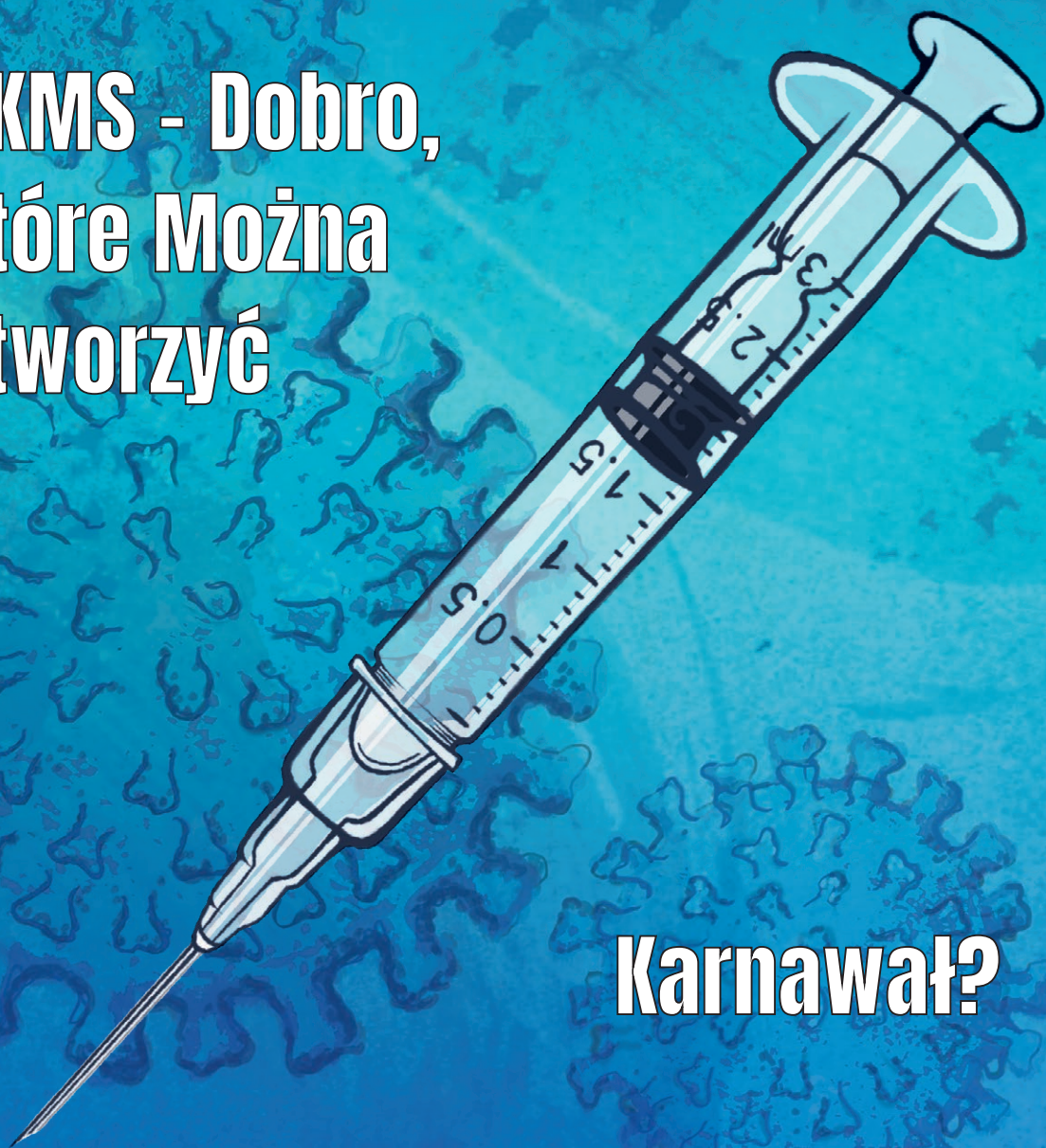


PULS

GAZETA STUDENTÓW

NR 214 • 02-2021

**DKMS - Dobro,
Które Można
Stworzyć**



Karnawał?



TO DZIŚ,
WYJĄTKOWY
DZIEŃ!

OJ TAK, NASZA
ROCZNICA...



PAMIĘTAM, KIEDY PIERWSZY
RAZ JĄ ZOBACZYŁEM



PRZYJECHAŁEM PÓŹNO.
MYŚLAŁEM, ŻE NIKOGO JUŻ
NIE BĘDZIE...



ALE NIE, UDAŁO SIĘ.



MOGŁEM JĄ
PRZYGARNAĆ



UMS

GAZETA STUDENTÓW

NR 214 • 02-2021

PIOTR CHAŁAJ
REDAKTOR NACZELNY

Dziś chciałbym się z Wami podzielić kilkoma newsami, refleksjami i podziękowaniami. Będzie słodko-gorzko, ale rozpoczniemy od dobrych wiadomości i zakończymy na nich!

Za nami 29. Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy! Choć liczenie zebranych w tym roku środków wciąż trwa, to już wiadomo, że zebrana kwota będzie olbrzymia. Puls UM z radością i zaangażowaniem dołączył do zbiórki na WOŚP. W tym celu założyliśmy własną eSkarbonkę a naszą inicjatywę „Medyczny Pomaga 2.0” wsparły Władze Uczelni – została ona objęta Patronatem Honorowym Jego Magnificencji prof. dr hab. Andrzeja Tykarskiego oraz cieszyła się zainteresowaniem innych mediów. Bardzo dziękujemy! Dzięki Wam wszystkim mamy szansę przyczynić się do sukcesu tej niezwyklej akcji, dzięki której polskie szpitale otrzymują realne, wielkie i bezcenne wsparcie.

Z okazji tegorocznego finału WOŚP miałem przyjemność udzielić wywiadu Telewizji Wielkopolskiej. Podczas tej krótkiej, aczkolwiek wartościowej rozmowy, udało mi się dostrzec jednak pewien problem. Otóż, pomimo faktu, iż WOŚP corocznie zbiera ok. 100-200 milionów złotych, to te ogromne kwoty nie pozwalają na wprowadzenie ochrony zdrowia na wyższe poziomy. Potrzebne są bowiem zmiany systemowe: większe finansowanie ze strony budżetu państwa.

W ostatnich trzech latach na publiczny sektor ochrony zdrowia Polska przeznaczyła od 4 do 5% PKB. Stawia to nas w otoczeniu takich „potęg” jak choćby Rumunia, Węgry czy Bułgaria. Co ciekawe, Niemcy przeznaczyły na ten sam cel od 7 do 8 procent swojego PKB. Z pozoru może wydawać się, że jest to **względnie** mała różnica. Pamiętajmy jednak, że PKB Polski to około 600 mld dolarów. PKB Niemiec to natomiast prawie... 4000 mld dolarów, czyli ponad sześciokrotnie więcej. To ozna-

cza, że Niemcy przeznaczają około 280 mld dolarów na ochronę zdrowia, podczas gdy Polska ledwie... 30.

Na zakończenie chciałem się z Wami podzielić zdecydowanie bardziej pocieszającą wiadomością! Otóż, nawiązujemy współpracę ze studentami anglojęzycznymi! Już niedługo będziecie mogli spojrzeć na świat z ich perspektywy. Mam wielką nadzieję, że to będzie pierwszy krok na drodze do naszej integracji. Trzymajcie rękę (dosłownie i w przenośni) „na Pulsie”!



SPIS TREŚCI

3 Słowo wstępu

4 Wariograf

NAUKA

5 SKN Chirurgii Głowy, Szyi i Onkologii Laryngologicznej

Bartosz Wojtera

6 SKN Neuropsychiatryczne Zuzanna Adamek

7 Jedną łyżwą w grobie Martyna Adamska

7 DKMS – Dobro Które Możesz Stworzyć – wywiad

Estera Krzak

11 Medycyna w starożytnym Rzymie Andrzej Bałoniak

12 O jeden mniej mit o covidzie – wywiad Estera Krzak

16 TEDxPoznańUniversityofMedicalSciences

Jagoda Bartkowiak

17 TEDxPoznańUniversityofMedicalSciences

Jagoda Bartkowiak

KULTURA

18 Otwarte Klatki – wywiad Katarzyna Oziewicz

19 Warto pomagać, bo #karmawraca Gabriela Pasik

20 Karnawał? Julia Grabowska

21 Prezent dla minimalisty Weronika Szymonik

21 Uczucia w czasie Pandemii – wywiad

Martyna Adamska, Patrycja Trębacka

23 Polski na eksport Feliks Kras-Czarownik

24 W małym kinie Aniela Żak

25 Muzykoterapia Jan Kotlarek

26 Wtapiając się w dźwięk⁽²⁵⁾ Franek Maja

27 Poetyckie potyczki UMP Estera Krzak, Olga Drzymala,

Weronika Szymonik

28 Przesiąknięty bólem Martyna Adamska

29 Perswazje Ania Konopka

29 Większe dobro zła mniejszego Estera Krzak

32 Eviva l'arte Karina Kaczkowska

ROZRYWKA

34 Let's play a game vol.25 Aleksandra Cichowicz

36 Jolka Magda Odrobińska

38 Suchary

Koordynator działu artystycznego: Weronika Musiał (w.musial@pulsum.pl)

Koordynator działu korekty językowej: Gabriela Pasik (g.pasik@pulsum.pl)

Koordynator działu kultura: Olga Drzymala (o.drzymala@pulsum.pl)

Koordynator działu nauka: Paulina Chmiela (p.chmiela@pulsum.pl)

Koordynator działu social media: Jan Kotlarek (j.kotlarek@pulsum.pl)

Koordynator działu wywiady: Estera Krzak (e.krzak@pulsum.pl))

Redaktor naczelny: Piotr Chałaj (p.chalaj@pulsum.pl).

Z-ca redaktora naczelnego: Aleksandra Cichowicz (a.cichowicz@pulsum.pl).

Z-ca redaktora naczelnego: Paulina Chmiela (p.chmiela@pulsum.pl).

Skład: Aniela Żak, Wiktoria Trzebiatowska, Aleksandra Cichowicz, Piotr Chałaj.

Okładka: Eliza Wrona.

Strona internetowa: Aleksandra Cichowicz, Piotr Chałaj.

Korekta: Gabriela Pasik, Weronika Frąckowiak, Ilona Lewicz.

Numer zamknięto: 13.01.2021

Nakład: Wydanie internetowe

Adres redakcji: DS Eskulap, ul. Przybyszewskiego 39, 60-356 Poznań.

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

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

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.

W A R I O G R A F

IMIĘ I NAZWISKO: Marcin Hołysz
STOPIEŃ NAUKOWY: Dr n. biol.
STANOWISKO: Starszy wykładowca z doktoratem
STAŻ NA UCZELNI: 20 lat



TRZY SŁOWA, KTÓRE NAJTRAFNIEJ MNIE OPISUJĄ: opanowany, spokojny, do tego uparty (w opinii żony).

JESTEM MISTRZYM W: gotowaniu i majsterkowaniu.

MAM SŁABOŚĆ DO: smacznego jedzenia, zwłaszcza w dobrym towarzystwie

NIE POTRAFIĘ: kupować trafionych prezentów

ZAWSZE CHCIAŁEM SIĘ NAUCZYĆ: grać na jakimś instrumencie, np. na gitarze lub fortepianie.

CHCIAŁBYM JESZCZE: pojechać do Transylwanii.

AUTORYTETEM SĄ DLA MNIE: trudno wskazać konkretną osobę, cenię ludzi, którzy dzięki własnej ciężkiej pracy i posiadanym umiejętnościom osiągnęli sukces w swojej dziedzinie a jednocześnie pozostali „normalni”.

KIEDY KŁAMIĘ: od razu widać kiedy kłamię ponieważ nie potrafię kłamać.

SŁOWA, KTÓRYCH NADUŻYWAM: chyba takich nie ma, ale może studenci z którymi miałem zajęcia może coś więcej powiedzą na ten temat.

IRYTUJE MNIE: ludzka głupota, szczególnie ta oporna na wiedzę.

