed Wami okładka, która jest zapowiedzią 2021 roku. Lepszego, bardziej łaskawego okresu, choć tak, jak na okładce – nie opuszczają nas atrybuty 2020.

Coś się kończy... Wiele osób zgodzi się z tezą, że 2020 rok był wyjątkowy... Wyjątkowo pechowy. Wszelkobecny wirus, pożary w Australii, wybuch w Bejrucie, rok z największą liczbą huraganów, zamachy w Austrii. Koszmar. Mierzyliśmy się z problemami, o których jeszcze w styczniu 2020 roku byśmy nie pomyśleli. Ile razy poszliśmy na zajęcia mimo podwyższonej temperatury? Ile razy dezynfekowaliśmy ręce po wyjściu z komunikacji miejskiej? Maseczki w przestrzeni publicznej

widywaliśmy tylko na ujęciach z dalekiego wschodu.

... **i coś zaczyna.** Czy nowy rok będzie lepszy? Minęły już pierwsze dni stycznia. Wielu z Was, jak co roku, złożyło już swoje postanowienia. Nadal się ich trzymacie, czy już odpuściliście? Rok 2021 będzie trudny. Może być trudniejszy niż jego poprzednik. Chciałoby się powiedzieć, że to niemożliwe, ale wiadomo jak jest. Gdy myślisz, że nie może być gorzej, pamiętaj – **może**. Mam wielką nadzieję, że tak nie będzie, choć wszyscy wiemy, czyją matką jest Nadzieja. Pozostaje jedna, uniwersalna, pocieszająca myśl: **co nas nie zabije, to nas wzmocni**.

SPIS TREŚCI

- 3 Słowo wstępu
- 4 Wariograf
- NAUKA
- 5 Najszybszy chirurg świata *Martyna Adamska*
- 5 Nagroda Nobla w dziedzinie medycyny 2020 *Kamila Jaz*
- 6 Wstydlive choroby *Martyna Adamska*
- ROZMAITOŚCI
- 7 Stylowy Nowy Rok - wywiad
Martyna Adamska, Patrycja Trębacka
- 8 Rzeczywistość online – kolejna kłoda dla
naszej motywacji *Paulina Chmiela*
- 10 Przemęblowanie punktów odniesienia *Olga Drzymala*
- 11 By pomóc, wystarczy wyciągnąć
rękę – wywiad *Franciszek Klarowski*
- KULTURA
- 14 Muzykoterapia *Jan Kotlarek*
- 15 Wtapiając się w dźwięk⁽²⁴⁾ *Franek Maja*
- 16 Poetyckie potyczki UMP *Estera Krzak, Olga Drzymala*
- 17 Nie tylko „Pretty Woman” *Martyna Adamska*
- 18 Rekomendacje filmowe *Tamara Dunajewska*
- 18 Brak tchu *Anna Konopka*
- 19 Skwar a klirens foczki *Feliks Kras-Czarownik*
- 21 Eviva l'arte *Miko Kura*
- ROZRYWKA
- 22 Let's play a game vol.24 *Aleksandra Cichowicz*
- 24 Jolka *Weronika Szymonik*
- 26 Suchary

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: Wiktoria Trzebiatowska, Piotr Chałaj, Aleksandra Cichowicz
Okładka: Eliza Wrona
Strona internetowa: Aleksandra Cichowicz, Piotr Chałaj
Korekta: Gabriela Pasik, Weronika Frąckowiak, Ilona Lewicz

Numer zamknięto: 13.12.2020

Nakład: Wydanie internetowe

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

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 Musiał, Katarzyna Oziewicz, Gabriela Pasik, Paulina Radziuk, Weronika Szymonik, Patrycja Trębacka, Wiktoria Trzebiatowska, Dawid Walczak, Magdalena Węglewska, Bartosz Wojtera, Eliza Wrona, Aniela Żak.

pulsom.ump.edu.pl • fb.com/PulsUMP • 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: Michał Nowicki

STOPIEŃ NAUKOWY: profesor

STANOWISKO: Prorektor ds. Nauki i Współpracy z Zagranicą

STAŻ NA UCZELNI: 23 lata



TRZY SŁOWA, KTÓRE NAJTRAFNIEJ MNIE OPISUJĄ:

„dokładność”, „arbitraż”, „pomoc”.

JESTEM MISTRZEM W: przygotowywaniu uzasadnień.

MAM SŁABOŚĆ DO: słodczy.

NIE POTRAFIĘ: odmawiać.

ZAWSZE CHCIAŁEM SIĘ NAUCZYĆ: pilotażu samolotu pasażerskiego.

CHCIAŁBYM JESZCZE: zobaczyć Machu Picchu.

AUTORYTETEM SĄ DLA MNIE: Krystyna Janda, Roman Bielecki.

KIEDY KŁAMIĘ: spodziewam się nieuchronnych konsekwencji.

SŁOWA, KTÓRYCH NADUŻYWAM: „super”, „serdecznie”, „w nawiązaniu”.

IRYTUJE MNIE: spóźnianie się.

KIM LUB CZYM CHCIAŁBYM BYĆ, GDYBYM NIE BYŁ TYM, KIM JESTEM: scenografem.

STUDENTOM ZAZDROSZCZĘ: łatwości w adaptowaniu się do zmieniającej się rzeczywistości.

KIEDY STOJĘ W KORKU: odpoczywam.

MOJE HOBBY TO: rysunek.

ZAWSZE MAM PRZY SOBIE: pióro.

NIEZWYKŁA UMIEJĘTNOŚĆ, KTÓRĄ POSIADAM: słuchanie innych.

MOJE ULUBIONE MIEJSCE NA ZIEMI: Bad Hofgastein, Austria.

MUZYKA, PRZY KTÓREJ SIĘ BAWIĘ: Lizzo.

MUZYKA, PRZY KTÓREJ ODPOCZYWAM: Loreena McKennitt.

ENERGII DODAJE MI: Wyjazd nad morze.

MOJA RADA DLA STUDENTÓW: Zawsze pomagajcie innym.

NETFLIX, HBO CZY TELEWIZJA: zdecydowanie Netflix.

JĘŚLI TELEFON TO ANDROID CZY IPHONE: Android, choć powoli przekonuję się do iOS.

ULUBIONE HASŁO, KTÓRE CZĘSTO WYPOWIADAM: Dbajcie o siebie!



Najszybszy chirurg świata

MARTYNA
ADAMSKA



Czy kiedykolwiek zastanawialiście się nad tym, jak szybko można przeprowadzić operację? Czy możliwa jest 300% śmiertelność związana z przeprowadzonym zabiegiem? Czy powiedzenie „spiesz się powoli” ma znaczenie w chirurgii?

Jedną z najciekawszych postaci XIX – wiecznego medycznego świata jest bez wątpienia brytyjski chirurg Robert Liston. Zasłynął bowiem, jako najszybszy operator w historii – potrafił dokonać amputacji kończyny w niewiarygodnym czasie, wynoszącym dwie i pół minuty. Zanim zaczniecie z niedowierzaniem czytać ten tekst, jestem zobowiązana do krótkiego przedstawienia Wam realiów, w jakich przyszło mu pracować. Musimy wziąć pod uwagę jeden niezwykle istotny czynnik, związany z prędkością przeprowadzania operacji w XIX wieku – nie doszło jeszcze do rozwoju anestezjologii. Dziś nie jesteśmy w stanie wyobrazić sobie nawet prostego leczenia stomatologicznego bez środków znieczulających. Dają nam one ogromny komfort, oszczędzając stresu zarówno naszemu ciału, jak i psychice. W związku z powyższym, biegłość Listona oraz maksymalne skracanie operacji pozwalały na zminimalizowanie czasu ekspozycji pacjenta na niewyobrażalny wręcz ból. Wobec powyższego, można ostrożnie stwierdzić, że chirurg działał w ten sposób dla dobra pacjenta. Jednakże, nie znamy dziś konsekwencji takich zabiegów i ich wpływu na dalsze życie i sprawność pacjenta. Z nielicznymi wyjątkami, o których opowiem Wam w tym artykule.

Najbardziej spektakularną operacją przeprowadzoną przez Listona była amputacja kończyny dolnej, w wyniku której życie straciły 3 osoby. Chirurg w pośpiechu zoperował nie tylko pacjenta – przypadkowo dokonał amputacji palców swojego asystenta. Obaj zmarli w szpitalu z powodu gangre-

ny, która w owych czasach była częstą przyczyną zgonów pooperacyjnych – nie stosowano wówczas znanych nam metod aseptyki i antyseptyki. Trzecią ofiarą zabiegu był obserwator, który przeżył grozą ujranej sceny, zmarł na atak serca. Jest to prawdopodobnie jedyny udokumentowany zabieg z 300% śmiertelnością.

Kolejnym zabiegiem, który sprawia, że przecieramy oczy ze zdumienia, jest również ekspresowa amputacja nogi – nie byłoby w tym nic niezwykłego, gdyby nie fakt, że pole operacyjne zostało nieumyślnie poszerzone o jądra pacjenta. Poszukując informacji o doktorze Listonie odnajdziemy jeszcze kilka podobnych relacji, wszystkie związane z wykonywanymi w pośpiechu manewrami.

Co może zrehabilitować postać Listona, który zdaje się nam być szaleńcem ze skalpelem? Po pierwsze, wspomniana wcześniej troska o maksymalne skrócenie cierpienia pacjenta. Po drugie, Liston był pionierem, który 21 grudnia 1846 roku dokonał przełomu w leczeniu bólu – jako pierwszy w Europie operował pacjentów, którzy zostali wprowadzeni w znieczulenie ogólne przy pomocy eteru. Zmodyfikował także techniki amputacji kończyn, zapewne pod wpływem bogatego doświadczenia zawodowego.

Istnieje wiele sporów pomiędzy historykami, dotyczących autentyczności opisanych powyżej zabiegów. Niektórzy twierdzą, że sytuacje te nigdy nie miały miejsca. Nazwisko wielkiego chirurga pojawia się dziś jako nazwa jednego z chirurgicznych narzędzi – noża amputacyjnego Listona, który pozostaje pamiątką ogromnego wkładu w rozwój nauki, przekazanego przez jedną z najdziwniejszych postaci świata medycyny.

Nagroda Nobla w dziedzinie medycyny 2020

KAMILA
JAZ



Nagroda Nobla w dziedzinie medycyny w tym roku została przyznana trzem naukowcom: Harvey'owi J. Alter, Michael'owi Houghton i Charles'owi M. Rice za odkrycie wirusa wywołującego zapalenie wątroby typu C (HCV).

Podczas badania nad przyczyną pojawiających się zapaleń wątroby o nieznaną etiologię, naukowcom udało się odkryć wirusa zapalenia wątroby typu B (HBV) u pacjentów wcześniej poddanych transfuzji. Jednocześnie jednak Harvey J. Alter i jego zespół zauważyli, że nie u wszystkich badanych przyczynę choroby można było wyjaśnić infekcją wirusem HBV.

W konsekwencji, badacze postanowili spróbować rozwikłać przyczynę rozwoju choroby u pozostałych pacjentów. W tym celu przeprowadzili liczne badania, udowadniając etiologię infekcyjną zapalenia, poprzez podawanie krwi zakażonych pacjentów szympansom, i wywołanie w ten sposób podobnych u zwierząt objawów choroby. Jednakże przez ponad dekadę, naukowcom nie udało się wyizolować materiału genetycznego wirusa. Michael Houghton zastosował nowatorską i żmudną metodę izolacji materiału genetycznego, krążącego w krwi szympansa zainfekowanego wirusem, próbując znaleźć te czą-

steczki, które nie pasowały do materiału genetycznego szympansa (można więc tylko przypuszczać, jak żmudna i wyczerpująca była to praca). W celu większej czułości zastosowanej metodyki, zastosowano więc przeciwciała pobrane z surowicy pacjentów zakażonych wirusem, do identyfikacji materiału kodującego białka wirusa. W ten sposób udało się ostatecznie odkryć wirusa HCV. Jednak czy był to ten sam wirus, który powodował wirusowe zapalenie wątroby u pacjentów bez zakażenia HBV? W tym zagadnieniu ostateczną kropkę nad i postawił Charles M. Rice, który studiując genom nowo odkrytego wirusa natrafił na sekwencje mogące świadczyć o potencjale zakaźności. Metodą inżynierii genetycznej opracował cząsteczki, które podane następnie szympansom powodowały u zwierząt zapalenie wątroby. Był to ostateczny dowód na wywoływanie przez wirusa HCV nowego typu zapalenia wątroby.

To przełomowe odkrycie pozwoliło na opracowanie czułych testów, wykrywających wirusa HCV w transfuzowanej krwi, co przyczyniło się do redukcji nowych przypadków za-

chorowań i poprawy bezpieczeństwa stosowania krwi od dawców. Jednocześnie znajomość genomu wirusa pozwoliła na opracowanie nowoczesnych leków, które od niedawna są stosowane także w Polsce, a które umożliwiają całkowite wyliczenie infekcji HCV.