KIM LUB CZYM CHCIAŁBYM BYĆ, GDYBYM NIE BYŁ TYM, KIM JESTEM: „Ambasadorem, mam na myśli takiego, jakim był Tony Halik ...”.

STUDENTOM ZAZDROSZCZĘ: tzw. życia studenckiego, przy czym niekoniecznie chodzenia na zajęcia.

KIEDY STOJĘ W KORKU: po prostu słucham radia, raczej się nie denerwuję.

MOJE HOBBY TO: gry komputerowe, pielęgnacja mojego ogrodu.

ZAWSZE MAM PRZY SOBIE: telefon komórkowy.

NIETYPICZNA UMIEJĘTNOŚĆ, KTÓRĄ POSIADAM: potrafię zrobić coś z niczego.

MOJE ULUBIONE MIEJSCE NA ZIEMI: mój dom.

MUZYKA, PRZY KTÓREJ SIĘ BAWIĘ: Złote przeboje, głównie lata 80 i 90.

MUZYKA, PRZY KTÓREJ ODPOCZYWAM: tak jak wyżej, muzyka klasyczna (koniecznie w tonacji molowej).

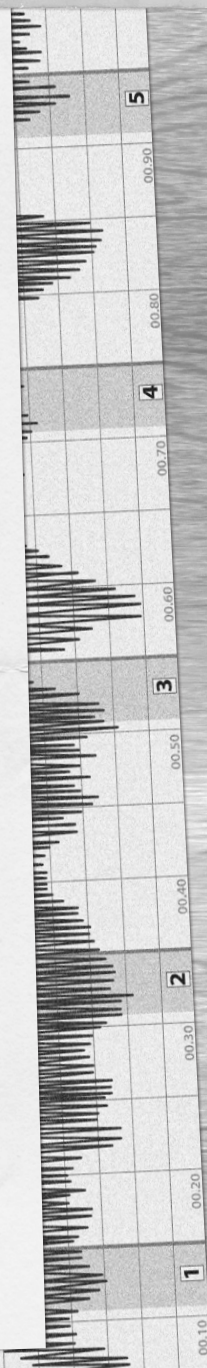
ENERGII DODAJE MI: konieczność działania, realizacja postawionego celu.

MOJA RADA DLA STUDENTÓW: Korzystajcie z życia, młodości i możliwości jakie się przed Wami otwierają. Bądźcie kreatywni.

NETFLIX, HBO CZY TELEWIZJA: Telewizja, choć rzadko się zdarza coś co warto obejrzeć; od czasu do czasu NETFLIX.

ANDROID CZY IPHONE: Android.

ULUBIONE HASŁO, KTÓRE CZĘSTO WYPOWIADAM: Może niekoniecznie wypowiadam, ale myślę, że Rysiek Riedel miał sporo racji śpiewając, że „W życiu piękne są tylko chwile”; warto o tym pamiętać.



SKN Chirurgii Głowy, Szyi i Onkologii Laryngologicznej

BARTOSZ
WOJTERA



Przewodniczący: Bartosz Wojtera

Opiekun: dr n. med. Mateusz Szewczyk

Jednostka: Katedra i Klinika Chirurgii Głowy, Szyi i Onkologii Laryngologicznej, Wydział Lekarski II, Wielkopolskie Centrum Onkologii

Kierownik: prof. zw. dr hab. n. med. Wojciech Golusiński

Kontakt: sknchirurgiiglowyiszyi.wco@gmail.com

Czy wśród studentów uczelni medycznych jest ktoś, kto nie ubolewał nad nauką anatomii głowy i szyi podczas pierwszych lat studiów? Złożona budowa ludzkiego ciała może stać się jeszcze bardziej skomplikowana, gdy skupimy się na regionach położonych powyżej obojczyków. Jednak odchodząc od przymusu szczegółowej nauki pod okiem wymagających prowadzących... Czyż różnorodność struktur głowy i szyi nie jest fascynująca?

Ucho, nos, jama ustna, ślinianki, język, gardło, krtań (a także gałka oczna i mózg, pozdrawiamy okulistów i neurochirurgów!) zachwycają swoją unikatową budową i wyspecjalizowanymi funkcjami. Wszystkie te struktury mieszczą się w obrębie zainteresowania laryngologów-chirurgów głowy i szyi. Czy ta specjalizacja może być jeszcze bardziej emocjonująca? Owszem! Wyobraźmy sobie walkę z nowotworami tych okolic. Walkę w gąszczu naczyń, nerwów i sąsiadujących struktur anatomicznych o radykalne usunięcie guza. Heroiczne operacje resekcyjne, spektakularne rekonstrukcje płatkami skórno-mięśniowymi, chirurgia robotowa, współpraca z radio- i chemioterapeutami, histopatologami, protetyka głosu, walka o jakość życia pacjentów – to tylko niektóre elementy codziennej pracy na oddziałach chirurgii głowy i szyi.

W Kole Naukowym działają studenci kierunków lekarskiego i lekarsko-dentystycznego. Na każdym spotkaniu prezentujemy charakterystykę nowotworów kolejnych okolic anatomicznych głowy i szyi, streszczamy najważniejsze artykuły naukowe w dziedzinie oraz oglądamy nagrania z fragmentów operacji. Przed wybuchem pandemii działania Koła obejmowały aktywności możliwe do przeprowadzenia tylko w szpitalu. Prowadziliśmy praktyczne ćwiczenia badania laryngologicznego, takie jak wznikiowanie ucha i nosa, badanie krtani lusterkiem, fiberoskopia nosa i krtani, czy USG szyi. Obserwaliśmy zabiegi na Bloku Operacyjnym, partycypowaliśmy w wizytach na Oddziale, uczestniczyliśmy w konferencjach organizowanych przez Klinikę, a także prowadziliśmy badania naukowe. Wszystko to dzięki wsparciu dr. Mateusza Szewczyka i prof. Wojciecha Golusińskiego, innych specjalistów i rezydentów Kliniki oraz zaangażowaniu członków Koła.

W roku akademickim 2018/2019 udało nam się otrzymać grant Studenckiego Towarzystwa Naukowego UMP na badanie *CLIC1 protein as a potential biomarker of oral and laryngeal cancer: a preliminary study*. Praca podsumowująca wyniki badania zwyciężyła sesję podczas konferencji Bangladesh International Medical Students Congress w październiku 2020 r. W roku akademickim 2020/2021 złożyliśmy wniosek o kolejny grant STN UMP – projekt *Gustation alteration in oral cancer patients – impact of surgical resection* – z niecierpliwością czekamy na rozstrzygnięcie wyników konkursu!

Mimo naszej fascynacji dziedziną głowy i szyi, zdajemy sobie sprawę, że większość z Czytelników nie zostanie specjalistami w tych dziedzinach. Z myślą o tych osobach chcielibyśmy krótko przypomnieć najważniejsze objawy alarmowe nowotworów głowy i szyi:

- pieczenie języka, niegojące się owrzodzenie oraz/lub czerwone lub białe naloty w jamie ustnej,
- ból gardła,
- przewlekła chrypka,
- guz na szyi,
- niedrożność nosa lub krwawy wyciek z nosa,
- ból w trakcie oraz/lub problemy z przełykaniem.

Jeśli któryś z tych objawów utrzymuje się powyżej 3 tygodni i nie jest związany z infekcją górnych dróg oddechowych – należy niezwłocznie skierować pacjenta, członka rodziny, znajomego do specjalisty otolaryngologa.

Natomiast wszystkich zainteresowanych chirurgią głowy i szyi, jak i tych jeszcze niezdecydowanych, serdecznie zapraszamy na spotkania Koła! Obyśmy jak najszybciej wrócili do formy stacjonarnej!



Grupa Koła na Facebooku
<https://www.facebook.com/groups/144840649491491>



Ogólnopolski Program Profilaktyki Nowotworów Głowy i Szyi
<https://opngis.pl/>



Polskie Towarzystwo Nowotworów Głowy i Szyi
<https://www.glowaiszyja.pl/>

SKN Neuropsychiatryczne

ZUZANNA
ADAMEK

Przewodniczący: Anna Konopka

Opiekun koła: prof. dr hab. Aleksandra Suwalska

Jednostka organizacyjna: Katedra Psychiatrii, ul. Szpitalna 27/33 60-572 Poznań

Data założenia: 2011 rok

Kontakt: anna_konopka@interia.pl

Krótki opis: Na spotkaniach zajmujemy się głównie tematami związanymi z psychiatrią – omawiamy najważniejsze jednostki chorobowe i farmakoterapię czy też prezentujemy nietypowe opisy przypadków. Prelegentami są zarówno członkowie koła, jak i zapraszani goście, którzy dzielą się z nami swoim doświadczeniem klinicznym. Przed pandemią odbywały się również spotkania w mniejszych grupkach, podczas których mieliśmy możliwość przeprowadzenia wywiadu z pacjentami. Obecnie wszystkie spotkania odbywają się oczywiście online, ale wciąż jest to świetna okazja do pogłębienia swojej wiedzy z zakresu psychiatrii. Serdecznie zapraszamy wszystkich zainteresowanych studentów.

NAJBARDZIEJ DEPRESYJNY SEZON

Trzeba przyznać, że ostatni czas nas nie rozpieszcza. Na zewnątrz jest zimno i szaro, pada deszcz. Nie mamy możliwości spotkania ze znajomymi, czasem z rodziną, a do tego dochodzą jeszcze kolokwia, egzaminy i mnóstwo spraw do załatwienia. Nie ma co się dziwić, że część z nas może odczuwać zmęczenie, niechęć do działania i obniżenie nastroju. Jednak okazuje się, że poza klasycznym „wstaniem z łóżka lewą nogą” objawy te mogą mieć poważniejszą przyczynę. Dlatego jeśli ktoś z Was widzi podobny problem u siebie, to może warto zasięgnąć porady lekarza?

A teraz przechodząc do sedna sprawy: co może być przyczyną podobnych odczuć i jaki ma to związek z psychiatrią? Otóż podstawowym problemem ujawniającym się często w miesiącach zimowych jest tzw. SAD (ang. *Seasonal affective disorder*), czyli depresja o sezonowym przebiegu. Polega ona na występowaniu epizodów depresyjnych w miesiącach jesienno-zimowych i ich ustępowaniu wiosną lub latem. Występowanie SAD wiąże się z obniżeniem ilości światła dziennego docierającego do nas jesienią i zimą, a co za tym idzie rozregulowaniem naszego zegara biologicznego i zakłóceniem faz zasypiania i wstawania w kontekście docierającego światła (coś na co narzekamy często: wstajemy – ciemno, wracamy do domu – ciemno, idziemy spać – ciemno). Ponadto dowiedziono, że zaburzenia w szlakach monoaminergicznym w mózgu mogą mieć kluczową rolę w patogenezie SAD.

Teraz nasuwa się pytanie, co to wszystko znaczy w praktyce? Wiadomo, że nie u każdego wystąpią objawy w nasileniu pozwalającym rozpoznać depresję sezonową, jednak obniżenie nastroju jest dość popularne i myślę że dotyka ono wielu z nas. Jeśli mamy do czynienia z SAD stosowane są metody zapobiegania i łagodzenia objawów, najlepiej jeszcze przed ich

wystąpieniem. Pomimo wielu doniesień szpitali o stosowaniu terapii światłem, leczeniu antydepresantami (jedynie bupropion dopuszczony jest do użytku w tym wypadku), proponowanych zmianach w stylu życia i diecie, czy też psychoterapii, są to metody sprawdzone wyłącznie empirycznie i niepotwierdzone żadnymi rzetelnymi badaniami klinicznymi. Najciekawszymi i najłatwiejszymi do wprowadzenia w swoim życiu, jeśli dotyka nas „dolek”, będą zmiany w stylu życia np. regularne ćwiczenia fizyczne, znajdowanie czasu na odpoczynek i realizację swojego hobby, sen odpowiedniej jakości itp. Okazuje się, że pomoc może nawet rearanżacja pokoju, tak aby stał się on jaśniejszy! Jeśli chodzi o dietę to ankietowane szpitale polecają przede wszystkim, aby ją zbilansować (jako przykład podawano dietę śródziemnomorską), ograniczyć używki takie jak kawa, nikotyna czy alkohol. Istotna jest także suplementacja witaminy D.