To niesamowite obserwować tak znaczny postęp medycyny, w tak krótkim czasie. Gdy zaczynałam swoje zajęcia z mikrobiologii trzy lata temu, mówiono nam, że nie ma skutecznego leczenia przeciwko wirusowi HCV. Obecnie, dzięki zastosowaniu nowoczesnych technologii, możemy całkowicie wyeliminować infekcję, która jeszcze w niedawno doprowadzała do całkowitego zniszczenia wątroby pacjentów zakażonych i narażała ich na ryzyko rozwoju bardzo źle rokującego raka wątrobowokomórkowego. Musimy jednak pamiętać, że opracowanie nowoczesnych terapii nie miałoby szans powodzenia, gdyby nie zaprezentowani tutaj trzej naukowcy, którzy z wielkim trudem i wysiłkiem postawili pierwszy krok ku odnalezieniu przyczyny choroby.

Wstydlive choroby

MARTYNA
ADAMSKA



Nowy Rok to czas postanowień, szalonych planów i obietnic. Zwykle jest ich cała lista, choć przeważnie są to pozycje, które powtarzają się na niej rokrocznie, przypinając nas co najwyżej o silny ból głowy. Szczerze gratuluję tym, którzy potrafią stawiać sobie cele pozostające w zasięgu ich możliwości – wówczas doprowadzenie planów do szczęśliwego zakończenia jest z pewnością znacznie łatwiejsze i daje ogromną satysfakcję. Szkoda, że nasze marzenia dość rzadko dotyczą zdrowia, a już szczególnie regularności w jego kontrolowaniu. W tym pomagają nam regularnie przeprowadzane akcje profilaktyczne, między innymi Movember.

Sama kampania Movember ma na celu promocję profilaktyki raka jąder i prostaty. Od 1999 roku na całym świecie podejmowane są działania, które ostatecznie mają zwrócić uwagę mężczyzn na dolegliwości, które są często przez nich bagatelizowane. Zadanie to jest niezwykle trudne z dwóch przyczyn – po pierwsze w naszych głowach wciąż istnieje filmowy stereotyp silnych mężczyzn, którzy bez mrugnięcia okiem znoszą ból towarzyszący rozległym ranom, zwykle związanym z wcielaniem się w rolę superbohatera. Jest to sarkazm, jednakże podobne twierdzenia sprawiają, że mężczyźni bardzo długo nie zgłaszają się do lekarza ze swoimi problemami – nie chcą być „mięczakami”, a poza tym, po co iść do przychodni/szpitala po poradę, skoro „nie jest aż tak źle” i może „samo przejdzie”?

Po drugie – wszelkie dolegliwości dotyczące narządów płciowych są dla mężczyzn tematem tabu. Czasem uznają, że otwarte przyznanie się do tego, że boli, że dzieje się cokolwiek niepokojącego, jest zaprzeczeniem męskości. W końcu „co to za mężczyzna, który ma problem z genitaliami”? Tak więc nasi przyszli pacjenci, a także ojcowie, dziadkowie, bracia, drugie połówki – wszyscy snują się niepokieszeni, udając idealnie

zdrowych i zaprzeczając potencjalnej chorobie. Czasami usłyszycie jęk bólu, zauważycie grymas na ich twarzach. Gdy spytacie o to, co się dzieje, na 99,9% odpowiedzą, że „nic” i w ogóle „wszystko gra”.

Chciałabym zwrócić Waszą uwagę na bardzo istotny aspekt „męskich chorób”. Jest ich zdecydowanie więcej niż tych, o których mówi się w rozmaitych kampaniach. Nawet schorzenia, które w medycznej nomenklaturze są określane jako łagodne, przez zignorowanie pierwszych objawów potrafią zadać w pacjentowi olbrzymi cios, prowadząc zarówno do dolegliwości fizycznych, jak i pogorszenia stanu psychicznego. Weźmy na przykład łagodny rozrost gruczołu prostaty. Jego powiększenie jest jednym z elementów procesu starzenia się organizmu, który wraz z wiekiem dotyka coraz więcej mężczyzn. Rozrost tego narządu może doprowadzić do zwężenia sterowego odcinka cewki moczowej. Konsekwencją są dolegliwości ze strony układu moczowego, takie jak: częstsze oddawanie mniejszych objętości moczu, nykturia, czy uczucie niecałkowitego opróżnienia pęcherza moczowego. Dodajmy jeszcze do tego obrazu cukrzycę – w ten sposób otrzymamy kolejne, uporczywe, objawy ze strony układu moczowego jakimi są zwiększona podatność tego układu na infekcje oraz wywołane cukrzycą neuropatie. Pacjent nie śpi, wstaje kilka razy w nocy i połowę dnia spędza w toalecie. Jest rozdrażniony i zmęczony swoimi dolegliwościami. A to tylko sfera fizyczna... Mężczyzna ten zapewne pracuje, być może po wielu latach wysiłku, wypracował sobie miejsce na wysokim szczeblu kariery zawodowej. Nie chciałby również, aby sfera seksualna stała się dla niego tylko wspomnieniem. Może ma już wnuki, którym chciałby pokazać świat, być ich przewodnikiem, a nie tylko smutnym dziadkiem, który w wieku 60-ciu lat, przysypia w fotelu i nie ma siły na żadną aktywność, wykraczającą poza podstawowe

czynności.

Zalóżmy jednak, że nasz pacjent został postawiony przez rodzinę pod ścianą, i ma udać się do lekarza. Tutaj rozpoczyna się prawdziwa przeprawa. W końcu do tego specjalisty to chodzą tylko chorzy ludzie, prawda? Możemy próbować przekonywać, aby się do niego zgłosił, ale najbardziej prawdopodobna odpowiedź, jaką w zamian usłyszycie to: „co jak co, ale do urologa na pewno nie pójdzie”. Dlaczego? Wracamy do tematu artykułu – wstydlive choroby, wstydlive badanie. I tutaj moi drodzy, pojawia się pole do popisu dla personelu medycznego. Mamy do czynienia z dolegliwościami dotyczącymi najbardziej intymnych części ciała. Tacy pacjenci są i tak wystarczająco zestresowani, nie potrzeba im dodatkowych negatywnych bodźców z naszej strony. Samo badanie urologiczne, zawierające w sobie takie elementy jak badanie per rectum, czy USG transrektalne są jednymi z najbardziej niekomfortowych, jakimi można poddać pacjenta. Potrzeba ogromnej empatii i niezwykłego daru przekonywania, aby przeprowadzić badanie przez wyżej wymienione elementy diagnostyki. W końcu naszym wspólnym celem jest wykrycie i leczenie, a najlepiej wyeliminowanie choroby.

Cały ten proces, poczynając od wystąpienia pierwszych objawów, poprzez próby, groźby i błagania i skończywszy na wizycie u specjalisty może trwać kilka miesięcy, może nawet lat. Aby skomplikować naszą sytuację weźmy pod uwagę jeszcze dwa czynniki – terminy wizyt (nie każdego pacjenta stać na to, by udać się do specjalisty prywatnie) oraz fakt, że nie

zawsze nasz pierwszy wybór jest trafny. Czasami, z różnych względów, lekarz nie jest w stanie nam pomóc i musimy udać się do kolejnego. Uważam, że elementem profesjonalizmu lekarza, jest umiejętność przyznawania się do zakresu własnych możliwości – jeżeli nie może przeprowadzić odpowiedniej diagnostyki i wdrożyć leczenia, to powinien odesłać pacjenta do innego specjalisty, który będzie w stanie to uczynić. Jest to dla nas oczywiste, jednakże czasami lekarz podejmuje kilka prób leczenia, co skutkuje tym, że pacjent traci cenny dla jego zdrowia czas.

Kampanie takie jak Movember, są z pewnością bardzo pomocne. Zwracają uwagę społeczeństwa na tematy tabu, przemilczane problemy. Uczą potrzebnych i praktycznych umiejętności, takich jak samobadanie, a także regularności w jego przeprowadzaniu. Dotyczą zarówno chorób specyficznych dla płci, takich jak rak szyjki macicy czy prostaty, jak i tych cywilizacyjnych, jak cukrzyca. Chciałabym jednak, abyście po przeczytaniu tego artykułu zatrzymali się na moment i przemyśleli temat profilaktyki. Każdy z nas ma bliskich, po skończeniu studiów, będziemy mieli pacjentów. Jesteśmy tym ogniwem łańcucha, które ma największą szansę na to, aby zauważyć pewne rzeczy, edukować i walczyć o zdrowie pacjenta. Czasami będziemy musieli stoczyć batalię z nim samym, ponieważ mamy do czynienia z wstydlivymi chorobami i upartymi ludźmi. Pamiętajmy też o tym, że to jest codzienna walka, nie tylko w listopadzie, gdy jest o tym głośno.

Stylowy Nowy Rok

– wywiad

Zmiany, zmiany, zmiany... To chyba najczęściej słyszone i wypowiedane przez nas już od grudnia słowa, co jest spowodowane zbliżającym się Nowym Rokiem 2021! Snujemy plany na nadchodzący czas, motywujemy się słowami: „od stycznia zaczynam...”. Zmieniamy fryzury, technikę makijażu, ubiór, zaczynamy nowe hobby, czy szukamy aktywności.

Dla wielu z nas to również czas na zmianę stylu życia! To aspekt, który łączy zarówno zdrowie psychiczne, jak i fizyczne! Niesamowitym jest, jak duży wpływ te dwa pojęcia na siebie wywierają! Spokój ciała i ducha — piękne sformułowanie. Dla każdego z nas jednak może być czymś zupełnie innym! Jedni potrzebują zwolnić szalone tempo w pracy czy na Uczelni i po prostu odpocząć, a inni przeciwnie — zaktywizować się! Grunt to odnalezienie balansu między wysiłkiem psychicznym a fizycznym. Wraz z Martyną mamy nadzieję, że poniższy wywiad przeprowadzony z Panią Doktor Agnieszką Pluto-Prądzynską pozwoli Wam lepiej zrozumieć siebie oraz swoje potrzeby!

A.P.-P.: Dzień dobry Pani Martyno, dziękuję za zaproszenie mnie na łamy „PULS UM”, czuję się wyróżniona i jestem zadowolona pytaniami.

MARTYNA
ADAMSKA



PATRYCJA
TRĘBACKA



P.T., M.A.: Jak duży wpływ ma psychiczne nastawienie w przypadku, gdy ktoś chce zmienić swoje nawyki?

A.P.-P.: Zdecydowanie bardzo duży, tak przez nastawienie pozytywne, będące siłą napędową, jak i przez negację mogącą prowadzić do zaniedbań. Radość i poczucie spełnienia w tym co robię, powinny towarzyszyć zmianie już od samego początku, bo są jak próg startowy do biegu. A do tego wiara, najlepiej taka bez szukania „ale”; taka dziecięca i bezgraniczna, jak u Alicji z Krainy Czarów, gdy mówi, cyt. „czasem jeszcze przed śniadaniem wierzę w 6 niemożliwych rzeczy”.

Żeby móc coś zmienić, warto rozpoznać: „Czego tak naprawdę chcę dla siebie?”. W tym „poznaniu” upatrywałabym sukcesu dla: wiem, chcę, działam, osiągam lub... zmieniam, bo podjęte działanie poszerzyło poznanie i można zapragnąć więcej lub czegoś innego. W ten sposób zaczyna się zarządzanie swoim życiem. Pomocna jest uważność, świadoma obecność, ang. *mindfulness*. Jeśli potrafię obserwować siebie — swoje emocje, myśli, uczucia i wynikające z nich zachowania, to dużo łatwiej jest zrozumieć, jakim ulegam mechanizmom, schematom i w jakich okolicznościach? Jak często działam odrucho-

wo, z tzw. autopilota, czyli bez udziału świadomości? Warto nauczyć się „zatrzymania”, gdyż między bodźcem a reakcją jest ten ułamek sekundy, kiedy możemy zarządzić reakcją i uniknąć działań schematycznych. To też ten moment, kiedy poprzez procesy poznawcze możemy wspomóc nasze dążenia, np. podsycając radość. Albo też świadomie wykorzystać zapisane w mózgu ścieżki do automanipulacji — biorąc czekoladę do ręki odtworzyć smak, poczuć przyjemność, którą sprawiało jej zjedzenie, pozostać z tym miłym uczuciem, a czekoladkę odłożyć. Jeśli naszym działaniom będzie towarzyszyć radość i wiara w to, że wszystko jest możliwe, to osiągniemy wszystko, czego zapagniemy.

P.T., M.A.: Czy nowy rok to faktycznie czas największego zaangażowania, jeśli chodzi o zmiany w życiu?

A.P-P.: To zależy od osoby, jej podejścia do życia i tego, co przyjmie za właściwy moment – może to być 1 stycznia, jako początek roku kalendarzowego, a może celebrowanie własnych uroczystości, ważnych wydarzeń w życiu osobistym lub rodzinnym, zmiany pór roku, czy zdobycie Giewontu. Określenie nowego roku w różnych tradycjach czy religiach przypada w różnych okresach roku kalendarzowego. Mniej stresujące może być nakreślenie jasnej wizji celu dowolnego dnia, a potem przyjęcie metody małych kroków każdego dnia z okresowym rozrachunkiem i koniecznie miłą nagrodą od siebie dla siebie za wytrwałość.

P.T., M.A.: Co według Pani, z zakresu psychiki, ma największy wpływ na zdrowie fizyczne i dlaczego?

A.P-P.: Zdrowie fizyczne jest wypadkową wielu zmian, a jedną z nich jest wpływ psychiki. Część odpowiedzi

znajduje się już pod pytaniami dotyczącymi zmiany nawyków i o pozytywnym myśleniu. Ważne jest uświadomienie sobie zależności, jakie istnieją w organizmie na poziomie neuroprzekazników, połączeń między narządami, a nawet głębiej na poziomie tkankowym i komórkowym. Moim ulubionym przykładem jest nerw błędny, niezwykła sieć połączeń na poziomie fizycznym, na którą możemy wpływać z poziomu psychiki, np. poprzez zastosowanie odpowiednich technik relaksacyjnych i oddechowych. Te same techniki wykorzystuje się w zarządzaniu emocjami i stresem. Mamy wiele powiedzonek świetnie określających wpływ emocji i psychiki na pogorszenie zdrowia – „jak cię widzę, to mnie krew zalewa”, „ciśnienie mi skacze”, „leży mi na wątrobie/żołądku”, „mam złamane serce”, „skręca mnie na myśl o...”. Są porzekadła uwalniające emocje, np. „kamień spadł mi z serca”. I mamy powiedzenia pozytywne, pełne zachwyty – „motyle w brzuchu”, „przez żołądek do serca”, i neutralne, jak „oczy zwierciadłem duszy”. Dbajmy o radosne myśli, ruch, pogodne nastawienie do życia, wtedy i nasze ciało odplaci się nam lepszym zdrowiem.

P.T., M.A.: Bardzo dziękujemy Pani za rozmowę.

W naszej rozmowie poruszyliśmy kilka istotnych kwestii dotyczących corocznego rytuału związanego z powitaniem Nowego Roku. Mamy nadzieję, że ten wywiad pozwoli Wam na chwilę oddechu i spojrzenie na to zagadnienie w inny sposób, taki, który nie prowadzi do rywalizacji z samym sobą. Życzymy Wam, abyście rozpoczęli rok 2021 w roli najlepszych przyjaciół samego siebie.

A.P-P.: Także dziękuję za rozmowę i dołączam się do tych pięknych życzeń!

Rzeczywistość online – kolejna kłoda dla naszej motywacji

PAULINA
CHMIELA



Gdy pandemiczny strach opadł, a my pogodziliśmy się z realiami, z jakimi przyszło nam żyć, lekcje online zaczęły nabierać coraz więcej kolorowych barw. Rozpoczynają się o 9.00? „Wystarczy, że wstanę 8.55 i zdążę.” „Przebrać piżamę? Eee, nie trzeba.” Gdy zaburczy w brzuchu, wystarczy przełączyć się na telefon i pomaszerować do kuchni. Mimo, że zrealizowały się nasze najszybsze studenckie marzenia, ten sen stał się jednocześnie naszym największym sabotażystą. Nagle, nasza cała motywacja gdzie wyparowała (Chyba, że akurat macie zajęcia z mikrobiologii – w tym wypadku odkrywacie w sobie nawet najmniejsze pokłady siły). Nic dziwnego, że tak ciężko się nam zorganizować, skoro granice między pracą, a odpoczynkiem zupełnie się zatarty.

Co robić?

Skoro świat się zmienia, i my musimy wnieść do swojego życia pewne modyfikacje, by się w nim odnaleźć. Myślę, że słowem kluczem w tym wypadku jest przemyślana organizacja. Brzmi ogólnikowo i enigmatycznie? Pozwólcie, że rozłożę to na czynniki pierwsze.

Magia rutyny

Charles Duhigg w swojej fantastycznej książce pt. „Siła nawyku”, formułuje wniosek, że siła woli jest jak mięsień: przy intensywnym używaniu męczy się, ale można ją trenować, by dłużej z niej korzystać. Dlatego rutyna jest tak ważna. Robiąc coś automatycznie, nie zużywamy tych cennych pokładów siły woli. Warto więc zrobić sobie stały plan dnia – wyznaczyć czas

przeznaczony na naukę i odpoczynek, godziny pobudki i kładzenia się spać. Dobrze też określić przedział czasowy przed snaniem, w którym nie będziemy korzystać z urządzeń elektronicznych. Pomoże to uregulować odpowiednio rytm okołodobowy, co nie tylko wspomogę pamięć i koncentrację, ale pozytywnie wpłynie na nasze zdrowie (o które w czasie pandemii trzeba szczególnie zadbać). Czas oszczędzony na podróżach do akademickich katedr, warto przeznaczyć na aktywność fizyczną. Wiem, wiem. Takimi radami można rzucać na prawo i lewo, ale pamiętajcie – trochę systematyczności i wytrwałości na początku, a później pojawia się magia...

Każdy ma swoje priorytety, niestety

Dokładnie rozplanuj swoją naukę, uwzględniając też przerwę. W organizowaniu sobie zadań, pomocne będą wszelkiego rodzaju listy rzeczy do zrobienia. Moja rada – posegregujcie zadania na te, które musicie koniecznie zrobić dzisiaj, te które zajmą mniej niż 5 min i na koniec wszystkie inne. Mając takie listy, ludzie często zaczynają od najlżejszych i mało istotnych zadań i nierzadko zdarza się, że na te najpilniejsze już brak czasu. Moje motto brzmi: Zaczynaj od robienia rzeczy, które musisz zrobić, zanim zaczniesz te, które chcesz zrobić. Czemu dodałam jeszcze podział na zadania 5-cio minutowe? Wykreślenie ich z listy dodaje skrzydeł i motywuje do dalszej pracy, więc są świetne na rozgrzewkę, przed poważniejszymi wyzwaniami.

Jak wygrać z cyberholizmem?

Tak samo jak alkoholikowi, ciężko byłoby się skupić na pracy, gdybyśmy postawili przed nim wysoko procentowy trunek, tak i nam, trzymając w ręce nasz największy dopaminowy pokarm, trudno jest się skoncentrować na wykonaniu zadania. W momencie nauki, trzeba być dla internetu bezwzględny i odciąć się od niego, pomimo jego licznych, grających na uczuciach nawoływań. Choć gdy telefon zaburczy, ciągnie nas jak myszy do sera, to miejmy na uwadze, że sprawdzając powiadomienia kończymy jak gryzoń w łapce. Dlatego warto wyznaczyć sobie stałe godziny sprawdzania poczty i innych wiadomości, a jeśli jest tylko taka możliwość, pracować w trybie offline.

Gdy kwarantanna domowa daje Ci wycisk, rzuć jej cytryny.

Wspólny projekt na odległość? Koniecznie korzystaj z Dokumentów albo Prezentacji Google, dostępnych dla wszystkich użytkowników gmaila (znajdziecie je na dysku), gdzie można w czasie rzeczywistym, tworzyć wspólnie treści. Pisanie notatek? Sprawdź możliwości OneNote, aplikacji dostępnej dla

posiadaczy pakietu office. Wolno pisać na klawiaturze? Zrób darmowy, prosty i przyjemny, kurs szybkiego pisania, albo korzystaj z opcji Dokumentów Google, które zapisują wypowiedziane przez Ciebie słowa. Technologia może Cię już męczyć, ale nie powinno Cię to powstrzymywać od wgłębiania się w jej tajniki. W końcu została wymyślona po to, by uprzyjemniać nam życie. Jest z nią tak samo jak z ludźmi, odkrywaj przed Tobą swoje tajemnice dopiero, gdy zechcesz poznać ich bliżej.

Wszystko ma swoje miejsce

Czy muszę wspominać o tym jak ważne jest tworzenie odrębnych przestrzeni do odpoczynku i pracy? Jeśli ktoś, mimo znajomości tej informacji, nadal niechętnie się do tego stosuje, może przekona go fakt, że według badań, osoby, które pracowały w łóżku, były dużo bardziej narażone na zaburzenia snu. W tym punkcie warto też podkreślić niebagatelne znaczenie stosowania się do zasad ergonomii. Ustawiając swój ekran na odpowiedniej dla waszych oczu wysokości zobaczycie, że to ma znaczenie. Osoby pracujące zdalnie częściej skarżyły się na ból krzyża (41,2%) i szyi (23%), a przecież dzięki odpowiedniemu dopasowaniu sprzętu można by ryzyko zmniejszyć.

Na pocieszenie

Co zaskakujące, jeśli chodzi o naszą psychikę, to praca online ma też swoje dobre strony. W badaniu analizującym populację osób pracujących w domu odkryto, że mimo deklaracji pracowników, są mniej produktywni. Jednocześnie podawali oni, że są mniej zestresowani i równie zadowoleni ze swojej pracy. Motywacja, jest czynnikiem, na który mamy ogromny wpływ, tworząc rutynę, odpowiednie miejsce do pracy, listy zadań do wykonania, dobrze wykorzystując zasoby jakie daje nam technologia, i potrafiąc je kontrolować możemy sprawić, że zostanie z nami na długi czas. Kosztuje to trochę wysiłku, ale nie możemy dać się pochłoniąć lenistwu, bo wychodząc wreszcie z domowego więzienia do świata, w którym pandemia została już ujarzmiona, możemy ze smutkiem odkryć, jak bardzo zaniedbaliśmy siebie i ile czasu bezpowrotnie straciliśmy.

Źródła:

Moretti A, Menna F, Aulicino M, Paoletta M, Liguori S, Iolascon G. Characterization of Home Working Population during COVID-19 Emergency: A Cross-Sectional Analysis. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(17):6284. Published 2020 Aug 28. doi:10.3390/ijerph17176284

Lopez-Leon S, Forero DA, Ruiz-Díaz P. Recommendations for working from home during the COVID-19 pandemic (and beyond). *Work*. 2020;66(2):371-375. doi:10.3233/WOR-203187

Przemeblowanie punktów odniesienia

OLGA
DRZYMAŁA



Jedna z niezliczonych godzin przed monitorem. Wpatruję się niemo w plejadę slajdów. Oczy są zmęczone, choć nie tak, jak umysł znudzony monotonną dwuwymiarowością. Brakuje perspektywy, innego wymiaru – miejsce to tutaj, czas to chwila obecna. Wiem, jakże cokolwiek planować? Tutaj i teraz zdają się chwiejne, niestabilne. Gdzieś indziej, jakieś jutro – to czysta abstrakcja. Jakby nigdy nie istniały, jakby miały nigdy nie zaistnieć w mojej świadomości. Odstawiam kubek stygnącej herbaty na zwyczajowe podorędzie. Pozbawiona możliwości prawdziwego przemieszczania się – przeżywania przyszłości, przeżywania przestrzeni – wędruję na niby. Porzucenie realizmu daje mi wybór, więc wybieram: niby-lekkość, niby-rezolutność, niby-śmiech.

Moje myśli porywa zimny, nieustępliwy wiatr. Gość to niejako proszony, przecież uchylałam okno. Zadrżały utkane z przyzwyczajęń firanki, poruszając mną w sposób tak zapomniany, że niemal obcy. To nie nieśmiałość wstrzymuje mój ruch ku nieznanemu – to świadomość nadmiaru entuzjazmu. Przysmykam oczy. Krystalizuję w sobie wyobrażenie tego, kim jestem, kim chcę być, kim się nie zgadzam być. Do czego i do czego warto mi wracać.

Nie wiem jak, nie wiem kiedy – odnajduję samą siebie na balkonie. Bez wahania podchodzę do barierki, chwytam. Wpijam w nią palce z pełną świadomością, że to barierka moich przekonań. Nie nazwałabym jej granicą – o granicę nie można się oprzeć ani wesprzeć na niej. Jeden pewny krok w górę – stoję już na niej, na nieskończenie krótką chwilę bezruch pozabawia mnie tchu. Nie, tak nie da się odkryć nowych horyzontów. Prawdziwe życie jest w ruchu, w towarzyszącym mu oddechu.

Tańczę więc. Bez zaskoczenia odnajduję się bez strachu. Stopy bezbłędnie trafiają na swoje miejsca, dłonie wskazują to na jedną stronę, to na drugą. Na to, co jest ze mną zawsze i na to, czego nie ma ze mną nigdy. Na bezmierną przestrzeń i bezprzestrzenną wymiarowość. Granice, tak, one są wszędzie – widzę ich siatkę, pajęczynę niewidzialnych murów, które porządkują postrzeganie. Wytaczają rzeczywistość, choć umyka im to, co irracjonalne, a prawdziwe. Nie słyszą muzyki, do której tańczę. To nie ja ją dyktuję; ona jest nade mną, bierze się z tego uczucia, które krystalizuje się w spotkaniu z nieznanym, nieogarnionym, nieposkromionym. Niesie je w sobie burzowa chmura ściągająca się z wiatrem; góry mierzące się ze sklepieniem nieba; ocean siłujący się z horyzontem. Wyczuwalne jest w nich brzmienie pierwotnego Słowa, które nadało formę rzeczywistości, które powołało do istnienia istnienie.