Sytuacja dla nas jako studentów kierunków medycznych jest również niekorzystna, ponieważ dowiedziono, że młodzi ludzie doświadczający stresu akademickiego mają wyższe ryzyko rozwinięcia depresji niż ci, którzy na ten stres narażeni nie są. A jak sami wiemy kierunki medyczne stresu nie oszczędzają...

Ostatni rok był niezbyt przyjazny ze względu na przymusową izolację, ograniczenie widywania się z rodziną i znajomymi (kto by pomyślał, że można zatęsknić za wykładami). Prowadzone badania ujawniają, że samotność ma duży związek ze zdrowiem psychicznym. Przedłużająca się samotność wpływa na wystąpienie depresji nawet kilka lat później.

Podsumowując te niezbyt wesołe rozważania, okazuje się, że ostatnie kilka miesięcy mogło być szczególnie trudne, dlatego jeśli ktokolwiek z Was zauważył u siebie jakieś niepokojące objawy, to naprawdę warto poszukać pomocy, ponieważ takiego nagromadzenia czynników sprzyjających chorobom nie mieliśmy od dawna. A wszyscy musimy o siebie nawzajem dbać i mieć dla siebie samych wiele wyrozumiałości. Kolokwia nie uciekną – czasem lepszy dla nas jest ten kubek kakao i książka, film lub spotkanie na zoomie z kimś, komu już dawno to obiecaliśmy!

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32504808/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25848997/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28693583/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29017594/>

Grupa Koła na Facebooku

<https://www.facebook.com/groups/2196578040417459/>

Jedną łyżwą w grobie

MARTYNA
ADAMSKA



Zapewne każdy z nas próbował w swoim życiu uprawiać jakiś sport – począwszy od popularnego dziś biegania, skończywszy na dyscyplinach dość niszowych. Zdajemy sobie sprawę, że „sport to zdrowie”, jednakże, zwłaszcza ten wyczynowy, może być kontuzjogenny. Usiądźcie wygodnie w bezpiecznym fotelu, złapcie coś do picia – dziś opowiem Wam o jednej z najbardziej widowiskowych kontuzji, której przebieg mrozi krew w żyłach. Tym bardziej, że pośrednio poszkodowanych zostało kilkanaście osób.

Rozgrywki hokejowe charakteryzują się pewną specyfiką: niezwykłą dynamiką i szybkością, co przekłada się na dość duże prawdopodobieństwo wystąpienia u graczy urazów. Specjalne ochraniacze, kaski i maski mają za zadanie ich przed tym zabezpieczyć, jednakże w przypadku Clinty Malarchuka nie spełniły swojej roli, a scenariusza meczu rozegranego pamiętnego marcowego dnia w 1989 roku nie powstydziłby się nawet Hitchcock. Podczas pewnej akcji doszło do kolizji jednego z graczy ze znajdującym się na pozycji bramkarza Malarchukiem. Na skutek nieszczęśliwego wypadku łyżwa przeciwnika przecięła szyję wspomnianego hokeisty, uszkadzając duże naczynia krwionośne. Nagrania z tego meczu, które do dziś można odnaleźć na YT, polecam jedynie osobom o dość mocnych nerwach (i żołądku), bo nie był to przyjemny widok. Kamery wyraźnie zarejestrowały, jak zawodnik upada na kolana, a krew wypływająca obficie z uszkodzonych naczyń szyjnych, tryska na łód. Ten obraz przejął grozą kibiców, którzy śledzili akcję od początku do końca – według niektórych źródeł 11 osób straciło przytomność, a dwie doznały zawału serca. Jeżeli dodamy do tego trzech zawodników, którzy zwymiotowali

po ujrzeniu tego makabrycznego obrazu, uzyskamy łącznie 17 poszkodowanych.

Spodziewacie się zapewne tragicznego finału zdarzeń – znów Was zaskoczę. W sztabie trenerskim drużyny Malarchuka pracował medyk polowy, który odbył służbę na wojnie w Wietnamie. Z jego pomocą hokeista opuścił lodowisko o własnych siłach. Opanowanie i precyzyjne działania trenera, zabezpieczenie rany i zastosowanie niezwykle silnego ucisku (ukłęknięt na obojczyku zawodnika) pozwoliły na uratowanie życia Malarchuka. Nawet podczas transportu do szpitala poszkodowany był przytomny i pozwalał sobie na żarty, pytając ratowników, czy zdążą odwieźć go z powrotem, by rozegrał z kolegami ostatnią tercję meczu. Niestety, gra została wznowiona bez niego, Malarchuk został poddany żmudnemu szyciu rany – założono mu ponad 300 szwów, a całkowita utrata krwi wyniosła około 1,5 litra. Niezlomny zawodnik powrócił do gry po 10 dniach od kontuzji; po kilku latach rozpoczął pracę jako trener.

Wartym wspomnienia jest fakt, że podobna kontuzja wydarzyła się w sporcie jeszcze raz – w 2008 roku, również w Bufalo. Jeden z zawodników – Richard Zednik doznał wówczas uszkodzenia tętnicy szyjnej wspólnej, co doprowadziło do masywnego krwotoku. Medycy obecni na miejscu zdarzenia udzielili mu pierwszej pomocy, a całe zdarzenie również zakończyło się szczęśliwie.

Nagrania z obu wypadków dostępne są w Internecie, w serwisie YouTube. Osobom szukającym silnych wrażeń życzę miłego oglądania, pozostałym – zdrowia i powodzenia w uprawianiu sportu.

https://youtu.be/HH_enrnr2Ao

DKMS – Dobro Które Możesz Stworzyć – wywiad

ESTERA
KRZAK



Kombinuję sobie często, iż żyjemy w czasach, w których – nawet ponadprzeciętnie inteligentnemu – człowiekowi, można przysłowiowo wcisnąć doprawdy dziwne rzeczy. Zaczawszy od niewinnego – acz absurdałnego – położenia czegoś, czego nie lubię tak bardzo jak czekolady, na czymś co kocham tak mocno jak pizzy, a kończąc niestety na naprawdę wielkich sprawach. I może nie będę wymieniać teraz wszelkich spisków, chipów w mózgu (schowanych w szczepionce) czy innych globalnych sekt potworów rządzących światem... Ale w tym nedorzecznym kłębie absurdów, jest jedna rzecz, w którą dla odmiany wierzyć coraz trudniej – zdanie *‘lubię ludzi’*.

Unikamy bliskości, a jednocześnie w przerażający sposób nam owej bliskości brakuje. I często myślimy sobie, jak fajnie byłoby mieć bliźniaka. No wiecie – te cudne opowieści

o porozumiewaniu się na odległość, wyczuwaniu, kiedy temu drugiemu dzieje się coś złego, rozmowach bez słów... Piękna perspektywa. Aczkolwiek nawet bliźniak może zniechęcić współ-bliźniaka z zazdrości czy innej durnej zawiści. To samo z przyjaźnią – może się rozpaść albo nagle okazać spleśniałą gruszką na sośnie, zamiast porozumieniem dusz. Więc... Chciałoby się jakiegoś *zabliźniaczenia* trwałego, co nie? Takiego, któremu nie umielibyśmy zaprzeczyć. I ono istnieje! A mowa właśnie o bliźniakach genetycznych.

Wiem, że społeczeństwo nie lubi długich mów i niewyparzonych języków, preferując świat wyłożony kawa na łyżę. Więc zrobmy to pod jego potrzeby. Tak punkt po punkcie, niezaprzeczalnie jak amen w pacierzu. **Po pierwsze** – niemal każdy z nas bliźniaka genetycznego posiada. Któż to? A no po

prostu osóbką, która ma niemal taki sam zestaw antygenów zdolności tkankowej jak Ty. **Po drugie** – gdy ów bliźniak zachoruje na nowotwory krwi, to wyłącznie TWÓJ SZPIK, TWÓJ SZPIK I TY, możecie go ocalić. **Po trzecie** – magia szpikowego bractwa działa w dwie strony, tak samo on może ocalić Ciebie. **Po czwarte** – magia ta nie pyta kim jesteście. Może was połączyć niezależnie od wyznania, narodowości, koloru skóry czy orientacji seksualnej. Nie zna granic, podziałów lub innych -wrednych niczym hybrydy sępa z hieną - przejawów dyskryminacji. I przypomina, że człowiek po prostu jest człowiekiem. **Po piąte** – żadna peleryna superbohatera, do zostania potencjalnym dawcą wymagana nie jest. Wystarczy, że włożysz sobie do ust niewinny mały patyczek, który poczta (*wątki opóźnień pomińmy*) przyniesie Ci pod same drzwi. A potem popocierasz nim dwie minutki o wewnętrzną stronę policzka, pobierając wymaz komórkowy. To trwa krócej niż zjedzenie lizaka. Niż ugotowanie makaronu. Niż wysłanie kuponu w lotto, czy co tam jeszcze lubisz robić w sto dwadzieścia sekund. **Po szóste** – gdy zostaniesz faktycznym dawcą, nikt nie wbije Ci igły w kręgosłup. Nie słuchaj chochlików szepczących Ci takie rewelacje. Wręcz przeciwnie – gdy masz takowe w rodzinie czy wśród znajomych cierpliwie rób wszystko, żeby je z fake-newsowej ścieżki zawrócić. **I po ostatnie** – trochę dużo tu feralnego wyrazu TY, wiem. Ale przyjmijmy, że ten jeden raz można pozwolić sobie na egoistyczny wydzwitek. Wszakże chodzi o największy możliwy altruizm. *O ludzkie życie*. Chyba nie wskażesz mi cenniejszej wartości?

No dobra. Odhaczone, powruszane, pogadane niczym masło maślane, a teraz czas na bardziej fachową i profesjonalną stronę mocy. O dawcach - potencjalnych i faktycznych, sytuacji walki z nowotworami krwi w naszym kraju oraz historii i przyszłości DKMS, miałam zaszczyt porozmawiać z panią *Renatą Rafą* – specjalistką od spraw public relations, działu medialnego powyższej fundacji.

Estera Krzak: Na początku pragnę zapytać, kiedy DKMS przybyło do Polski. Jak się to wszystko zaczęło? Czy początki szerzenia idei honorowego dawstwa szpiku były bardzo ciężkie?

Renata Rafa: Fundacja DKMS oficjalnie rozpoczęła swoją działalność w Polsce w 2009 roku, kiedy w naszym kraju zarejestrowanych było niewiele ponad 40 000 potencjalnych Dawców szpiku. W tym czasie również połowa polskich pacjentów zakwalifikowanych do procedury przeszczepienia szpiku od Dawcy niespokrewnionego nie znajdowała swojego „bliźniaka genetycznego”. Dzisiaj 80% pacjentów znajduje Dawcę. Pierwsza akcja rejestracji odbyła się w firmie Coty, a później z roku na rok zwiększała się liczba zarejestrowanych dawców, i świadomość idei dawstwa szpiku, dzięki prowadzonym działaniom edukacyjnym i przy ogromnym wsparciu mediów społecznościowych i tradycyjnych.

E.K.: Gdy porównuje się procent zarejestrowanych w bazach dawców szpiku obywateli Polski i innych państw Europy, wypada to dla nas mocno niekorzystnie. Zastanawiam się,

dłaczego. Czy to może być kwestia mentalności społeczeństwa?

R.R.: Obecnie w Polsce zarejestrowanych jest blisko 2 mln potencjalnych Dawców szpiku, co plasuje nasz kraj na 3 miejscu w Europie i na 5. na świecie pod względem liczby zarejestrowanych potencjalnych dawców szpiku. Jest to ogromny sukces polskiej transplantologii, że w przeciągu 12 lat udało się liczbę potencjalnych Dawców szpiku zwiększyć aż blisko 50-krotnie. Z roku na rok obserwujemy także zwiększającą się świadomość idei dawstwa szpiku, coraz więcej Polaków wie na czym polega oddanie krwiotwórczych komórek macierzystych bądź szpiku z talerza kości biodrowej. To bardzo dobra wiadomość, gdyż jednym z celów fundacji jest edukacja społeczeństwa na temat idei dawstwa i nowotworów krwi.

E.K.: Mimo kampanii informacyjnych, ciągle bardzo często słyszy się głosy o ‘wbijaniu igieł w kręgosłup’. Czy jednak da się zaobserwować w tej smutnej kwestii jakąś korzystną tendencję i stwierdzić, że jest ich coraz mniej?

R.R.: Pracuję w Fundacji DKMS już 11 lat i widzę zdecydowanie większą świadomość naszego społeczeństwa na temat idei dawstwa szpiku. Oczywiście ciągle zdarzają się osoby, które mają błędne przekonanie o metodach pobrania, dlatego ciągle prowadzimy działania edukacyjne w tym zakresie. Od 3 lat fundacja ogłasza Październik Miesiącem Świadomości Idei Dawstwa, gdzie zarówno poprzez media społecznościowe jak i przy wsparciu mediów tradycyjnych (prasa, media, radio) prowadzi działania edukacyjne.

E.K.: Jaka grupa społeczna wydaje się obecnie największym źródłem potencjalnych kandydatów na dawcę? Jakie działania najbardziej przydatoby się zastosować, aby do nich dotrzeć?

R.R.: Z informacją o możliwości zostania dawcą szpiku kosztownego chcemy dotrzeć do ogółu społeczeństwa, a zwłaszcza do osób w wieku 18-55 lat, które mogą dołączyć do grona Dawców i nieść pomoc pacjentom walczącym z nowotworami krwi. Organizujemy także projekty edukacyjno-rejestracyjne takie jak np. *HELPERS' GENERATION* – skierowany do studentów oraz *#KOMÓRKOMANIA* – przeprowadzany w szkołach średnich, gdzie może zarejestrować się pełnoletnia młodzież. Przed pandemią organizowaliśmy także akcje rejestracji na terenie całego kraju, które były dedykowane konkretnym pacjentom walczącym z nowotworami krwi oraz akcje rejestracji w małych miastach i miejscowościach, które były przeprowadzane przy ogromnym wsparciu Wolontariuszy. Pandemia zmieniła naszą rzeczywistość i w trosce o zdrowie i bezpieczeństwo zarówno naszych potencjalnych Dawców, Wolontariuszy dzisiaj zachęcamy wszystkie osoby chętne do rejestracji na naszą stronę www.dkms.pl. Na stronie internetowej można zamówić pakiet do rejestracyjnej, który jest wysyłany pocztą. W 2020 blisko 90 000 osób zarejestrowało się w naszej bazie przez internet.

E.K.: Poza wyżej wspomnianą tradycyjną już ‘igłą w kręgo-

slupie' jakie są jeszcze najgorsze mity, które musimy zwalczyć?

R.R.: W mojej pracy w fundacji spotkałam się z różnymi wątpliwościami i pytaniami. Jednym z często pojawiających się pytań jest to, czy Dawcą można zostać tylko raz i czy może mi zabraknąć szpiku, kiedy ktoś z moich bliskich będzie potrzebował przeszczepienia. Najczęściej to pytanie wynika z niewiedzy, że np. pobrany szpik z talerza kości biodrowej regeneruje się w przeciągu 2-3 tygodni po pobraniu i mamy go dokładnie tyle samo co przed donacją, a wszystkie parametry krwi, po pobraniu krwiotwórczych komórek metodą aferezy, wracają do normy po około miesiącu. Dawcą szpiku w naszej bazie można zostać czterokrotnie tj. dwa razy oddając krwiotwórcze komórki i dwa razy szpik kostny.

E.K.: Podczas zachęcania ludzi do rejestracji spotkałam się też z lękiem o wyciek wrażliwych informacji. Czy mogłabym więc poprosić o krótkie wytłumaczenie, jak wygląda kwestia ochrony danych osobowych dawców?

R.R.: Bezpieczeństwo danych to kluczowa kwestia, na którą kładziemy szczególny nacisk od początku działalności naszej Fundacji. Ponadto, od maja 2018 zgodnie z założeniami RODO UE opracowaliśmy i wdrożyliśmy wewnętrzną politykę bezpieczeństwa, która określa stosowanie odpowiednich środków technicznych i organizacyjnych. Wszystkie nasze systemy projektujemy z myślą o ochronie danych osobowych oraz zapewnieniu bezpieczeństwa połączeń. Fundacja stosuje szereg środków technicznych i organizacyjnych, mających na celu ochronę danych, i zobowiązuje umownie podmioty, z którymi współpracuje do uczynienia tego samego. Przykładami takich środków są m.in. zapory ogniowe, testy systemów zabezpieczeń, szyfrowanie połączeń (zabezpieczenie protokołem SSL), kontrola dostępu, wymagania dotyczące hasłowania, szkolenia dotyczące ochrony danych, okresowe audyty bezpieczeństwa.

E.K.: Wiele osób jest przekonanych, iż jeśli nie może oddać krwi, to nie powinno też być wpisane do bazy dawców szpiku. Duże zaskoczenie wzbudza fakt, że na przykład niedoczynność tarczycy nie jest czynnikiem obligatoryjnie wykluczającym. Czy mogłabym poprosić o proste i przystępne dla osób niezwiązanych z medycyną wyjaśnienie, dlaczego wiele przyczyn dyskwalifikujących człowieka jako krwiodawcę, nie broni wcale oddać szpiku?

R.R.: Zasady kwalifikacji dawców krwi różnią się od tych, kwalifikujących Dawców szpiku/komórek krwiotwórczych. Oczywiście jest tak, że istnieje wiele podobieństw pod tym względem, ale istotnym czynnikiem różniącym te dwie procedury jest fakt, iż aby zostać dawcą szpiku, to trzeba przede wszystkim być wytypowanym dla konkretnego pacjenta/biorcy. Dany preparat komórek krwiotwórczy, jest tylko i wyłącznie przeznaczony dla danego biorcy. Inaczej jest przy preparatach krwi – tam podstawowym czynnikiem, aby „dopasować” krew dla biorcy jest grupa krwi i czynnik Rhesus, co oznacza, że znalezienie dawcy krwi jest o wiele łatwiejsze.

Niezależnie od tego, przy kwalifikacji dawców szpiku/komórek krwiotwórczych zawsze bierze się pod uwagę poten-

cjalne ryzyko dla dawcy i biorcy, szczególnie skupiając się na bezpieczeństwie Dawcy. Jeśli dane schorzenie nie jest czynnikiem dyskwalifikującym (np. insulinooporność, dobrze kontrolowane nadciśnienie tętnicze albo astma oskrzelowa itd.) aby przeprowadzić pobranie komórek – dawca może zostać zakwalifikowanym do pobrania. Jeśli natomiast istnieje ryzyko, że może dojść do transmisji choroby (np. przy chorobach autoimmunologicznych, jak Hashimoto) to ośrodek transplantacyjny decyduje o tym, wiedząc jaka jest sytuacja po stronie chorego. Czasem lepiej jest ryzykować, że pacjent może zachoruje na chorobę Hashimoto po transplantacji ale za to wyleczyć białaczkę. Jeśli dawca krwi jest chory na Hashimoto – to lepiej po prostu wybrać innego dawcę.

E.K.: Ostatnio zezwolono na wpisywanie do bazy osób ważących poniżej 50 kilogramów, za jedyne obostrzenie wagowe podając BMI powyżej 40? A co z wagą zbyt niską wobec wzrostu, z jakimiś zaburzeniami odżywiania? Czy osoby z takimi problemami powinny się zgłosić do czasowej dyskwalifikacji?

R.R.: Zostały zmienione zasady rejestracji Dawców i dolna granica wagi nie jest obecnie określona. Wynika to z tego, że waga Dawcy od momentu rejestracji do oddania komórek, może ulec zmianie. Żeby mogło dojść do pobrania, zawsze muszą być spełnione odpowiednie kryteria. Waga jest również ważnym czynnikiem decydującym o bezpieczeństwie Dawcy a także pacjenta. Lekarze przy ostatecznej kwalifikacji uwzględniają aktualną wagę Dawcy, aby móc bezpiecznie przeprowadzić procedurę. Niska waga może czasami być powodem do dyskwalifikacji. Dodatkowo, w przypadku dużej różnicy wagi istnieje również duże ryzyko, że nie uda się zebrać wystarczającej ilości komórek krwiotwórczych. Więc zniesienie dolnej granicy przy rejestracji nie oznacza, że dawca zostanie zakwalifikowany pomimo istotnie niskiej wagi, tylko że jedynie aktualna waga Dawcy będzie się liczyła przy ostatecznej kwalifikacji przed pobraniem, podobnie jak inne czynniki medyczne, choroby itd. W przypadku zaburzeń odżywiania takich jak anoreksja i bulimia rejestracja jest możliwa, jeśli minęło minimum 5 lat od wyleczenia.

E.K.: Duże obawy budzi też samo pobranie wymazu. Padają bardzo podstawowe pytania – czy można go wykonać podczas antybiotykoterapii, po spożyciu alkoholu czy posiłku. A także ile odczekać, jak zapakować próbkę, czy nie zaszkodzi jej niska temperatura... W związku z tym zastanawiam się czy często faktycznie zdarza się, że wymaz nie nadaje się do analizy i trzeba go powtórzyć? Na co najbardziej warto zwrócić uwagę?

R.R.: Pobranie wymazu z wewnętrznej strony policzka jest bardzo ważnym etapem rejestracji i dzięki poprawnie pobranemu wymazowi jest możliwe przebadanie antygenów HLA, które są niezbędne w doborze Dawcy dla konkretnego potrzebującego przeszczepienia szpiku pacjenta. Zawsze warto zapoznać się z instrukcją zamieszczoną na opakowaniu na pałeczki i przestrzegać czasu pobierania wymazu, czyli pocierać każdą pałeczką wewnętrzną stronę policzka przez co naj-

mniej 60 sekund, a później przez dwie minuty suszyć paleczki. Przyjmowanie antybiotyków nie wpływa na nasze antygeny HLA i na jakość pobranego wymazu. Jeśli chodzi o spożywanie alkoholu przed pobraniem wymazu, to ważne, aby osoba, która się rejestruje podejmowała świadomą decyzję o rejestracji, ale sam alkohol nie wpływa niekorzystnie na pobraną próbkę. Jeśli okaże się, że z pobranego wymazu nie uda się określić antygenów HLA, to taki Dawca otrzyma od fundacji kolejną przesyłkę z prośbą o pobranie wymazu. Takie przypadki zdarzają się jednak bardzo rzadko i dzięki prawidłowo pobranemu wymazowi zostajemy sprawnie zarejestrowani i szybciej możemy komuś pomóc.

E.K.: Spotkałam się też z tym, że młodzi ludzie nie pamiętają, czy wpisali się do bazy. Czy dużym problemem jest fakt, iż pakiety brzydko mówiąc się marnują i nie są odsyłane fundacji?

R.R.: Każda osoba, która chciałaby sprawdzić, czy jest zarejestrowana, może skontaktować się z naszą fundacją telefonicznie bądź mailowo i wtedy zweryfikujemy jej status. Zależy nam, aby każda osoba, która dołącza do grona dawców podjęła świadomą i przemyślaną decyzję. Czasami część osób potrzebuje więcej czasu, aby być pewnym swej decyzji. Kiedy po jakimś czasie zdecyduje się na rejestrację, to prosimy, aby sprawdziła czy paleczki nie straciły ważności (data ważności znajduje się na opakowaniu) i jeśli nie to może śmiało się zarejestrować. Ponad 2/3 pakietów zamówionych przez Internet do nas wraca i dzięki tej metodzie rejestracji blisko 90 000 osób zarejestrowało się w 2020 roku.