Tego uczucia, tej osnowy muzyki, która mnie wypełnia, która mną kieruje, nie kreują wspomnienia. Bardzo namacalnie wokół mnie dzieje się coś, wobec czego nie potrafię pozostać nieporuszona. Tańczę więc – w deszczu spadających na moich oczach gwiazd. Ten widok ma w sobie moc, pragnę go wyhaftować pod powiekami, przed oczyma duszy mojej. Chłonną całą sobą bezmiar, bezwymiar, w który one odchodzą. Cały on jest pode mną. Jakże to tak? Miałabym być ponad upadłą gwiazdą? Waham się. Czy jednak zrobienie tego jednego kroku dalej – jednego za daleko? – przyniosłoby mi moralną ulgę? Być ponad nimi, czy postawić się na równi? Jakże daleko mi do gwiazd, tak tych nade mną, jak i pode mną! Te, które zdają się mi bliskie, na wyciągnięcie ręki – to wędrowniczki. Już nie nieskończone, jeszcze nie upadłe. Uśmiewam się, choć nie do końca zdaję sobie z tego sprawę, zbyt zajmują mnie trzepoczące myśli. Ktoś kiedyś powiedział, że łatwiej odbić się od dna niż latać. Ale upadek to też lot, przypominam sobie. Nauczę się latać, postanawiam z nagle pewnością, niespodziewanie dla siebie samej. I upadać, precyzuję.

Wstaję, zamykam okno, poprawiam firanki. Coś za nimi zostało, coś nie wróciło ze mną. Gdy zapalam światło, powidoki czmychają w kąty. Biorę łyk już nawet nie ciepłej herbaty, spoglądam z pewnym ociąganiem na monitor – ucieleśnienie dwuwymiarowości, mozaikę granic. Nie daję sobie wyboru, powrócę do tego płaskiego wymiaru. Zanim jednak – jak się zakotwiczyć w pełniejszej wersji rzeczywistości? Chciałabym wskazać moc odnajdywać w sobie tę lekkość, którą zyskałam tańcząc wśród gwiazd. Jak zachować w sobie na dłużej to uczucie, towarzyszące zmianie perspektywy?

Odstawiam pusty już kubek na inne niż zawsze podorędzie. Dobre i to, pierwszy krok ku nowemu. Ale trzeba mi czegoś więcej, wiem to. Zmieniam ustawienie książek na półkach, doniczek z roślinami na parapecie. To już pewne zaburzenie harmonicznego zastoju. Przetawiam biurko, potem krzesło. Staję na nim, podziwiając dzieło zniszczenia – umysł się buntuje, nie zgadza się na urzeczywistniony przeze mnie chaos zmian, tak nieracjonalnych, tak niewytłumaczalnych. Dobrze! Teraz mogę już być grzeczna, wrócić do tego, co oczekuje mojej uwagi, zaangażowania – do współtworzenia dwuwymiarowego świata, wierząc już, że się w nim nie rozplynę, nie rozplaszczę. Decyduję się nie zauważać pełnych politowania spojrzeń moich czterech ścian, które nadal stanowią mój horyzont zdarzeń. Może i jestem naiwna, ale chcę oddychać – choćby we własnym przekonaniu.

By pomóc, wystarczy wyciągnąć rękę – wywiad

FRANCISZEK
KLAROWSKI



Dawstwo szpiku, choć dostępne dla każdego i bardzo szeroko promowane, wciąż zdaje się tkwić w cieniu legend, niedopowiedzeń i półprawd. Choć jest to jedna z najłatwiej dostępnych dla nas form obdarowania kogoś przeszczepem, wielu wciąż wzbrania się przed rejestracją. O tym, dlaczego tak jest, czy tak być powinno oraz że do pobrania wystarczy dosłownie wyciągnięta ręka, a nie wielka igła w rdzeniu kręgowym, udało mi się porozmawiać z Joanną Popik, która całkiem niedawno została faktycznym dawcą.

Franciszek Klarowski: Ludzie trafiają do bazy DKMS-u na różne sposoby – jedni z własnej inicjatywy rejestrują się przez stronę internetową, inni dołączają w trakcie zorganizowanych akcji na uczelniach i w centrach handlowych. Jaka była Twoja historia?

Joanna Popik: Zarejestrowałam się w 2014 roku na Dniach Dawcy zorganizowanych w centrum handlowym. Myślałam o tym już wcześniej, ale jakoś nigdy nie składało się, aby trafić na zorganizowaną akcję czy zamówić pakiet (choć nie pamiętałam nawet, czy 6 lat temu była już taka możliwość). Gdy w lokalnym centrum handlowym została zorganizowana akcja rejestracji – swoją drogą przez moją znajomą, która teraz jest już lekarzem – to skorzystałam z okazji.

Pierwszy telefon z Fundacji dostałam 25 września 2018 roku i był to dla mnie wielki szok. Oglądałam wtedy coś w telewizji i gdy zobaczyłam warszawski numer, to odebrałam, myśląc, że to kolejna superoferta kupna garnków albo odkurzacza. Standardowo miałam doczekać do końca kwestii dzwoniącej Pani i podziękować, jednak po słowach „...jakiś czas temu rejestrowała się pani...”, moja czujność się wyteżyła. Pomyślałam „o losie, gdzie ja się rejestrowałam?!”, bo nie mogłam sobie przypomnieć takiej sytuacji, więc tylko zapytałam „yyy... przepraszam, z jakiej fundacji pani dzwoni?”. To było niesamowite uczucie, ogromny szok i podekscytowanie. Potwierdziłam, że oczywiście podtrzymuję decyzję i chcę oddać szpik, zanim jeszcze Pani z Fundacji zdążyła o to zapytać. Dowiedziałam się też, że oprócz mnie wytypowana została jeszcze jedna osoba i nie wiadomo, czy to ja faktycznie zostanę dawcą, bo zależy to od większej zgodności i ogólnego stanu zdrowia. Ostateczną decyzję miała podjąć klinika biorcy w ciągu miesiąca.

F.K.: Sama nazwa „pobranie szpiku” niektórym przywołuje na myśl wielkie igły, dziurawienie kręgosłupa i ból nie do wytrzymania. Jak jednak w rzeczywistości wygląda ta procedura i proces przygotowywania się do niej?

J.P.: W praktyce nie jest to nic strasznego ani skomplikowanego. Pani Magda, która pozostała moją koordynatorką przez cały czas aż do pobrania, zadała mi kilka pytań o stan zdrowia, wyjazd w ciągu ostatniego półroczka i tatuaże. Zaznaczy-

my – mając tatuaż, można zostać dawcą, tak też było i w moim przypadku. Zostałam przez nią poinformowana, że w miarę możliwości wybierają klinikę bliższą miejscu zamieszkania i zapytana o moje preferencje, opowiedziała mi również jak mniej więcej będzie wyglądała procedura. Zaznaczyła, że jeżeli będę miała jakiegokolwiek pytania, to mam się z nią kontaktować. Tego samego dnia otrzymałam ankietę zdrowotną z około 40 pytaniami. Byłam tak podekscytowana, że jeszcze tego samego dnia odesłałam ją wypełnioną. Już po tygodniu dostałam telefon z decyzją, że to ja zostałam wytypowana na dawcę i że pobranie odbędzie się z krwi obwodowej. Druga metoda to pobranie z talerzy kości biodrowych (a nie, jak to się czasem mówi, z kręgosłupa!). Ustaliłyśmy datę badań i ewentualnego pobrania. Od innych dawców wiem, że często są oni najpierw proszeni o wykonanie testów w swoim miejscu zamieszkania, a dopiero po nich jadą do kliniki. Ja zostałam skierowana od razu do szpitala. Badania odbyły się w drugiej połowie października. Personel bardzo miło mnie przywitał, poznałam również drugą osobę skierowaną tu w tym samym celu, co ja oraz Dawców, którzy tego dnia oddawali komórki macierzyste i limfocyty. Zostały nam wykonane badania, wypełniłyśmy ankietę zdrowotną i odbyliśmy rozmowę z lekarzem. Na zakończenie dostałyśmy torby termoizolacyjne z czynnikiem wzrostu i skierowanie na robienie zastrzyków, gdybyśmy bały się robić je same.



FK.: I gdy wszystkie niezbędne badania zostaną już wykonane, co dzieje się później?

J.P.: Po kilku dniach dostałam ostateczną decyzję o zakwalifikowaniu mnie do oddania komórek z krwi obwodowej, potwierdzono też datę pobrania. W moim przypadku termin wcześniej zmieniał się kilkukrotnie, ponieważ zależy on od stanu zdrowia biorcy. Następnie kilka dni przed pobraniem zaczęłam przyjmować czynnik wzrostu. Dostałam go w postaci ampułkostrzykawkę do robienia zastrzyków w brzuch. Początkowo trochę bałam się sama robić sobie wkłucia – prywatnie nie mam nic wspólnego z medycyną i tego typu zabiegami – ale okazało się to łatwe i bezproblemowe. Bardzo dobrze zniosłam przyjmowanie czynnika. Choć niektórzy skarżą się na objawy grypopodobne, mnie jedynie bolała trochę głowa i talerze biodrowe, ale było to do zniesienia. Oddanie zaplanowano na drugą połowę listopada w tej samej klinice, w której odbywały się badania. Została mi pobrana krew do badań i założone dożylnie dożycia (takie jak wenflony). Dostałam swój fotel i zostałam podłączona do maszyny separującej komórki. Przez cały czas opiekowały się mną pielęgniarki. Oddawałam komórki około 3 godziny, ale po zakończeniu pobrania i przebadaniu pobranego materiału okazało się, że jest ich mniej niż wymaga tego klinika biorcy, więc będę musiała stawić się jeszcze następnego dnia. Drugiego dnia oddawałam komórki około 4 godziny, a po zakończeniu pobrania dostałam legitymację i odznakę Dawcy Szpiku. Kilka godzin po oddaniu otrzymałam telefon od Pani Magdy, koordynatorki z Fundacji, z podziękowaniami i informacją o moim bliźniaku genetycznym.

F.K.: Niektórzy ludzie przed przystąpieniem mają różnorakie wątpliwości – że proces jest czasochłonny, że pobieranie boli, że zgubią się w całej tej procedurze. Czy rzeczywiście jest się czego obawiać?

J.P.: Zupełnie nie ma się czego obawiać. Tak jak wspominałam, od pierwszego telefonu z Fundacji miałam przydzieloną Panią koordynatorkę, która bardzo szybko odpowiadała na moje pytania i udzielała szczegółowych rad. Nawet jadąc do szpitala, dostałam szczegółowe instrukcje którądy mam się kierować na badania. W szpitalu zajmował się mną wspierający personel medyczny, niesamowicie sympatyczny i pomocny. Pobranie z krwi obwodowej w ogóle nie boli. Jak jest w przypadku pobrania z talerzy kości biodrowych – osobiście nie wiem, ale sądzę, że również jest to do zniesienia. Nie należy przejmować się także kosztami podróży czy noclegu. Jeśli wyrazi się taką chęć, Fundacja zwraca wszystkie koszty, łącznie z żywieniem. Na ewentualne dodatkowe badania, poza kliniką dostaje się skierowania, a jeśli jest taka potrzeba, to wystawia ona także zwolnienia lekarskie na dni badań i pobrania. Tak więc oprócz poświęcenia odrobiny czasu, nic nas to nie kosztuje, a cała procedura jest jasna, klarowna i Koordynator z DKMS-u prowadzi nas niemal za rękę.

F.K.: DKMS jest organizacją z oddziałami w wielu krajach świata, co umożliwia znalezienie biorcy nawet wśród osób mieszkających za granicą. Czy wiesz do kogo trafia Twój

szpik i czy w ogóle możliwe jest spotkanie tej osoby?

J.P.: Po zakończeniu pobrania otrzymuje się tylko bardzo podstawowe dane o biorcy – kraj, z którego pochodzi, płeć i grupę wiekową. W moim przypadku był to dorosły mężczyzna ze Stanów Zjednoczonych. Przekazywanie dalszych informacji o stanie zdrowia czy ewentualne spotkanie zależy od wewnętrznych praw kraju biorcy. Są kraje, z których informacje można otrzymać stosunkowo szybko, są też takie, z których dopiero po jakimś czasie, a z jeszcze innych nie można uzyskać więcej informacji niż te trzy podstawowe. Jeśli lokalne prawo na to pozwala, a biorca wyraził zgodę i chęć, to po dwóch latach możliwe jest poznanie danych i ewentualne spotkanie. Wcześniej można kontaktować się anonimowo, za pośrednictwem Fundacji. W moim przypadku pierwsze informacje miały pojawić się minimum po 9 miesiącach, jednak klinika biorcy do dziś nie przesłała ich Fundacji. Liczę, że teraz, po upływie 2 lat, uda mi się uzyskać dane i jakiekolwiek wiadomości o stanie zdrowia mojego genetycznego bliźniaka.



F.K.: Wiadomo, że każdy miewa wątpliwości, nawet w przypadku, gdy chodzi o ratowanie życia. Czy były jakieś momenty, sytuacje, kiedy z jakichś powodów rozważałaś rezygnację? Czy Fundacja daje taką możliwość?