E.K.: Jak to jest z organizacją dnia dawcy? Czy osoba koordynująca takie wydarzenie powinna mieć szczególną wiedzę medyczną? Czy zostanie najpierw zaproszona na jakieś specjalne szkolenia?

R.R.: Akcje w ramach projektu np. HELPERS' GENERATION są prowadzone przez studentów różnych kierunków. W ramach np. tego projektu studenci liderzy biorą udział w konferencji, gdzie pracownicy fundacji dostarczają rzetelnej wiedzy nie tylko na temat rejestracji, procedur, ale także na temat dawstwa szpiku i nowotworów krwi – tak aby Wolontariusz był w stanie odpowiedzieć na pytania rejestrujących się osób. Oczywiście do dyspozycji Wolontariusza/ organizatora jest także dyżurny pod numerem telefonu pracownik fundacji, aby odpowiedzieć na pojawiające się zapytania.

E.K.: A jak na pracę DKMS wpłynął covid? Odpadło wiele możliwości rejestrowania dawców – takich jak wydarzenia sportowe czy koncerty? Widać wyraźny spadek przyrostu nowych chętnych do podzielenia się częścią siebie? Czy wprowadzono też dodatkowe środki ostrożności dotyczące samej procedury kwalifikacji i pobrania?

R.R.: Owszem, COVID-19 wpłynął na procedury kwalifikacji dawców. Każdy dawca w momencie wpłynięcia zapytania o typizację potwierdzającą lub pobranie przechodzi ankietę określającą ryzyko medyczne i epidemiologiczne. Jeśli

takie występują (objawy infekcji lub kontakt z osobą dodatnią) to dawca zostaje zablokowany na określony czas. Powstały międzynarodowe rekomendacje towarzystw zajmujących się Dawcami szpiku, a także Pacjentami zakwalifikowanymi do transplantacji. Nasze działania są zgodne z wytycznymi tych towarzystw i ekspertów. Podczas przygotowania do procedury dawcy są informowani i pouczeni, jak ważne są zasady samokontroli, higieny, izolacji, aby uniknąć zakażenia. Ośrodki pobierające z którymi współpracujemy mają opracowane procedury, aby dawca był bezpieczny podczas procedury pobrania. Dodatkowo Dawcy mają wykonywane testy w kierunku SARS-CoV-2 w dniu kwalifikacji lub dzień przed, a czasami także dodatkowe testy – jeśli pojawia się jakakolwiek ryzyko, że dawca może być zakażony. Na szczęście, nie ma na razie żadnych dowodów na to, że koronawirus może być przekazywany drogą krwiopochodną, więc pacjenci pod tym względem mogą być spokojni.

E.K.: Bardzo wyraźnie stara się podkreślić, żeby wpisu do bazy dokonywać świadomie, że to nie jest zabawa. Czy często zdarza się, że wytypowany już dawca nagle rezygnuje, stwierdza, że 'jednak nie' czy raczej na szczęście to znikomy proceder?

R.R.: W naszych działaniach edukacyjnych bardzo duży nacisk kładziemy na to, aby Dawcy podejmowali świadomą decyzję o rejestracji, ponieważ gdy zadzwoni do nich telefon z Fundacji, to jest już ktoś kto potrzebuje pomocy tego konkretnego Dawcy. Jeśli ktoś nie jest pewien, to powinien wstrzymać się z rejestracją, zacerpnąć więcej informacji i jeśli będzie pewny, to dopiero wtedy dołączyć do grona dawców. Dawstwo szpiku jest wolontaryjne i Dawca może zrezygnować z oddania na każdym etapie. Kiedy Dawca zostaje wytypowany jako potencjalnie zgodny z pacjentem jest pytany czy podtrzymuje swoją gotowość do podzielenia się częścią siebie. Takie pytanie jest zadawane kilkakrotnie w czasie całej procedury i Dawca jest edukowany jaki wpływ jego decyzja o wycofaniu może mieć na stan zdrowia chorego. Na etapie przygotowania Dawcy do oddania, kiedy Dawca jest już po badaniach weryfikujących jego stan zdrowia, zaczyna się również procedura przygotowania pacjenta do transplantacji. Pacjent jest poddawany wtedy wyniszczającej chemioterapii, która niszczy jego własny układ odpornościowy, aby przeszczepione krwiotwórcze komórki Dawcy mogły go później odbudować. To jest bardzo ważny moment w całej procedurze i wycofanie Dawcy na tym etapie stanowi ogromne zagrożenie dla zdrowia i życia Pacjenta. Takie przypadki zdarzają się bardzo rzadko. Natomiast zdarzają się przypadki, kiedy nie możemy skontaktować się z Dawcą, ponieważ posiadamy jego nieaktualne dane kontaktowe i bardzo ważne jest informowanie fundacji o zmianach danych kontaktowych. Aktualizacji można dokonać poprzez stronę internetową, albo mailowo bądź telefonicznie. Zawsze także prosimy naszych Dawców, aby informowali nas o zmianach ich stanu zdrowia czy przebytych operacjach, ponieważ mogą one stanowić całkowitą dyskwalifikację z możliwości oddania, albo czasowo zablokować Dawcę.

E.K.: Gdyby można było zachować jedynie trzy słowa, które najlepiej zdefiniują ideę dawstwa szpiku... Jakie by one dla pani były i dlaczego?

R.R.: Altruizm, transgraniczność i szansa na życie to są słowa, które moim zdaniem najlepiej obrazują ideę dawstwa. Altruizm to niesienie bezinteresownej pomocy innemu człowiekowi. Uważam, że Dawcy oddający krwiotwórcze komórki macierzyste są właśnie altruistami, którzy za swoją pomoc nie oczekują podziwu, poklasku i często uważają, że jest to ich powinność jako ludzi, aby nieść pomoc bliźniemu w potrzebie.

Transgraniczność, ponieważ idea dawstwa szpiku jest ponadnarodowa i Dawca zarejestrowany w Polsce może pomóc pacjentowi mieszkającemu na drugim końcu świata, a polski Pacjent może liczyć na pomoc Dawcy z innego kraju. Blisko 1/3 polskich pacjentów otrzymuje szansę na życie od Dawcy zarejestrowanego w innym kraju. Obecnie na świecie zarejestrowanych jest ponad 37 milionów potencjalnych Dawców.

Ostatnim słowem, które najlepiej definiuje ideę dawstwa jest szansa na życie, którą Pacjenci otrzymują od Dawców. Często przeszczepienie szpiku dla pacjenta walczącego z nowotworem krwi jest jedyną szansą na życie i powrót do normalnego funkcjonowania. Taką szansę daje właśnie niespokrewniony Dawca.

E.K.: Najpiękniejsza rzecz, która padła z ust dawcy albo biorcy, podczas pani pracy w DKMS?

R.R.: Słowa, które usłyszałam od biorcy przeszczepienia, w trakcie jednej z konferencji najbardziej zapadły mi w pamięć, brzmiały następująco „Jakimi słowami można podziękować za życie? Nie potrafię znaleźć właściwych słów, aby wyrazić swoją wdzięczność za uratowane życie. Zwykle dziękuję, to za mało”. Dawcy najczęściej mówią, że oddanie szpiku, bądź krwiotwórczych komórek macierzystych to niesamowite uczucie i doświadczenie, które bardzo zmieniło ich podejście do życia.

E.K.: Na koniec czy mógłby pani opowiedzieć w kilku zdaniach jakąś inspirującą historię związaną z fundacją? Krótką, zwięzłą, ale taką która zapadnie w serce na dobre?

R.R.: Norbert jest rezolutnym 14-latkim, który zachorował na białaczkę, mając zaledwie 4 lata i trafił do białostockiej kliniki, gdzie był leczony chemioterapią. Okazało się, że jedyną szansą na powrót do zdrowia Norbiego jest przeszczepienie szpiku, ale niestety nikt z jego rodziny nie był wystarczająco zgodny, aby mu pomóc. Rozpoczęto poszukiwania zgodnego Dawcy dla niego i okazało się, że jest ktoś z nim zgodny, ale Dawca niestety się wycofał. To był ogromny cios dla całej rodziny. Niedługo później znalazł się kolejny Dawca, tym razem z Niemiec, którego zgodność wynosiła 8 na 10 antygenów. Doszło do przeszczepienia i Norbert powrócił do zdrowia, ale niestety, kiedy Norbert szykował się do szkoły, nastąpił u niego nawrót choroby i okazało się, że będzie potrzebne kolejne przeszczepienie. Na szczęście dla Norberta znalazł się Dawca już w pełni zgodny (10/10 antygenów) i od 5 lat, dzięki jego pomocy Norbert żyje i normalnie funkcjonuje. Nasza fundacja cyklicznie od 10 lat organizuje akcje rejestracji w Suwałkach i podczas jednego z tych wydarzeń zarejestrował się brat Norbiego – Adrian. Ktoś 5 lat temu podarował Norbiemu szansę na życie, a pod koniec maja Adrian – brat Norberta, piłkarz - został faktycznym Dawcą, dając szansę na życie innemu pacjentowi. Oddał krwiotwórcze komórki macierzyste z krwi obwodowej. Pomimo pandemii, przyjechał do Warszawy i podzielił się częścią siebie. Fundacja w dniu pobrania towarzyszyła Adrianowi i zaprosiła do Warszawy jego rodziców i Norbiego. To była ogromna niespodzianka dla Adriana.

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

Medycyna w starożytnym Rzymie

ANDRZEJ
BAŁONIAK



Medycyna starożytnego Rzymu była jednym z filarów jego potęgi. Dobra kondycja zdrowotna starożytnych Rzymian umożliwiła rozrost miast do ogromnych metropolii, które bez opieki zawodowych medyków szybko zostałyby zdziesiątkowane przez liczne epidemie. To właśnie wtedy wprowadzono koncepcję zarażenia, a w konsekwencji zaczęto chorych poddawać kwarantannie. Niebagatelny wpływ na rozwój tej nauki mieli greccy lekarze, którzy zaczęli emigrować do Rzymu po nawiązaniu kontaktów handlowych i wojskowych z greckimi polis. Ich szeroka wiedza, jak na ówczesne czasy, stała w kontraście do zabobonnych praktyk rzymskich znachorów i kapłanów, którzy swe umiejętności pokładali w wierze i religii, a nie empirycznych doświadczeniach. Nie tylko napływ obcych

medyków przyczynił się do gwałtownego postępu. Również podbicie Egiptu Ptolemeuszów, a więc tym samym uzyskanie dostępu do Wielkiej Biblioteki Aleksandryjskiej, spowodowało gwałtowny wzrost poziomu umiejętności i wiedzy starożytnych lekarzy. Liczne książki medyczne stały się podstawą edukacji w tworzących się szkołach medycznych. Prawdziwą biblią greckich studentów medycyny była rozprawa tradycyjnie przypisywana Hipokratesowi pt. „Corpus Hippocraticum”, która faktycznie była dziełem wielu różnych członków szkół medycznych. To właśnie to dzieło, w połączeniu z wieloletnim wysiłkiem znamienitych lekarzy greckich praktykujących w Rzymie, takich jak na przykład Galen, przyczyniło się do niebagatelnego postępu ówczesnej medycyny.

Klaudiusz Galenus był uważany za geniusza swoich czasów. Jako jeden z pierwszych przeprowadzał liczne sekcje na zwierzętach, przede wszystkim na małpach, dzięki czemu był czołowym anatomem starożytności. W tym czasie jakiegokolwiek ingerowanie w zwłoki było surowo zabronione i karane śmiercią. Jednakże z racji niezwyklej popularności w owym czasie walk gladiatorów, Galen miał sposobność nauczenia się kilku zabiegów chirurgicznych na rannych żołnierzach, zachęcał również swoich uczniów do przyglądania się rozczłonkowanemu ofiarom igrzysk. Rozległa wiedza Galena, obejmująca również patologię, fizjologię, a nawet farmakologię, uczyniła go naczelnym lekarzem kilku cesarzy, w tym legendarnego Marka Aureliusza. Jego poglądy wywarły trwałe piętno na następnych pokoleniach specjalistów aż do epoki renesansu, kiedy to w 1543 r. powstała „De humani corporis fabrica”, jeszcze lepiej prezentująca zagadnienia anatomiczne.