J.P.: Jeśli o mnie chodzi, to nie wahałam się ani chwili i nie miałam żadnych wątpliwości. Owszem, Fundacja daje taką możliwość, wycofać można się na każdym etapie, ale należy też pamiętać o tym, że od momentu naszej deklaracji biorca jest przygotowywany do przeszczepu, więc jeśli rozmyślimy się i nie uda się znaleźć dawcy zastępczego – a przecież znalezienie nawet jednego dawcy graniczy z cudem – to taka osoba może nie przeżyć. Dlatego decyzję o zarejestrowaniu się jako potencjalny dawca należy podjąć świadomie, licząc się z konsekwencjami swojej decyzji. Ja nie wyobrażam sobie

zrezygnowania z własnej woli, chyba że moje oddanie wykluczyłoby badania, a na to nie ma się wpływu. W mojej historii była nawet chwila, kiedy zostanie dawcą zawisło na włosku. Już po powrocie z badań w klinice i dosłownie w dzień telefonu, że zostałam zakwalifikowana do pobrania, pojawił się nowy problem zdrowotny, który mógł mnie wykluczyć. Czekalam na ostateczną diagnozę dwa tygodnie i to był okropnie stresujący czas. Nie bałam się nawet o swoje zdrowie, a właśnie o biorcę i kwestię przystąpienia do pobrania komórek. Ostatecznie wszystko skończyło się szczęśliwie.

F.K.: Nie da się ukryć, że oddanie szpiku jest na swój sposób czynem heroicznym. Mimo że nie ma przy tym żadnych fajerwerków ani fanfar, to jednak ratuje się ludzkie życie. Czy odnajdujesz w sobie pierwiastek bohatera?

J.P.: Właściwie to... nie. Szczerze mówiąc myślałam, że po wszystkim poczuje to „COŚ” wyjątkowego, ale ja po prostu czuję wielką radość i szczęście, że mogłam komuś pomóc. I czuję się w porządku, że zrobiłam to, co powinnam i co powinien zrobić każdy z nas, o ile tylko może.

F.K.: Czy przejście przez całą tę procedurę, od rejestracji aż do oddania szpiku, sprawiło, że zmieniło się w jakiś sposób Twoje podejście do życia, postrzeganie rzeczywistości?

J.P.: Chyba bardziej zaczęłam doceniać to, co mam, zyskałam trochę więcej sensu w życiu i poczułam się potrzebna. Wiadomo, jest rodzina, która też mnie potrzebuje, ale jednak świadomość, że gdzieś na świecie jest osoba, której mogłam pomóc, jest mocno budująca. Sam telefon z Fundacji zadzwonił w dość ciężkim dla mnie prywatnie czasie, więc te odczucia pewnie trochę z tego wynikają.

F.K.: Czy, gdyby była taka możliwość, zdecydowałabyś się na oddanie szpiku po raz kolejny? Czy w ogóle zdarza się, że biorca potrzebuje ponownego przeszczepu, albo udaje się znaleźć kolejnego bliźniaka genetycznego?

J.P.: Oczywiście, że tak! I nie wahałabym się ani chwili. Tak, zdarza się, że biorca potrzebuje drugiego przeszczepu lub podania limfocytów, dlatego po oddaniu przez okres dwóch lat jest się „zarezerwowanym” dla danej osoby i czasowo wyłączonym w bazie, właśnie na wypadek potrzeby ponownej donacji. Zdarza się też tak, że znajduje się kolejny biorca, któremu można pomóc. Wiadomo, to dość rzadkie sytuacje, ale jak najbardziej możliwe.

F.K.: W dobie Internetu i łatwego dostępu do informacji bardzo łatwo trafić na nieprawdziwe dane i opinie „ekspertów”, którzy starają się odwieść od rejestracji w bazie dawców. Czy spotykasz się z jakimiś mitami na temat dawstwa szpiku, które mogą być szczególnie szkodliwe albo krzywdzące?

J.P.: Tak, niestety tak jest. Tuż po pobraniu, dostałam od jednej osoby link do artykułu na pewnym portalu, że Fundacja na tym zarabia, że sprzedają szpik itp. Są osoby, o dość narodowych poglądach, które przed rejestracją powstrzymuje to, że fundacja jest niemiecka albo że oni „żadnemu Niemcowi nie będą oddawać szpiku”. Jeszcze inni twierdzą, że nie rejestrują się,

bo niektóre kwestie są za mało jasne, a przecież chodzi tu o ich dane. To takie pewne osądy, z którymi nawet ciężko dyskutować, bo brakuje słów. Ciekawa jestem, czy w sytuacji, gdy potrzeba przeszczepu dotknęłaby ich lub kogoś z ich bliskich, to z tych samych powodów odmówiliby jego przyjęcia.



F.K.: Wydaje mi się, że z oddawaniem szpiku jest trochę jak z Yeti – większość z nas słyszała o tym przedsięwzięciu, ale tylko nieliczni zdecydowali się zgłębić temat i zarejestrować. Czy robisz coś, by szerzyć wiedzę o tym projekcie między swoimi znajomymi i w najbliższym otoczeniu?

J.P.: Byłam bardzo zdziwiona jak mało ludzie wiedzą o Fundacji i jak mało osób z moich znajomych jest zarejestrowanych. Myślałam, że to tak dostępna wiedza, że każdy już to dawno zrobił. Gdy zaczęłam opisywać na swoich mediach społecznościowych całą historię, sporo znajomych pisało do mnie z pytaniami. Część z nich była zarejestrowana i byli ciekawi jak procedura wygląda od środka, a część chciała się dowiedzieć więcej, żeby podjąć decyzję o rejestracji. Wiem, że kilka osób ostatecznie się do tego przekonało. Miałam też okazję uczestniczyć w Dniach Dawcy organizowanych w lokalnym liceum i podzielić się swoją historią, a także rejestrować potencjalnych dawców podczas finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy – swoją drogą w tym samym centrum handlowym, w którym ja się rejestrowałam.

F.K.: Każdego roku odbywa się akcja HELPERS' GENERATION, podczas której tak zwani Liderzy Studenccy organizują akcje promujące rejestrację w bazie dawców w obrębie swoich uczelni. Czy Twoim zdaniem warto się zaangażować w organizację i promocję takich działań?

J.P.: Pewnie, że tak! Każde działanie sprzyjające szerzeniu idei dawstwa jest tego warte. Nigdy nie wiadomo, ale może właśnie na jedną z osób zarejestrowanych na takiej akcji czeka już osoba potrzebująca przeszczepu?

F.K.: Serdecznie dziękuję za rozmowę

Muzykoterapia

Elegancki początek roku

JAN

KOTLAREK



Koncert noworoczny filharmoników wiedeńskich to jedno z największych wydarzeń muzycznych Europy. Pierwszy raz odbył się w Sylwestra 1939 roku, a następnie każdego 1 stycznia aż dotąd. Co roku gromadzi znakomitych wirtuozów muzyki symfonicznej, prowadzonych przez najwybitniejszych dyrygentów na świecie. Ma miejsce w Wiedniu, w sali Großer Musikvereinssaal, gdzie około dwutysięczna publiczność może na żywo doceniać muzykę kompozytorów z rodziny Straussów i innych wiedeńskich mistrzów.

Samo miejsce koncertu jest dziełem sztuki. Sala Musikverein, zwana *Złotą Salą*, dekorowana była od 1980 roku kwiatami złożonymi w darze od włoskiego miasta San Remo, znanego z Parady Kwiatów odbywającej się tam pod koniec zimy. Po 2015 roku kwiaty dostarczała już Vienna City Gardens. W sali wszystkie zdobienia wykonane są z drewna, włącznie z elementami przypominającymi marmur. Drewno zapewnia lepszą akustykę, za którą sala, obok wspaniałego wnętrza, jest tak bardzo ceniona.

„Ceniona” to tutaj bardzo trafione słowo, ponieważ bilety na ten koncert potrafią kosztować tyle, co wypasiony VW Golf czwórka. Na szczęście można też nabyć wejściówki na miejsca stojące, za raptem 160zł. Im jednak tańsze bilety, tym większe zainteresowanie, a dostać się na koncert noworoczny w Wiedniu jest chyba jeszcze trudniej niż na specjalizację z ortodoncji. Na miejsca za orkiestrą zapisuje się ponad 100 tysięcy osób, a wszystkie miejsca na koncert są... losowane. Na przełomie stycznia i lutego można zarejestrować się jako osoba chętna na zakup biletu. Odpowiedź, w zależności od przebiegu losowa-

nia, wysyłana jest mailowo – gdy nie zostaniemy wylosowani lub listownie – gdy udało nam się zdobyć miejscówkę. Należy wówczas sięgnąć głęboko do kieszeni i przelać pieniądze na wskazane przez organizatorów konto. Gdy szczęście nam nie dopisało, za zaoszczędzone środki możemy kupić telewizor plazmowy i wraz z 90 milionami ludzi na całym świecie obejrzeć wydarzenie na ekranie. Gdyby nie jego śmierć, z powodu udaru mózgu, w 2016 roku, towarzyszyłby nam w tym wieloletni komentator telewizyjny koncertu i jego popularyzator w Polsce – Bogusław Kaczyński, były prorektor Akademii Muzycznej w Warszawie i dyrektor Teatru Muzycznego „Roma”.

Koncert noworoczny filharmoników wiedeńskich to święto kultury i sztuki. Doświadczyć możemy tutaj nie tylko hitów muzyki klasycznej, takich jak grany za każdym razem *Marsz Radetzky'ego* (od 1946 roku) czy walc *Nad pięknym modrym Dunajem* (od 1945), ale także docenić pomnik klasycystycznej architektury w postaci Musikverein oraz występy zespołu baletowego Opery Wiedeńskiej, które pokazywane są w transmisjach telewizyjnych w tle rozbrzmiewającej muzyki. Warto jest zerwać się z łóżka, po upojnej nocy sylwestrowej, o godzinie 11:15, żeby być tego wszystkiego świadkiem. Na styczeń 2021 gorąco polecam wpisać sobie tę godzinę w grafik.

Obok Topu Wszech Czasów Trójki (a od tego roku Radia 357), wiedeński koncert stanowi dla mnie stały punkt 1 stycznia każdego roku. Zainteresowanie tym festiwalem muzyki i piękna zaszczepił we mnie dziadek, od którego nie raz dostawałem poranne SMS-y z przypomnieniem o koncercie i jemu właśnie chciałbym ten artykuł dedykować.

Wtapiając się w dźwięk⁽²⁴⁾

FRANEK
MAJA



Wszystko zaczęło się zmieniać, gdy w progu mojego domu pojawiło się dwóch policjantów. Podstarzały posterunkowy pytał o miejsce pobytu mojego syna. Nie chciał zdradzić powodu jego poszukiwań, co wywołało we mnie niekryte wzburzenie. Po wymianie kilku nieprzyjemnych zdań, policjant wydusił, że poszukują syna w związku z podejrzeniem posiadania substancji niedozwolonych oraz sprzedaży narkotyków nieletnim.

Do dziś kłuje mnie serce, gdy pomyślę o jadzie, który wytrysnął z moich ust w kierunku biednego starszego pana w reakcji na usłyszane słowa. Moja wściekłość sięgnęła zenitu, a głowę wypełniły myśli podważające kompetencje policji, gotowe formułki obrony przed oburzającymi pomówieniami i poczucie wyższości nad rzekomymi oskarżycielami syna. Wydaje mi się, że wtedy nawet przez chwilę nie przyjmowałem do wiadomości, że rewelacje policjanta mogłyby okazać się prawdą. Mój syn? Student 4 roku medycyny, wicemistrz wielkopolski w biegu na 400m, koszykarz, z dobrego domu, z dobrej szkoły, ukończonej z wyróżnieniem, z dobrej dzielnicy, dylem? Handlującym, tfu... narkotykami?! W jakim celu miałby to robić? Przecież niczego mu nie brakowało. Prędzej bym podejrzewał tego dziada, policjanta, że pod wpływem narkotyków pomylił adresy, o czym nie omieszkalem go również dosadnie poinformować.

Wizyta policji nie wpłynęła znacząco na mój nastrój tego dnia. Zatrzasnąłem za nimi drzwi i błyskawicznie ochłonąłem, pograżając się w codziennych sprawach. Wyparłem treść nieprzyjemnego spotkania i postanowiłem wieczorem zadzwonić do syna, by podzielić się z nim skandalicznymi informacjami i przestrzec przed nieprzyjemnościami, które mogą go spotkać w związku z tym pomówieniem.

Jakiegoż szoku doznałem, gdy usłyszałem w słuchawce telefonu głos syna zapewniający, że wcale nie żartuje, przyznając mi się do czynów, o które podejrzewała go policja. Mam wrażenie, że był to punkt zwrotny mojego całego dotychczasowego życia.

To było jak upadek z bardzo wysokiej góry, na którą przez całe życie mozolnie się wspinałem. W międzyczasie zapracowałem na najlepszy sprzęt i szacunek innych zdobywców szczytów. Systematycznie poprawiałem swoje możliwości, by osiągnąć upragniony cel. Sęk w tym, że na pewnej wysokości zapomniałem, by cieszyć się widokami i dzielić radością z bliskimi.

Trudno określić ten moment, w którym zostawiłem rodzinę i znajomych w tyle, uparcie oddalając się w kierunku szczytu. Prawdę mówiąc, byłem przekonany, że mój syn podąży moim śladem! Jednak tak naprawdę nigdy nie obejrzałem się za siebie, by sprawdzić, jak znosi trudy drogi. Nigdy nie podałem mu ręki, by wesprzeć go w krytycznych momentach trasy.

Teraz już wiem, że w rzeczywistości mój syn już dawno zboczył ze szlaku, kierując się w dół. Przypadkiem pomylił drogę? A może wydawało mu się, że znalazł skrót, który pozwoli mu mnie dogonić? Kiedy dotarł na samo dno doliny? Jak mo-

głem pozwolić, by tak bardzo się ode mnie oddalił. Jak mogłem być tak bardzo skoncentrowany na sobie?

Uświadomiłem sobie, co zrobiłem synowi, żonie, innym ludziom, a także sobie... Poczulem żal, wstyd, ból, uczucia nie dające się ubrać w żadne słowa. Po raz pierwszy od niepamiętnych czasów nie mogłem dojść do siebie, nie mogłem stłumić emocji, które szargały mną całymi dniami.

Postanowiłem świadomie skoczyć w przepaść. Runąć w dół, by prawdziwie zrównać się z innymi ludźmi, by prawdziwie móc pomóc i zrozumieć mojego syna. Postanowiłem wraz z nim zacząć wędrówkę na szczyt z samego dna przepaści. Rozpocząłem wspinaczkę w otoczeniu rodziny oraz różnych, losowo spotkanych osób. Zacząłem rozglądać się dookoła i zauważać potrzebujących pomocy. Nauczyłem się czynić zupełnie prozaiczne rzeczy jak uśmiechanie się do ekspedientek w zatłoczonych supermarketach, czy przepuszczanie starszych ludzi w drzwiach budynków. Jednak przede wszystkim zrozumiałem, że ludzie, którzy stawiają przed nami problemy, tak naprawdę rzadko robią to ze swojej złej woli.

Pomyślałem, że powinienem przeprosić policjanta, którego tak źle potraktowałem. Niestety, okazało się, zmarł kilka dni po spotkaniu ze mną.

Projekt Muzyka - Rugby

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 Coma, pt. *Jutro* z 5 artykułu Wtapiając się w dźwięk (Puls UM, 194, 04.2018).

Poetyckie potyczki UMP

ESTERA
KRZAK



OLGA
DRZYMAŁA



Estera Krzak

paryż

żyli od niedzieli do niedzieli
spalili swój paryż zbudowany na kłamstwie –
zmartwienie historii

tak to jest gdy *my* pragnie zostać *ja*
gdy się kocha pieniądze
a ludziom daje w twarz

oni żyli by mieć a miasto było domem
wymagało od nich więcej niż im się chciało –
tęskniło za uśmiechem

spalili paryż swoją zdradą
końcem tego co miało trwać wiecznie
boją się tylko ust dziecka

które spyta naiwnie gdzie ukryli paryż

prawda matka rozstań przyjaciółką wierności
a wierność często znaczy *żegnaj*



Olga Drzymała

list z wczoraj

nie umiem się skradać
to nie moja bajka
brak mi cierpliwości
by przez małe wieczności
przebrnąć do celu
ten jeden jedyny raz

gdy goni mnie nie czas
mijających moich nocy dni
ale czas deszczowej mgiełki
czas świeczki w lampionie
ciepła imbirowej herbaty
nie umiem czekać momentu
zastawić pułapki złapać okazji

jestem – ale to nieważne
teraz przeżywam – kiedyś zapomnę
ale być może – chyba? na pewno?
ktoś podejmie zapach mżawki
ciepło świeczki powidok pełnej szklanki
wtuli się w wiatr którego nie przysłałam ja
lecz który przysłała się sam

Nie tylko „Pretty Woman”

MARTYNA
ADAMSKA



Każdy z nas wielokrotnie słyszał to określenie, w mniej lub bardziej pozytywnym znaczeniu. Czasami nie zdajemy sobie sprawy z tego, jak wiele może zaoferować nam z pozoru wycofany i cichy człowiek. Poszukujemy światła reflektorów, zanurzamy się coraz bardziej w powierzchownym pięknie. Tymczasem nieśmiałość w połączeniu z talentem o kosmicznej wręcz skali tworzy mieszankę wybuchową, sprawiając, że przestajemy polegać na pierwszym wrażeniu i przecieramy oczy, zdumieni naszym odkryciem.

Artysta, o którym Wam opowiem, łączy w sobie wszystkie te cechy. Wystarczy na moment skupić się w pełni na niesamowitym pięknie muzyki. Zdaniach wyśpiewanych głosem anioła, słowach, które poruszają serce i na długo pozostają w głębi naszych umysłów. Poznajcie Roya Orbisona, który stał się nieodświeżonym wzorem dla wielu światowej sławy gwiazd muzyki, między innymi zespołu The Beatles. W środowisku muzycznym jego twórczość cieszyła się ogromnym szacunkiem. Wystarczy zacytować Elvisa Presleya, który twierdził, że głos Orbisona był najwspanialszym, jaki kiedykolwiek słyszał.

Orbison rozpoczął swoją karierę w latach 50. XX wieku, jednak jego najsłynniejsze utwory powstały w kolejnej dekadzie. Były to między innymi: „Crying”, „Only the Lonely”, czy też „Oh, Pretty Woman”, wykorzystany w ścieżce dźwiękowej znanego romansu z Richardem Gere i Julią Roberts w rolach głównych. Zapewne nieco zdziwi Was zakwalifikowanie Roya Orbisona jako twórcy rock and rolla, gatunku charakteryzują-

cego się mocniejszym uderzeniem, zdecydowaną oprawą instrumentalną i wokalem, który często przybiera formę krzyku. Tymczasem orężem Orbisona były piosenki wręcz operowe, ballady, których słowa poruszają najczulsze struny naszych serc. Często stawiał się w pozycji osoby odrzuconej, przepełnionej tęsknotą. Dodajmy do tego skromny wizerunek sceniczny – czarne ubrania i wielkie okulary przeciwsłoneczne, za którymi ukrywał swą nieśmiałość i lęk przed publicznymi występami.

Nie tylko słowa piosenek Orbisona są przepełnione smutkiem – życie tego muzyka również naznaczone było pasmem tragedii. Śmierć żony w wypadku, pożar, który odebrał życie jego dzieciom – wydarzenia te z pewnością miały wpływ na twórczość i karierę artysty.

W połowie lat 60. XX wieku muzyka Orbisona została zepchnięta na margines przez młode, bardziej energiczne zespoły. Powrócił na scenę dwadzieścia lat później, uhonorowany między innymi nominacją do Rock and Roll Hall of Fame. Zmarł w grudniu 1988 roku w wieku 52 lat. Dwa dni wcześniej zagrał swój ostatni koncert.

Jeżeli pragniecie usłyszeć w muzyce rockowej odrobinę nostalgii, to śmiało zanurcie się w pełnym tęsknoty świecie wykreowanym prawie 60 lat temu. Gwarantuję Wam, że nie pożałujecie tego wyboru.

Źródło: Colin McConnell/Toronto Star via Getty

Rekomendacje filmowe

TAMARA
DUNAJEWSKA



W dniach 25.11 – 6.12 odbył się 14. Festiwal Filmowy Pięć Smaków, poświęcony w całości azjatyckim produkcjom. To pierwsza odsłona tego festiwalu w formie internetowej. Zobaczyć można było ponad pięćdziesiąt produkcji z krajów takich, jak Korea Południowa, Chiny, Japonia, Malesja czy Indie. W tym roku przyjrzeć mogliśmy się obecnej sytuacji kobiet w krajach dalekiego wschodu, zagłębić się w problemy współczesnych Koreańczyków w sekcji Parasites, zagłębować na stoły podczas filmów kulinarnych czy pograć się w eskapistycznych marzeniach wraz z sekcją Podróż do Azji.

Oto kilka najlepszych produkcji:

Pod otwartym niebem (reż. Miwa Nishikawa, Japonia 2020) – historia byłego jakuzi, który po wyjściu z więzienia wchodzi w pracochłonny okres resocjalizacji. Wszystkie trudności, które stają na drodze człowieka chcącego z powrotem wrócić na ścieżkę prawa, zostały tutaj przedstawione z najwyższą dbałością o szczegóły. Film, w którym każda scena, każdy dialog, zmrużenie oczu czy ciche westchnienie zostało w pełni prze-myślane i tworzy niezapomnianą całość. To humanistyczne kino pełne niuansów i emocji. Świat pod otwartym niebem jest pełen wspaniałości tylko dla wybranych.

Jallikattu (reż. Lijo Jose Pellissery, Indie 2020) – ekstatyczny obraz pogoni za rozwścieczonym i rozjuszonym bykiem w środku indyjskiej dżungli. Metaforyczny pościg jest wyrazem najsilniejszych ludzkich instynktów. Jallikattu jest filmem

pełnym męskiej rywalizacji, chaosu i przemocy. W rytm energetycznej i hipnotyzującej muzyki przenosimy się w świat dziwnych rytuałów i pradawnych znaczeń.

Kim Ji-young, urodzona w 1982 (reż. Kim Do-young, Korea Południowa 2019) – holistyczny obraz współczesnej Korei przedstawiony w historii młodej Kim Ji-young. Kobieta pracuje w dużej korporacji, w której nie respektuje się praw kobiet. Po urodzeniu dzieci stara się znaleźć nową pracę wbrew woli swojej rodziny. Film w dobitny sposób przedstawia ograniczenia, jakie spotykają nie tylko matki, ale tak naprawdę wszystkie kobiety w Korei. Istniejący tam nadal patriarchyat istotnie odciska swoje piętno na codziennym życiu kobiet. Oparty na powieści feministyczny manifest mocno krytykuje mechanizmy rządzące tym społeczeństwem.

Morski potwór (reż. Joseph Laban, Filipiny 2017) – zgodnie z tradycją, po dziewięćdziesięciu dniach nieobecności należy zaginionemu na morzu rybakowi odprawić symboliczny pogrzeb. Trójka rodzeństwa mieszkająca na małej filipińskiej wyspie, przygotowuje się do pożegnania ojca. Najstarsza córka stara się przejąć rolę głowy rodziny, gdy nagle na brzegu wyspy pojawiają się tysiące czerwonych jabłek. Na powierzchni wynurzają się dawne wierzenia, przesady i legendy. Czym jest tytułowy morski potwór i czy nadal chowa się w głębinach? Oparty na własnych doświadczeniach reżysera film przedstawia przepiękną tradycję filipińskich wiosek i ich mieszkańców – prawdziwych ludzi morza.

Brak tchu

ANNA
KONOPKA



„I jeszcze coś, pomyślałem, jadąc w dół, koniec z moimi marzeniami o powrocie do przeszłości. Jaki ma sens ponowne przeżywanie dzieciństwa? Ono przecież nie powróci. Zaczepnąć oddechu, bujda z chrzanem! Tchu, tchu brakuję, dławi duchota.”

George Orwell, właściwie Eric Arthur Blair, (ur. 25 czerwca 1903, zm. 21 stycznia 1950) jest jednym z najbardziej znanych brytyjskich autorów. W swoich dziełach krytykował on systemy totalitarne i nierówność społeczne. Z tego powodu kojarzony jest głównie ze swoimi dwiema najsłynniejszymi książkami 1984 i *Folwarkiem zwierzęcym*. Warto jednak pamiętać, że twórca ten ma w swoim dorobku również inne pozycje, takie jak omawiany tu *Brak tchu*. Powieść ta powstała w 1939 roku w Maroku, gdzie Orwell przybywał wraz z żoną, celem poprawienia swojego stanu zdrowia. Mimo iż wyjazd miał przynieść odprężenie, pisarza dręczył niepokój wywołany ówczesną sytuacją polityczną. Widmo wybuchu II wojny światowej stawało się coraz wyraźniejsze. Towarzysząca choroba dodatkowo po-

głębiała pesymistyczny nastrój Orwella. Wynikiem przemysłu z tamtego czasu stała się właśnie książka *Brak tchu*.

Głównym bohaterem powieści jest George Bowling, zupełnie przeciętny, około czterdziestoletni mężczyzna. Pracuje on na typowym, średnio opłacanym stanowisku w firmie ubezpieczeniowej oraz mieszka w jednym z wielu jednakowych domków położonym na przedmieściach. Dodatkowo jest otyły, co, jak nam tłumaczy, odbiera mu resztki dramatyzmu. Żyje on w poczuciu rezygnacji. Przytłacza go rutyna i brak perspektyw. Nużąca praca, nieudane małżeństwo oraz pierwsze znaki starzenia się wpływają na jego niskie samopoczucie. Na domiar złego, wszystko wskazuje na to, że zbliża się kolejna wojna.

By wyrwać się jakoś z przytłaczającej rzeczywistości, mężczyzna postanawia wyjechać na kilka dni w swoje rodzinne strony, których nie odwiedzał od wielu lat. Z rozrzwinięciem zaczyna on przypominać sobie dawne czasy i upatrywać w nich odmiany, której tak bardzo potrzebuje.

Wątek ten Orwell wykorzystuje do podzielenia się z nami

swoimi wspomnieniami z czasów dzieciństwa. Mamy więc okazję do zobaczenia Anglii, sprzed czasów I wojny światowej, oczami małego chłopca, ovladniętego łowieniem ryb i zabawą z kolegami.

Wraz z rozwojem akcji musimy jednak pogodzić się z nieuchronnym wnioskiem, iż do przeszłości nie ma powrotu. Bohater po dotarciu do miasta swojej młodości nie odnajduje ukojenia. Właściwie wszystko zdążyło już ulec zmianie i mężczyznę wita jedynie obcość.