Mówiąc o chirurgii, nie można nie wspomnieć o starożytnym encyklopedyście Korneliuszu Celsusie, którego dzieło pt. „De Medicina” jest jednym z najważniejszych źródeł wiedzy o starożytności medycynie zabiegowej. Według starożytnych, dobry chirurg powinien być młody, krzepki, sprawny, silny fizycznie, mieć doskonały wzrok oraz wrodzony upór. Musi go cechować również empatia, ale też odpowiedni dystans, gdyż krzyki pacjenta rozcinanego żywcem mogą dekoncentrować, a także zmuszać do pośpiechu, a co za tym idzie, do niedbalstwa i błędów medycznych. Nie oznacza to jednak, że nie używano środków znieczulających. Pedanius Dioskurydes z Anabry w swym Opus Magnum „De Materia Medica” wymienia ponad 500 różnych rodzajów roślin stosowanych w ziołolecznictwie, w tym mak lekarski, mandragora lub lulek czarny, które mają działanie przeciwbólowe. Jednakże samo znieczulenie podczas operacji nie wystarczyło. Starożytni chirurdzy potrzebowali również odpowiednich narzędzi takich, jak: skalpele do przecinania powłok ciała, haki do odsuwania ścięgien i powięzi oraz kleszcze do usuwania kawałków kości. Stosowano również wzierniki ginekologiczne, odbytnicze, cewniki, haki położnicze i wiele innych przyrządów stosowanych do dziś, często tylko w nieznacznie zmienionej formie. Celsus wymienił łącznie ponad 100 różnych instrumentów, którymi posługiwali się starożytni lekarze. I choć liczba oraz zaawansowanie narzędzi, a także stosowanie ziół znieczulających mogą budzić podziw, starożytne operacje były bardzo krótkie oraz bardzo bolesne, a co najgorsze, bardzo niebezpieczne i zazwy-

czaj śmiertelne. Używane rośliny o działaniu przeciwbólowym działały słabo, nie sterylizowano w sposób odpowiedni instrumentów chirurgicznych, a sami chirurdzy często popełniali błędy ze względu na niedostateczną znajomość anatomii. Nie zmienia to jednak faktu, że starożytna medycyna zabiegowa cieszyła się dużą popularnością, zwłaszcza na obrzeżach imperium, gdzie trwały ciągle walki z barbarzyńcami.

Niedaleko granicznych obozów wojskowych, w których stacjonowały legiony, powstawały pierwsze szpitale. Miały postać gigantycznych kwadratowych budynków składających się z kilkudziesięciu pomieszczeń oraz przestronnego placu położonego wewnątrz. Po każdej bitwie granicznej czy też prowadzonej w toku kampanii wojennej, o ile stan legionisty na to pozwalał, był on transportowany do takiej placówki, gdzie następnie odbywał proces leczenia oraz rehabilitacji. Każdy taki szpital wyposażony był w łaźnie, czystą wodę oraz zorganizowany personel medyczny.

W końcu i stomatologia zajmowała znaczące miejsce w starożytnej medycynie. Zabiegi dentystryczne cieszyły się ogromnym powodzeniem, ponieważ tak jak i współczesnym, obywatelom Rzymu psuły się zęby od wina i słodkich wyrobów. Korneliusz Celsus we wspomnianym wcześniej dziele „De Medicina” opisał jak poprawnie dokonać ekstrakcji zęba. Należy wpięć rozdzielić dziąsło od zdrowej tkanki zęba, co już samo w sobie było niezwykle bolesnym procesem. Następnie, gdy ząb dostatecznie się obłuzował, zwykle usuwano go ręką bądź też specjalnie do tego przeznaczonymi obcęgami. Jeżeli wyrwaną samą koronę, używano jeszcze kleszczy do ekstrakcji pozostałego w dziąśle korzenia. Wskazaniami do wyrugowania zęba z zębodołu były silny, długotrwały ból, zakażenia z towarzyszącą martwicą, ropnie, a także zęby mleczne, które uniemożliwiały wyżywanie się ich stałych odpowiedników. Starożytni Rzymianie, podobnie jak Grecy, zalecali wyrwanie zębów tkwiących silnie w czaszce tylko jako ostateczność.

Medycyna starożytna była niezwykle zaawansowana, między innymi dzięki dużemu wpływowi greckich lekarzy, którzy osiedlali się w Rzymie i prowadzili prywatne praktyki. Większość dzieł medycznych powstałych w tamtym czasie była używanych przez całe średniowiecze, aż do epoki renesansu, a nawet oświecenia. Sam ten fakt wskazuje na ogromny postęp nauk związanych z fizjologią, anatomią oraz farmakologią w tamtym okresie, a także niezwykle otwartość i czystość szukających wiedzy umysłów starożytnych lekarzy.

O jeden mniej mit o covidzie – wywiad

ESTERA
KRZAK



Co byśmy pomyśleli jeszcze rok temu, gdyby ktoś powiedział nam, że – z biologicznego punktu widzenia – zwyczajna, jedna z wielu szczepionka, wzbudzi aż tyle emocji? Że zaczniemy ją postrzegać jako medykament ważny, niczym

niezawodny lek na raka, pokładając w małej ampułce nadzieje na odzyskanie normalności? Chyba, że ów ktoś zważywał i wymaga pomocy psychiatry. Ale Covid-19, wraz ze swoją armią maseczek, płynów do dezynfekcji czy innych

atrybutów pandemii, zmienił nasze spojrzenie na rzeczywistość. Zmienił, więc teraz wierzymy w szczepionkę. Ufni, a jednocześnie pełni strachu. Czy pomoże? Czy faktycznie działa? Czy jest bezpieczna? Czy każdy z nas bezproblemowo ją otrzyma? Ludzki lęk naturalnie rodzi powyższe pytania. Pytania domagające się odpowiedzi. I właśnie o odpowiedzi – obiektywne i naukowe, miałam zaszczyt poprosić kierownika Zakładu Epidemiologii naszego uniwersytetu – panią profesor Barbarę Stawińską - Witoszyńską. Zapraszam do krótkiej, obalającej krążące mity lektury. Nie powielajmy kłamstw. Bo jak głosi przysłowie – każde z nich powtórzono tysiące razy, może stać się prawdą. A przecież fałszywej prawdy nie chcemy.

Estera Krzak: Na początek pragnę w imieniu naszej społeczności zapytać czy szczepionek oby na pewno starczy dla wszystkich? Czy pierwsze lata studiów także się załapią?

prof. Barbara Stawińska-Witoszyńska: Szczepienia są dedykowane dla wszystkich pracowników i studentów naszej Uczelni. Proszę się nie dziwić, że wolontariusze i studenci ostatnich lat, mający już głównie zajęcia kliniczne i bardziej narażeni na zakażenie SARS-CoV-2, będą szczepieni w pierwszej kolejności. Od dnia 11 stycznia b.r. rozpoczyna się, zainicjowany przez JM Rektora prof. Andrzeja Tykarskiego, program szczepień Pracowników i Studentów UMP przeciw COVID-19, który przy systematycznych dostawach szczepionki, zakłada zaszczepienie wszystkich chętnych pracowników i studentów UMP do początku lutego 2021 roku. Sądzę, że komunikat dotyczący harmonogramu szczepień dla studentów niebawem do Państwa dotrze, a może już dotarł?

E.K.: Jak jest z przechowywaniem szczepionki? Jak szybko traci ona ważność? Czy wszystkie ośrodki w kraju, w których szczepienia będą się odbywać, są do tego odpowiednio przygotowane?

B.S-W.: Pudełka z fiolkami szczepionki *Pfizer-BioNTech* powinny być przechowywane w oryginalnym opakowaniu w celu ochrony przed światłem, w niskotemperaturowej zamrażarce o temperaturze w zakresie od -80 °C do -60 °C. Przy braku zamrażarki, pojemnik termiczny służący do ich transportu, może być używany jako tymczasowe miejsce do przechowywania (należy systematycznie uzupełniać górną część pojemnika suchym lodem). Pojemnik termiczny utrzymuje temperaturę w zakresie od -90°C do -60°C, czyli zgodnie z zalecanymi warunkami przechowywania. Po rozmrożeniu nierozcieńczoną szczepionkę można przechowywać do 5 dni w temperaturze od 2 °C do 8 °C, lub do 2 godzin w temperaturze do 25 °C. Po rozmrożeniu i rozcieńczeniu przed podaniem szczepionkę przechowuje się w ciągu 6 godzin w temperaturze od 2 °C do 25 °C. Około 11 stycznia b.r. do Polski ma dotrzeć szczepionka firmy Moderna, zatwierdzona także warunkowo przez Europejską Agencję Leków i Komisję Europejską. Nieotwartą fiolkę tej szczepionki należy przechowywać w temperaturze od -25 st. C do -15 st. C maksymalnie sześć miesięcy. Po rozmrożeniu, preparat zachowuje stabilność przez okres 30 dni w tempera-

turze od 2 do 8 st. C, co oznacza, że nie traci właściwości do miesiąca podczas przechowywania w zwykłej lodówce. Dzięki tym właściwościom szczepionki, łatwiej będzie zrealizować szczepienia przeciw COVID-19 w DPS i zakładach opiekuńczo-leczniczych.

Na stronie rządowej można już zapoznać się z listą zgłoszonych punktów w poszczególnych województwach, które będą realizować program szczepień. Zostały one poddane weryfikacji NFZ. Z tego co wiem, Kolegium Lekarzy Rodzinnych w Polsce ma wiele zastrzeżeń do wymogów NFZ związanych z naborem placówek realizujących Narodowy Program Szczepień przeciwko wirusowi SARS-CoV-2. W opinii lekarzy należy między innymi złagodzić wymagania organizacyjne związane z realizacją szczepień oraz uwzględnić możliwości przechowywania produktów w praktykach lekarzy rodzinnych, którzy posiadają lodówki utrzymujące temperaturę w zakresie 2-8 st. C.

E.K.: Co ze szczepieniem ozdrowieńców – czy ma ono sens? Jaki czas po przebyciu choroby można przyjąć szczepionkę, i czy mają na to wpływ przyjmowane leki?

B.S-W.: Szczepienie ozdrowieńców ma sens, ponieważ ukazały się doniesienia o ponownych przypadkach COVID-19, świadczących o możliwości szybkiego spadku odporności po poprzednim zachorowaniu.

Z tego powodu, na całym świecie zaleca się ozdrowieńcom szczepienie, ale musi upłynąć co najmniej 30 dni od zakończenia leczenia lub izolacji chorego, jeżeli przebieg był bezobjawowy. Uważa się jednak, że ozdrowieńcy nie muszą się szczepić w tzw. pierwszym rzucie.

Szczepionka przeciw COVID-19 przeznaczona jest zarówno dla osób zdrowych, jak i chorych pobierających leki. Szczepienia dopiero się zaczęły i wyciąganie wniosków o wpływie leków na skuteczność szczepionki jest na razie niemożliwe.

E.K.: Kolejne fazy badań klinicznych przed wprowadzeniem szczepionki na COVID-19 przebiegały bardzo szybko. Jak to się ma do innych szczepionek. Czy zwykle testy te trwają o wiele dłużej?