Powieść umiejscowiona jest w tym samym czasie, w którym tworzył ją Orwell i poprzez usta głównego bohatera autor przekazuje nam swoje obawy związane z wybuchem kolejnej wojny. Na kartach powieści widzimy narastający lęk i niena-

wiść wśród ludzi. Chociaż w narratorsze tli się jeszcze nadzieja poprawy ówczesnej sytuacji politycznej, my mamy już pełną świadomość, iż wszystkie te niepokoje były prawdziwe. Co więcej, rzeczywiste okrucieństwo II wojny światowej znacznie je przewyższyło.

Mimo iż powieść ma wydźwięk negatywny i bohaterowi nie udaje się uciec od otaczającej go rzeczywistości, jest to ważne dzieło. Podejmuje ono uniwersalne tematy, takie jak kryzys egzystencjalny, absurd wojny oraz próbę powrotu do przeszłości. Należy do jednych z wybitniejszych utworów Orwella i choć pozostaje on w cieniu jego antyutopii, z pewnością warto je znać.

Skwar, a klirens foczki

FELIKS
KRAS-CZAROWNIK



Ostatnio w językowych rozważaniach poruszyłem temat palindromu, uosobionego w postaci woła i jego bliskiego, wielbłądziego kuzyna – palindromadera. Co jednak tym razem w tytule robi puszysty morski ssak i jaki wpływ ma podwyższona temperatura na jego usuwanie z osocza? O ile na pierwszą część pytania z przyjemnością odpowiem, to w przypadku chęci podyskutowania o tej drugiej sugeruję kontakt ze specjalistą nefrologiem.

By zabawić się językiem – onanagramy

To dziwne słowo powstaje z połączenia onomastyki, czyli nauki o nazwach własnych (gr. ónoma – imię), i anagramu, czyli zabawy językowej polegającej na tworzeniu nowych słów poprzez przestawianie kolejności liter w wyrazie wyjściowym. Tak więc onanagramy to *takie przestawienie liter czyjegoś imienia i nazwiska, aby w efekcie powstało nowe imię i nazwisko* (Stanisław Barańczak, *Pegaz zdębiał*). Zabawa taka, choć na pierwszy rzut oka może wydawać się dość prosta i niezbyt zajmująca, potrafi nieoczekiwanie przynieść ogromną satysfakcję i doprowadzić do fascynujących odkryć.

Nim jednak o samych onanagramach, to parę słów odnośnie formy wyjściowej, czyli właśnie anagramów. Doniesienia o ich używaniu pochodzą już z okresu Starożytnej Grecji, kiedy to Helleni wykorzystywali je do odkrywania mistycznego aspektu swoich imion. Historia notuje również bardzo nietypowe przypadki używania anagramów jako sposobu szyfrowania w astronomii. Podania wskazują, że Galileusz pewnego dnia ogłosił swoje odkrycie Keplerowi w formie zbitki liter: *smaismrilmepoetaleumibunenugttauras*. Dopiero próba poprzedstawiania liter ujawniła przesłanie tego wybitnego astronoma: odkrył istnienie pierścieni Saturna!*

Zrób to sam – onanagramowanie w praktyce

W tym momencie nietrudno już zapewne zorientować się, że tytuł niniejszego tekstu stanowi anagram onanagramu autora. Warto spróbować zabawić się paletą liter z własnego imienia i nazwiska. Wystarczy w tym celu wziąć płytki od Scrabbli

albo samodzielnie sporządzić karteczki z literami, wysypać na stół i zacząć tworzyć. Z początku może to przychodzić z pewną trudnością, ale z każdym kolejnym podejściem zaczynamy wypracowywać własną metodę i ją doskonalić. Dość szybko można odkryć pewne charakterystyczne właściwości swojego miana, o których wcześniej nie miało się pojęcia – jak unikalne są niektóre znaki, jak bardzo trzeba się starać, by spółgłoski upchnąć w większą grupę, by nadrobić tym samym niedobór samogłosek, jak wiele różnych słów może kryć się w tej ograniczonej puli liter.

Z moich obserwacji wynika, że warto rozpocząć od ułożenia wyrazu-klucza, a potem tak główkować, by pozostałe litery złożyły się w słowa mogące stanowić imię czy drugie nazwisko. W przypadku definitywnego braku pomysłu i chwilowego umysłowego zaćmienia bardzo skuteczne może okazać się wymieszanie wszystkiego, co nie chce tworzyć spójnej całości i chwilowe odejście od stołu, zrobienie herbaty i dopiero wtedy powrót do onanagramowania. Świeże spojrzenie zwykle pozwala odzyskać wenę i uzyskać najlepsze rezultaty. Dopuszczalne jest również używanie kropek czy myślników, przez co niesforne i niedające się nigdzie wpasować litery można ująć w formie inicjałów.

Gdy nabierzemy pewnej biegłości, to warto wziąć się za cudze nazwiska. Nowa pula liter to nowe wyzwania i możliwości. Idąc dalej, można pokusić się o układanie anagramów będących jednocześnie opisem jakichś cech wyjściowej osoby (Alec Guinness = genuine class). Dobrym pomysłem może być również tworzenie ciągów rymujących się zdań w postaci krótkich opisów naszych onanagramicznych tożsamości...

Wicek N. Flisak-Korsarz – pirat drewno spławiający
Feliks Kras-Czarownik – magik skały wietrzącej
Sir S. Flakonik-Wraczek – zdegenerowany dzban
Nick S. Skrawek-Foliarz – dożylnie, po trochu, leje sobie tran

Onanagramowanie, jak i klasyczne anagramowanie, mogą się stać wciągającą zabawą językową, a możliwość uprawiania

jej w niemal każdych warunkach pozwala przetrwać długie, zimowe wieczory i co nudniejsze konferencje...

Limeryki, czyli humor ujarzmiony

O ile omówione przed chwilą onanagramy mogą wydać się jedynie błahą zabawą, sposobem na zabicie czasu, to istnieje również gatunek, który, pomimo że nie odstępował od nich na krok pod kątem frywolności, to jednak pod względem formy cechuje się dużo większym rygiem. Limeryki, bo o nich mowa, powstały na początku XVIII wieku, a ich popularyzację przypisuje się Edwardowi Learowi, tworzącemu wiek później. Pochodzenie nazwy nie jest do końca znane, najczęściej uznaje się, że nawiązuje ona do irlandzkiego hrabstwa Limerick.

Od strony formalnej limeryk to utwór pięciowersowy, w którym rymują się ze sobą kolejno pierwsza, druga i piąta linijka oraz trzecia i czwarta (układ aabba). Tradycyjnie przyjmuje się, że pierwszy wers powinien kończyć się nazwą miejscowości, choć coraz częściej odchodzi się od tej zasady. Druga linijka to miejsce na zawiązanie akcji, kolejne służą budowaniu dramaturgii, a ostatniej przynależy rola rozwiązania akcji. Limeryki cechuje bardzo charakterystyczny rytm, o którym w uproszczeniu można powiedzieć, że wersy trzeci i czwarty powinny być krótsze od pozostałych. Przez te reguły forma ta zbliża się nieco do sonetu, w którym autor również związany jest ścisłymi zasadami, porządkującymi różne aspekty wiersza zmieszczonego w 14 liniach. Główną różnicą pomiędzy tymi dwoma typami utworów jest jednak ich tematyka. Limeryk powinien wywoływać emocje – zaskakiwać, czasem gorzkość, wprowadzać w zachwyt nad niespodziewanym rozwiązaniem sytuacji lirycznej. Najlepiej by momentami bijący z niego absurd powodował całą gamę reakcji, od jęku zażenowania, do okrzyku zachwytu nad nietuzinkowym ujęciem rzeczywistości. Warto przytoczyć tutaj przykład:

Pewien stary mężczyzna z Kamczatki
Wyhodował w zaciszu swej chatki
Tak długiego jamnika,
Że za radą prawnika
Jamnik płacił podwójne podatki
(Stanisław Barańczak, *Pegaz zdębiał*)

Mamy tu wszystko, co w limerykach najlepsze w bardzo klasycznej formie. Schemat rymów, zmiany tempa, nazwę geograficzną, głównego bohatera i zaskakujące rozwiązanie akcji.

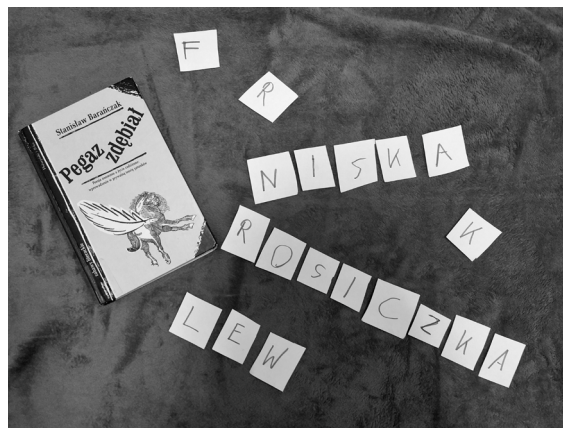
W ramach ciekawostki warto wspomnieć, że autor zakwalifikował ten utwór jako limerdacz – limeryk, którego bohaterem jest pies. O rybach traktuje oczywiście limeryb, a lamach – lameryk.

Słowem podsumowania

Język, jaki jest, każdy widzi. Im bardziej jednak przychodzi zgłębić się w dziwaczne poetyckie formy i językowe zabawy, tym mocniej staje się widoczne, że ta parafraza XVII-wiecznej definicji konia nie jest w tym miejscu idealna. Język zawiera wiele meandrów, których nie widzi się na pierwszy rzut oka. Nasuwa się być może pytanie – po co w ogóle je zgłębiać? W moim odczuciu nie ma na to jedynej słusznej odpowiedzi. Można w ten sposób chociażby sprawdzić się, zmierzyć z własnymi lingwistycznymi ograniczeniami, poczuć, jak dotyka się granicy sensu i powoli, lecz konsekwentnie, na nią naciskając, sprawić, by ta się przesuwiała, wpuszczając do naszego życia subtelne nutki oparów absurdu.

Rozważania o języku zdają się mieć wyjątkowy talent do przyciągania zwierząt. Woły, kobyły, palindromy, foka, psy, koń, ryby... Może to właśnie zoo jest najlepszą metaforą bezmiar językowych kuriozów? Patrząc jednak po gatunkach w tym stadku, tak naprawdę nie sięgnęliśmy jeszcze po prawdziwą egzotykę... Ale to już temat na inną opowieść.

* Zdanie to brzmiało: *Altissimum planetam tergeminum observavi*, co można tłumaczyć jako *najwyższą planetę obserwowałem jako potrójną*.



Eviva l'arte

MIKO
KURA



Nazywam się Miko Kura. Jednym z moich największych marzeń jest życie w świecie, w którym ludźmi kieruje współczucie i wyrozumiałość, a nie nienawiść i chciwość. Z tego powodu w moich pracach często staram się ucieleśnić emocje, które wywołują we mnie destrukcyjne procesy człowieka względem drugiej osoby oraz względem naszej planety.

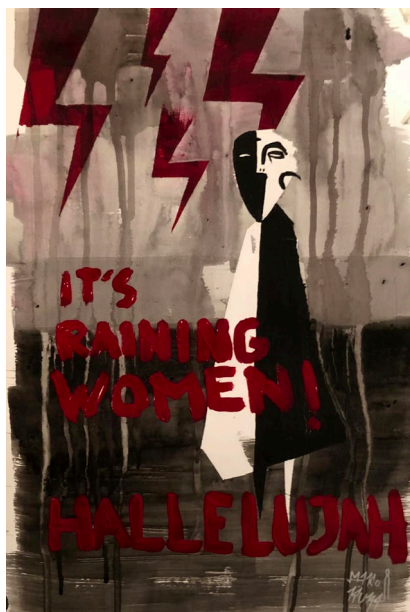
Poza obrazowaniem mojego wnętrza, nie boję się traktować sztuki jako formy aktywizmu i między innymi w ten sposób wyrażam moją solidarność z osobami walczącymi o wolność, równość, wzajemny szacunek i troskę o środowisko. Wykonuję również prace na zamówienie. Instagram: <https://www.instagram.com/miko.kura.art/>



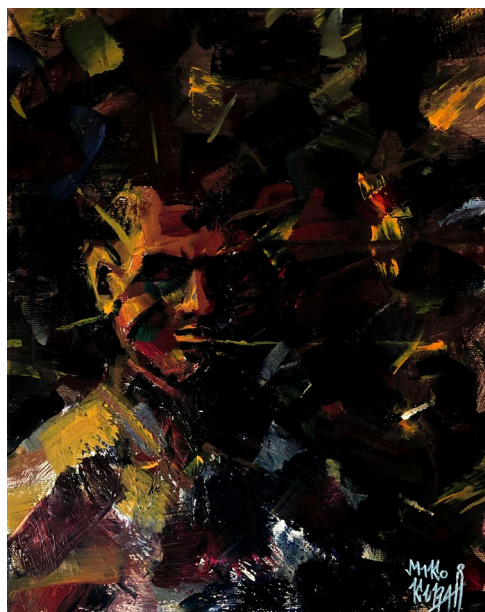
„Wstrzemięźliwość, zamieć”, 70x100cm.
Akryl i węgiel na papierze



„W braku światła”, 50x70cm. Akryl i węgiel na papierze.



„Deszcz”, 40x50cm. Akryl na papierze.



„Dekonstrukcja człowieka”, 30x40cm. Akryl na płótnie.

Let's play a game vol.24

ALEKSANDRA
CICHOWICZ



Zasady gry są naprawdę proste: najpierw musicie odpowiedzieć na podane pytania dotyczące artykułów umieszczonych w tym numerze. Odpowiedzi znajdziecie w tekstach i będą to zwykle pojedyncze słowa (chyba że podano inaczej), które następnie należy skreślić w wykreślance; dla urozmaicenia w diagramie umieszczono również nadprogramowe wyrazy. Na koniec zostało oczywiście hasło – utworzą je litery, które znajdują się **po prawej stronie** lub (jeśli to niemożliwe) **nad** pierwszą literą każdego skreślonego wyrazu (dwa wyrazy umieszczone razem traktujemy jako jedno słowo – patrzmy na pierwszą literę pierwszego 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 x Stetoskop

A oto pytania:

1. Jaki artysta łączy ze sobą nieśmiałość i wielki talent? (**dwa** wyrazy umieszczone **osobno**)
2. Kogo stracił w pożarze Roy Orbison?
3. Za odkrycie jakiego wirusa została przyznana Nagroda Nobla w dziedzinie medycyny w 2020r.?
4. W jakim państwie przebywał Orwell w 1939r. (żeby poprawić swój stan zdrowia)?
5. W jakim mieście odbywa się co roku noworoczny koncert wirtuozów muzyki symfonicznej?
6. Jakie miasto znane jest z odbywającej się tam Parady Kwiatów? (**dwa** wyrazy umieszczone **razem**)
7. Jak się nazywa nauka o nazwach własnych?
8. Jaki gatunek liryczny rozpropagował Edward Lear?
9. Jak ma na imię dziewczynka, która mówi: „czasem jeszcze przed śniadaniem wierzę w 6 niemożliwych rzeczy”?
10. Co jest zwierciadłem duszy?
11. Jaka kampania promuje profilaktykę raka jąder i prostaty?
12. Co stracił asystent Roberta Linstona podczas operacji?

Nagroda: Stetoskop

Odgadnięte hasło, podpisane imieniem i nazwiskiem, przesyłajcie na adres jolka@pulsum.pl do **25.01.2021 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!

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

**Za prawidłowe rozwiązanie Jolki
z numeru 212 „Pulsu UM” nagrody otrzymują:**

**Jagoda Maciejewska - stetoskop
Hasło: DICERE NON EST FACERE**

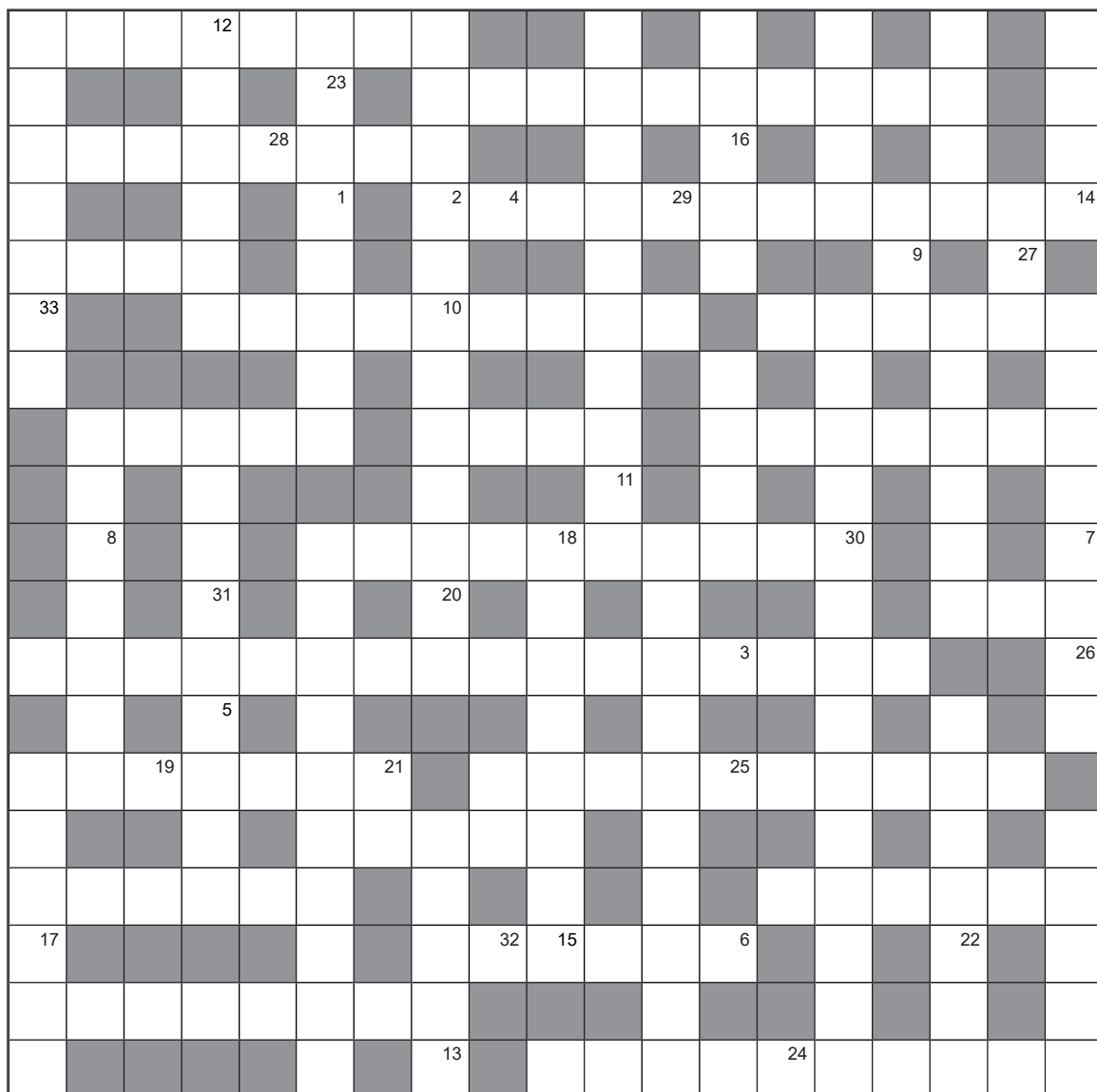
**Za prawidłowe rozwiązanie „Let's play a game”
z numeru 212 „Pulsu UM” nagrody otrzymują:**

**Jolanta Michalak - stetoskop
Hasło: ŚWIĘTA Z PULSEM**

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

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

Jolka

 WERONIKA
SZYMONIK


	1	2	3	4	5		6	7	8	9	10	11	12		13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	23		24	25	26	27	28	29	30	31	32	33

Nagroda: 1 x Stetoskop

Prawidłowe odpowiedzi, podpisane imieniem i nazwiskiem, przesyłajcie na adres jolka@pulsum.pl do **25.01.2021 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!

Pionowo

- Strach przed pająkami
- Choroba znana jako karłowatość
- Urządzenie do odtwarzania płyt winylowych
- Sztuka pięknego pisania
- Tłumaczenie informacji genetycznej na sekwencję aminokwasów
- W mitologii rzymskiej – bóg miłości
- Był do wygrania w poprzedniej Jolce
- Mały śpiewający ptaszek
- Motocykl marki SHL
- Urządzenie do usuwania pestek z wiśni
- Horror Stephena Kinga, w jego ekranizacji wystąpił Bill Skarsgård
- Spokojny, Atlantycki lub Indyjski
- „... grzechów” film z 2003r.
- Zaraza z powieści Camusa
- Biały ptak, który przynosi dzieci
- Gdy łagodny gatunek upodabnia się do groźnego
- Przebój Kaomy z 1989r.
- Lernejska, jedna z prac Herkulesa
- Jeden z wydziałów Politechniki Warszawskiej, jest na nim m.in. Matematyka i Analiza Danych
- ... pospolity, *Taxus baccata*
- Skrót od tytułu komendanta
- Osiem dni
- Wielkopolska Izba Lekarska (skrót)
- Powtarza za Tobą w górach i pustym pokoju
- Jeden z największych węży, żyje w dorzeczach Amazonki i Orinoko

Poziomo

- Substancje rozszerzające naczynia
- Zawiera daty
- Popularny kwiatek z „dziurami” w liściach
- Lek przeciwrzepliwy, inhibitor trombiny znany pod nazwą handlową Pradaxa
- Jaś, gra go Rowan Atkinson
- Imię Gandhiego
- Inaczej jedzenie lub kupowanie czegoś
- Zabawa taneczna o piątej po południu
- Podpora dziadka
- Papierowy pieniądz
- Virginia, modernistyczna pisarka
- Fryderyk, żył w latach 1810-1849
- Był nim Lord Varys
- Materiał do przymocowania opatrunku
- Jak konwekcja, tylko poziomo
- „Dziennik...” seria książek J. Kinney
- Pogląd według którego prawdziwość wypowiedzi można ocenić jedynie w oparciu o jej kontekst
- Staropolskie zdrobnienie imienia Miłosława
- Dział przemysłu zajmujący się wytwarzaniem słodczy
- Włochaty owoc z wieloma pestkami
- Dzieli się na współczulny i przywspółczulny (skrót)

Suchary

- Dlaczego żona hazardzisty nie może wyjechać z garażu?
- Bo mąż zastawił bramę.

Przychodzi zajączek do sklepu i się pyta

- Czy jest marchewka?

Miś:

- Nie ma

Na drugi dzień przychodzi znowu i się pyta:

- Czy jest marchewka?

Miś:

- Nie ma.

Na trzeci dzień znowu pyta się:

- Czy jest marchewka?

Miś:

- Nie! Zajączku! Jeszcze raz przyjdiesz spytać się o marchewkę, to przybiję ci gwoździami uszy do lady!

Na następny dzień przychodzi zajączek:

- Dzień dobry, czy są gwoździe?

Miś:

- Nie, nie ma – odpowiada miś.

Zajączek:

- A czy jest marchewka?

Co robi król na tronie?

- Załatwia sprawy.

Jak się uśmiecha saper?

- Rozbrajająco.

Co ma łyżka wspólnego z jesienią?

- Je-sie-nią.

Czemu blondynka chodzi z linijką do łóżka?

- Żeby zmieścić czas spania.

Przychodzi blondynka do lekarza z kranem na głowie i chipsami w ręce. Lekarz pyta:

- Co pani jest?

- Kranczips.

Siedzi trzech mężczyzn w kościele i jeden z nich mówi:

- Moja żona podczas porodu czytała Jasia i Małgosia i mamy teraz dwójkę dzieci.

- Moja żona czytała trzech muszkietierów i mamy teraz trójkę dzieci.

I nagle trzeci mężczyzna wybiega z kościoła i mówi:

- Biegnę powstrzymać żonę, bo czyta sto jeden dalmatyńczyków.

Jak nazywa się ulubiona pozycja ćwiczeniowa kota?

- Koci grzbiet.

Facet stoi na plaży i łowi rybki. Nagle złowił złotą rybkę. Złota rybka mówi:

- Wypuść mnie, a spełnię twoje życzenie.
- Dobra, chcę mieć autostradę stąd na Wyspy Kanaryjskie.
- Ale ja jestem małą rybką. Nie dam rady.
- Dobra, a odpowiedz mi na pytanie: jak zrozumieć kobiety?
- Jaką chcesz tę autostradę: dwu- czy trzypasmową?

Babcia pyta Jasia:

- Jasiu, po co niesiesz tę konewkę?
- Żeby podlać kwiatki.
- Ale one są sztuczne!
- Dlatego mam pustą konewkę.

Jak się nazywa przesolona firanka?

- Zasłona.

Jak nazywa się kwiatek, który świruje?

- Fiołek.

Rozmowa o pracę:

- Jakie są pańskie główne słabości?
- Daję semantycznie poprawne, ale nie mające praktycznego zastosowania odpowiedzi.
- Czy może Pan podać jakiś przykład?
- Tak, mogę.

– Jasiu, dlaczego spóźniłeś się do szkoły?

- Bo pewnej pani zginęło 50zł.

– I co? Pomagałeś szukać?

- Nie! Stałem na banknocie i czekałem aż odejdzie.

Jasio się pyta mamy:

- Mamo dlaczego sejm jest okrągły?

A mama na to:

- A widziałeś kiedyś kwadratowy cyrk?

Jak nazywa się wymarła rasa konia?

- Koniec.

Co mówi wkurzony ogrodnik do kumpla?

- Przesadziłeś.

Ile czasu trwa otworenie pliku pdf?

- Adobe.

Wykład na Wydziale Polonistyki:

- W języku polskim można zaprzeczyć przez zaprzeczenie, podwójne zaprzeczenie i potwierdzenie. Nie da się natomiast zaprzeczyć przez podwójne potwierdzenie. Głos z sali:
- Dobra, dobra...

– Dlaczego się pan spóźnił?

- Szeffie, uderzyłem głową w róg poduszki i straciłem przytomność na dwie godziny.



**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