B.S-W.: Rzeczywiście dotychczasowe prace nad szczepionkami trwały znacznie dłużej (często wiele lat). Proszę pamiętać, że w tym wypadku sytuacja była wyjątkowa - skala pandemii zmusiła naukowców na całym świecie do wspólnego intensywnego działania, na co pozwalały też ogromne nakłady finansowe. Stworzenie szczepionek, w tak krótkim czasie, dzięki zastosowaniu nowoczesnych technologii, nie oznacza jednak, że nie dopełniono wymaganych procedur związanych z badaniami klinicznymi, a potem działaniami rejestracyjnymi. Szczepionki mRNA i szczepionki wektorowe przeszły, tak jak poprzednie, wszystkie fazy badań przedklinicznych i klinicznych I-III. Ostatni III etap badań klinicznych, sprawdzający skuteczność i bezpieczeństwo szczepionki przeprowadzono na grupach liczących od 30-60 tysięcy osób. W miejsce standardowego procedowania, zastosowano przyspieszone procedowanie, polegające na równoległym prowadzeniu poszczególnych etapów badań. EMA (European Medicine Agency) uruchomiła

procedurę przeglądu etapowego (rolling review), w celu przyspieszenia prac nad oceną dokumentacji szczepionek przeciw COVID-19. Proces rejestracji był krótszy i rozpoczęto przygotowanie linii produkcyjnych, przed uzyskaniem wszystkich formalnych zgód.

Fakt, że Komisja Europejska, w porozumieniu z państwami członkowskimi wydała warunkowe pozwolenie na dopuszczenie do obrotu szczepionek firm *Pfizer-BioNTech* i *Moderna*, po otrzymaniu zalecenia i pozytywnej opinii naukowej od Europejskiej Agencji Leków, nie oznacza zwolnienia tych firm z dalszych badań. „Udzielenie warunkowego pozwolenia na dopuszczenie do obrotu jest brane pod uwagę, jeżeli korzyści wynikające z natychmiastowej dostępności leku dla pacjentów wyraźnie przewyższają ryzyko związane z brakiem dostępności wszystkich danych”.

E.K.: A jaki jest plan zgłaszania, raportowania i analizowania skutków niepożądanych, zwłaszcza tych późnych? Czy istnieje w tej kwestii jakiś globalny system?

B.Ś-W.: Niepożądany odczyn poszczepienny (NOP), to „zaburzenie stanu zdrowia związane ze szczepieniem, które wystąpiło w okresie 4 tygodni po szczepieniu”. Tylko dla szczepienia przeciw gruźlicy, okres ten ulega wydłużeniu do 12 miesięcy. Każdy lekarz podejrzewający lub stwierdzający NOP wypełnia odpowiedni formularz zgłoszenia, przekazywany do Inspekcji Sanitarnej. W Polsce zgłoszenia zbiera, rejestruje, weryfikuje i poddaje analizie Zakład Epidemiologii NIZP-PZH w Warszawie. Każdy NOP jest analizowany i kwalifikowany zgodnie z opracowanymi przez ekspertów kryteriami. Wyniki są dostępne w wydawanym cyklicznie Biuletynie Szczepień Ochronnych, a z 2018 roku także na stronie NIZP-PZH w zakładce „Aktualności”. W Polsce za różne aspekty bezpieczeństwa szczepień odpowiadają: Urząd Rejestracji Produktów Leczniczych i Substancji Biobójczych, GIF, GIS i NIZP-PZH. Obecnie trwa proces elektronizacji systemu, który ma usprawnić przekazywanie informacji od lekarza, aż do NIZP-PZH. Zgodnie z prawem, URPL odpowiada za przyjmowanie zgłoszeń dotyczących niepożądanych działań leków, w tym też szczepionek i dane dotyczące wszystkich niepożądanych objawów, również nowych, przekazuje do wprowadzania do Europejskiej bazy danych w EMA (European Medicine Agency). Na świecie, poszczególne kraje posiadają własne systemy zbierania danych, o niepożądanych skutkach leków, czy odczynach poszczepiennych, w zależności od potrzeb. W USA taki system zlokalizowany jest w CDC (Centers for Disease Control and Prevention).

Ewentualne odległe niepożądane skutki szczepień nigdy nie były oceniane i taka sama zasada postępowania będzie dotyczyć szczepionki przeciw COVID-19, ponieważ po czasie nie jest możliwe wykazanie związku przyczynowo- skutkowego.

E.K.: Wśród studentów często pojawiało się pytanie o wpływ szczepionki na płodność. Pojawiają się liczne głosy, iż może ona ją obniżyć. Czy te obawy są jakkolwiek medycznie uzasadnione?

sadnione?

B.Ś-W.: Żadna z dotychczas stosowanych szczepionek nie miała wpływu na płodność. W przypadku szczepionki przeciw COVID-19 nie ma wyników badań klinicznych, które wykazywałyby ten wpływ. Szczepionka mRNA firmy *Moderna* przeszła pierwsze fazy testów na szczurach i nie stwierdzono niepokojących sygnałów dotyczących jej wpływu na płodność, a także przebieg ciąży lub rozwój potomstwa. Wyniki doświadczeń na zwierzętach, które według nieoficjalnych informacji zostały przeprowadzone w grudniu ubiegłego roku, przez firmy *Pfizer/BioNTech*, także nie budzą obaw w tym zakresie. Aktualnie nie ma żadnych wiarygodnych dowodów naukowych, że zakażenie SARS-CoV2 lub szczepienie przeciwko COVID-19 wpływają negatywnie na prokreację kobiet, a swoiste przeciwciała po przechorowaniu COVID-19 reagują krzyżowo z syncytynami (syncytyna 1- białko niezbędne do wytworzenia łożyska u ssaków). Podobieństwo pomiędzy syncytynami i glikoproteiną S SARS-CoV-2 dotyczy niewielkiego fragmentu całego białka, za mało do spowodowania immunologicznej reakcji. Jeżeli nie obserwowano negatywnego wpływu na płodność kobiet i rozwój wewnątrzmaciczny dziecka podczas zakażenia SARS-CoV-2, to tym bardziej nie należy obawiać się szczepionki przeciw COVID-19. Znamy jej skład - fragment kwasu nukleinowego mRNA, który zawiera informację o syntezie białka S SARS-CoV-2 (nie ma wirusa i jego białek), mechanizm jej działania i małą dawkę, którą otrzymamy.

E.K.: Czy osoby będące alergikami powinny szczególnie obawiać się wczesnych efektów ubocznych takich jak wstrząs anafilaktyczny?

B.Ś-W.: Oczywiście ryzyko wystąpienia wstrząsu anafilaktycznego u alergików po każdej szczepionce jest wyższe, niż u osób bez alergii. Szczepionki mRNA przeciw COVID-19 nie zawierają jednak żadnych białek, więc obawy o alergię na białko jaja kurzego lub gluten są nieuzasadnione. Dodatkowo nie ma w nich żadnych substancji konserwujących (tiomersalu) ani adiuwantów. Według opinii Zespołu Ekspertów pod kierunkiem prof. dr hab. Kariny Jahnz-Różyk, Konsultanta Krajowego w dziedzinie Alergologii, pacjenci chorujący na alergię nie powinni być wykluczani ze szczepień. Ponieważ mamy ograniczoną liczbę danych z badań klinicznych co do częstotliwości występowania reakcji anafilaktycznych występujących po szczepieniu przeciw COVID-19 i jesteśmy na początkowym etapie szczepień, w praktyce Zespół przygotował rekomendacje dotyczące szczepień przeciw COVID-19, sugerując *odstąpienie od szczepień* osób z wywiadem uogólnionej reakcji alergicznej po pierwszej dawce szczepionki oraz u osób z udowodnioną nadwrażliwością na którykolwiek składnik szczepionki Comirnaty (skład szczepionki dostępny w Charakterystyce Produktu Leczniczego). Wszystkie inne zalecenia i uwagi Zespołu, w tym, kiedy należy zachować szczególną ostrożność przy podejmowaniu decyzji o szczepieniu u pacjentów, znajdziecie Państwo na stronie [szczepienia.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2020/12/Jahnz-Rozyk-reko-](https://pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2020/12/Jahnz-Rozyk-reko-)

[mendacje-szczepienia-COVID19-alergie-28.12.2020.pdf](#)

E.K.: Jak jest ze szczepieniem pacjentów po przejściu choroby nowotworowej? Czy zależy to od rodzaju nowotworu czy też można przyjąć jakieś uogólnienia?

B.Ś-W.: Osoby po „przejściu” choroby nowotworowej i osoby chorujące na nowotwory złośliwe powinny zostać zaszczepione jak najszybciej. Według przedstawicieli Polskiego Towarzystwa Onkologii Klinicznej, pacjenci z „zaawansowaną chorobą nowotworową oraz poddawani aktywnemu leczeniu onkologicznemu stanowią grupę wysokiego ryzyka ciężkiego przebiegu COVID-19”. Ryzyko ciężkich powikłań i zgonu z powodu COVID-19 wynosi około 2-3% u zdrowych osób, u pacjentów onkologicznych jest ponad 10-krotnie większe.

E.K.: A osoby z chorobami autoimmunologicznymi, na przykład z Hashimoto?

B.Ś-W.: Ponieważ szczepionka przeciw COVID nie zawiera ani wirusa żywego, ani inaktywowanego, a tylko fragment kwasu nukleinowego mRNA to można przypuszczać, że będzie bezpieczna także dla pacjentów z chorobami autoimmunologicznymi. Choroba Hashimoto, tak jak inne choroby autoimmunologiczne, też nie jest przeciwskazaniem do szczepień przeciw COVID-19. Nie należy jednak szczepić pacjentów, u których występuje przebieg choroby ze skrajną niedoczynnością tarczycy, co na całe szczęście zdarza się to bardzo rzadko.

E.K.: Czy do przyjęcia szczepionki należy jakoś szczególnie się przygotować, na przykład odkładając przyjmowane leki, czy przez jakiś czas nie pijąc alkoholu?

B.Ś-W.: Nie ma potrzeby specjalnego przygotowywania się do szczepień, a jeśli chodzi o alkohol, to najlepiej w ogóle go nie pić. A mówiąc żartobliwie na pewno nie pić przed szczepieniem, żeby się potem nie zastanawiać co jest przyczyną bólu głowy – kac czy szczepionka?

E.K.: Czy prawdą jest, iż osoby bardzo szczupłe są szczególnie narażone na skutki uboczne, w wyniku bardzo wysokiej immunizacji, natomiast u osób otyłych jest ona wolna i szczepionka może być nieskuteczna?

B.Ś-W.: Nie sądzę, żeby zdrowe, szczupłe osoby były narażone bardziej na skutki uboczne szczepionki. Rzeczywiście ze względu na słabą reakcję osób otyłych na szczepionkę np. przeciw grypie pojawiły się opinie, że skuteczność szczepionki przeciw COVID-19 może być u tych osób niższa, ze względu przewlekły stan zapalny w organizmie osób otyłych. Jednak w tej chwili nie możemy wyrokować czy skuteczność szczepionki COVID-19 będzie inna u osób otyłych niż u osób z prawidłową masą ciała, ponieważ nie mamy doświadczeń ze stosowaniem szczepionek mRNA. Opublikowane przez FDA (Amerykańska Agencja Żywności i Leków) w grudniu 2020 roku wyniki badań firm *Pfizer-BioNTech* wskazują, że skuteczność szczepionki jest wysoka u wszystkich szczepionych niezależnie od BMI.

E.K.: Co pani Profesor sądzi na temat zamieszania w kwestii kolejności szczepień w naszym kraju? Czy ustalony system powinien być jakoś zmodyfikowany?

B.Ś-W.: Jeżeli macie Państwo na myśli szczepienia na WUM, to od razu mówię, że tak nie powinno się stać. Pierwszeństwo mają osoby należące do grupy „0”, najbardziej narażone na zakażenie i tej zasady organizatorzy szczepień powinni przestrzegać. Nie mam zamiaru jednak pastwić się nad tymi „przedwczesnymi” ambasadorami szczepień, ponieważ nie znam i nie poznam dokładnych okoliczności tego zdarzenia, za dużo niejasności i mataczenia. Dwie osoby z WUM podały się do dymisji, czy właściwe? Tego też nie jestem pewna. Rządy Polski i innych państw muszą się zmierzyć z ogromnym wyzwaniem, jakim jest zaszczepienie wielomilionowych społeczeństw. Ostatnie masowe, obowiązkowe szczepienia Polaków miały miejsce w naszym kraju w 1963 roku ze względu na zagrożającą epidemię ospy prawdziwej. Przypadki zachorowań ograniczono do Wrocławia, gdzie pojawiło się pierwsze zachorowanie i miasto na kilka tygodni zostało odcięte od reszty kraju. Wtedy się udało.

Logistycznie zadanie nie jest proste. Podział na grupy wydaje mi się słuszny, bo mimo chęci nie można zaszczepić wszystkich od razu. Włączenie do grupy „0” rodziców wcześniaków to bardzo dobra decyzja.

System szczepień na pewno wymaga poprawy. Już Państwu wspominałam o zastrzeżeniach lekarzy rodzinnych. Pan dr Paweł Grzesiowski zwrócił uwagę, że tak naprawdę nie wiemy, ile osób jest chętnych do szczepień, a mamy zaplanowanych ponad 6 tysięcy punktów szczepień i różne możliwości zgłaszania się do nich (bezpośrednio do przychodni, indywidualnie przez internetowe konto pacjenta, albo przez specjalny numer telefonu, który będzie przyjmował zgłoszenia). Podniósł też kwestię zawyżonych kryteriów zaszczepienia- 180 osób tygodniowo oraz braku możliwości tworzenia zespołów wyjazdowych w każdym punkcie szczepień. Osobiście boję się chaosu przy ewentualnym przyspieszaniu terminów szczepień dla osób z dalszej grupy w przypadku rezygnacji ze szczepień osób zakwalifikowanych do wcześniejszej grupy. Kto ich o takiej możliwości poinformuje?

Patrząc na liczbę zachorowań i zgonów spowodowanych przez COVID-19 w naszym kraju uważam, że szczepienia powinny być obowiązkowe. Czasami trzeba ratować ludzi wbrew ich woli, ale to moje osobiste zdanie. Gdyby rząd zdecydował się na wprowadzenie obowiązkowych szczepień sytuacja byłaby prostsza, na wstępie byłoby wiadomo, ile osób do zaszczepienia znajduje się w każdej grupie.

E.K.: Bardzo serdecznie dziękuję za rozmowę i rozwianie naszych wątpliwości.

TEDxPoznań University of Medical Sciences

JAGODA
BARTKOWIAK

Na naszej uczelni działo już się wiele. Organizowaliśmy Wampiriady, sławą owiane są liczne edycje International Congress of Young Medical Scientists, a nasi studenci nie raz udowadniali swoją wiedzę i kompetencje podczas licznych akcji profilaktycznych prowadzonych przez organizacje zrzeszone na UMP. Myślicie, że wszystko już było? Podczas zbliżającej się wiosny odbędzie się zupełnie nowe, świeże i inne niż dotychczas wydarzenie – TEDxPoznańUniversity of Medical Sciences. O co chodzi w całym evencie? Jaka idea stoi za cyklem konferencji TED? Pozwólcie, że trochę Wam o nim opowiem.

TED: Ideas worth spreading

TED jest ogólnosiwiatową organizacją non-profit, której misją jest propagowanie idei, którymi warto się dzielić. Mówcy mają za zadanie opowiedzieć o swoich pomysłach, doświadczeniach i inicjatywach w formie krótkich, najczęściej osiemnastominutowych, wystąpień, które nazywamy TED talkami. Historia tego cyklu konferencji rozpoczęła się w 1984 roku, gdzie mottem pierwszego wydarzenia były technologia, rozrywka i design (TED – Technology, Entertainment and Design). Dzisiaj eventy tej marki dotyczą praktycznie każdego tematu, o którym możecie zamarzyć – medycyna, nauka, biznes, sprawy globalnego świata czy feminizm. Do tej pory konferencje odbyły się w ponad stu językach świata, a wśród mówców możecie odnaleźć takie osoby jak Bill Clinton, Stephen Hawking czy Rafał Trzaskowski.

TEDxPoznańUniversity of Medical Sciences – dlaczego?

TED tworzy światową społeczność, która z otwartymi ramionami wita ludzi reprezentujących każdą dyscyplinę i kulturę, która współtworzy aktualny świat. Pasją ludzi reprezentujących tę markę jest wymiana poglądów, doświadczeń

życiowych oraz zmiana świata na lepsze przez otwartą i kulturalną dyskusję. Wśród ekipy organizującej konferencję na naszym uniwersytecie znajdziecie przegląd osobowości z całego świata, o różnym pochodzeniu kulturowym. Poza podobnymi kierunkami i jedną uczelnią łączy nas jedno: chcemy stworzyć pierwsze na Uniwersytecie Medycznym w Poznaniu wydarzenie, które zintegruje studentów różnych kierunków, różnych wydziałów, a nawet różnych trybów nauczania do jednego – tworzenia otwartej społeczności, która będzie chciała dzielić się, tworzyć oraz dyskutować o nowych pomysłach ze świata nauki, medycyny oraz życia społecznego. Chcemy zintegrować kierunki polsko- oraz anglojęzyczne, dotąd żyjące na naszej uczelni w tych samych budynkach, akademikach, salach. Niby razem, ale jednak osobno.

Czego możecie się po nas spodziewać?

Chcemy, by to wydarzenie było inne niż dotychczas – poza integracją społeczności UMP oraz mieszkańców Poznania zależy nam na przekazaniu fantastycznej dawki wiedzy w jak najbardziej ciekawy i intrygujący sposób. Aktualnie jesteśmy w trakcie rozmów z kandydatami z całego świata, którzy są zainteresowani byciem naszymi mówcami. Wśród nich znajdziecie postacie ze świata nauk medycznych i pokrewnych, wybitnych absolwentów naszej uczelni czy polskich aktywistów społecznych. Niestety, na ten moment nie możemy Wam zdradzić konkretnych nazwisk. Wydarzenie odbędzie się tej wiosny na terenie naszego Uniwersytetu. Mamy nadzieję, że będziecie wśród naszych słuchaczy, bo obiecujemy dać z siebie wszystko!

Nasz Facebook: @TEDxPoznanUniversityofMedicalSciences

Nasz Instagram: @tedxpums

TEDxPoznań University of Medical Sciences

JAGODA
BARTKOWIAK

Our university has seen a lot of amazing events. We organised Vampire Blood Donors Cups, many of us witnessed the glory of the International Congress of Young Medical Scientists and our students proved their knowledge and skills on several health preventive actions. Do you think you have seen it all? This spring, something new, fresh and innovative is coming – TEDxPoznanUniversityofMedicalSciences. What's the idea behind this event? Who is in charge of the organisation? Let me tell you everything.

TED: Ideas worth spreading.

TED is a global community, welcoming people from every discipline and culture who seek a deeper understanding of the world. We believe passionately in the power of ideas to change attitudes, lives and, ultimately, the world. Our speakers have a task to talk about their ideas, experiences and initiatives in the form of short, usually eighteen minute speeches, which we call TED Talks. TED began in 1984 as a conference where Technology, Entertainment and Design converged, and today covers almost all topics — from science to business to global issues — in more than 100 languages. Meanwhile, independently run TEDx events help share ideas in communities around the world. Today, the events touch any topic you could dream of – medicine, science, world issues, feminism, and the list goes on. In the TED speaker list, you can hear from amazing people from various backgrounds like Bill Clinton, Stephen Hawking or Rafał Trzaskowski.

TEDxPoznanUniversityofMedicalSciences – but why?

TED creates a worldwide community, which with open arms welcomes people representing every background and culture, that creates the current world. The passion of the TED

brand is to exchange the views, lifetime experiences and to change our lives for better with open discussion. Among the TEDxPUMS team you can find people from all around the world with different ideas and perspectives for living. Besides sharing the same university, we also share one dream: to create the first event in Poznań University of Medical Sciences that brings together students and citizens from different faculties and cultural backgrounds. We want to create an open community that shares, creates and discusses new ideas in science, medicine and society. We want to integrate Polish and English PUMS students - ones that now study in the same buildings, live in the same dorms, and sit in the same classrooms, but still remain mostly separated.

What to expect?

We want our event to be different from anything you have seen here in Poznań – besides bringing together PUMS students of all nationalities and the locals of Poznań, we care about giving you the best knowledge in the most intriguing way. Currently, we are interviewing speaker candidates from all around the world. Among them you will find impressive scientists and doctors, outstanding PUMS graduates and current students, Polish social activists, and MORE. Unfortunately, we will keep their names a secret for now, but tune in to our social media page as we announce those speakers in the coming weeks. Our event will take place this upcoming spring at the University, and we hope that you will be part of our audience, because we promise to give it our all!

Our Facebook: @TEDxPoznanUniversityofMedicalSciences

Our Instagram: @tedxpums

Otwarte Klatki – wywiad

KATARZYNA
OZIEWICZ

Rozmawiam dzisiaj z Panem Robertem Orlińskim, wolontariuszem Poznańskiego oddziału Fundacji Otwarte Klatki.

Katarzyna Oziewicz: Dzień dobry, bardzo się cieszę, że zgodził się Pan udzielić nam wywiadu. Wiele osób kojarzy ze słyszenia Stowarzyszenie Otwarte Klatki... Czy mógłby Pan pokrótce opowiedzieć o głównych obszarach działania stowarzyszenia?

Robert Orliński: Dzień dobry, ja z kolei dziękuję bardzo za zaproszenie, cudnie jest tu gościć!

Przechodząc do odpowiedzi – w sporym skrócie, Stowarzyszenie Otwarte Klatki działa na rzecz poprawy dobrostanu zwierząt hodowlanych.

Prowadzimy 14 kampanii, z których można wyróżnić np. „Jak One To Znoszą”, dzięki której np. Biedronka zaprzestanie sprzedaży jaj z chowu klatkowego do końca 2021 roku, Frankencurczak, Cena Futra, STOP sprzedaży żywych karpi, Rzecznik ochrony zwierząt czy Roślinniemy, które od już kilku dobrych lat sprawia, że powstaje ogrom roślinnych alternatyw możliwych do kupienia w każdym sklepie. O wszystkich kampaniach można zawsze poczytać na naszej stronie internetowej – otwarteklatki.pl.

K.O.: Czym zajmują się wolontariusze i jak można zostać jednym z nich?

R.O.: Nasi wolontariusze zajmują się dosłownie wszystkim, co jest wartościowe dla organizacji, a tym samym zwierząt – większość z nas działa lokalnie i praktycznie każdy z nas, robi coś ogólnopolsko (lub nawet ogólnosiątkowo, bo jako Otwarte Klatki, od 2018 roku, razem z duńską organizacją Anima tworzymy Anima International).

W naszych szeregach znajdują się osoby tworzące grafiki, copywriterzy/rki, pracownicy/czki, tłumacze/czki, osoby związane z marketingiem, IT, produkcją wideo, prawnicy/czki i wiele, wiele innych.

Tak naprawdę nie ma osoby, której umiejętności nie okazały się przydatne w tego rodzaju organizacji, dlatego każda osoba, która jest zainteresowana działaniem jako wolontariusz/ka, może wysłać zgłoszenie pod adresem otwarteklatki.pl/dzialaj/dzialaj-z-nami, my skontaktujemy się z nią, a jej umiejętności na 100% będą wartościowe!

K.O.: Świadomość społeczna na temat praw zwierząt jest coraz większa, a informacje bardziej dostępne dzięki obecności Internetu... Czy mógłby Pan powiedzieć, jakie działania możemy podjąć, jako społeczeństwo, aby zwiększyć świadomość ekologiczną oraz w celu poprawy losu zwierząt hodowlanych?

R.O.: Podstawowym i najbardziej oczywistym działaniem w tej sytuacji, będzie ograniczanie spożycia produktów odzwierzęcych, szczególnie mięsa, jaj i mleka – robiąc to, nie dość, że bezpośrednio ograniczamy produkcję (na czym zyskują zwie-

rzęta, jak i środowisko – np. przez zmniejszenie gazów cieplarnianych, ilości odpadów czy zużycia wody), to jeszcze dajemy znać firmom, że istnieje coraz większe zapotrzebowanie na produkty roślinne, dzięki czemu, jako społeczeństwo, mamy coraz większy wybór.

Do tego warto rozważyć wsparcie organizacji, takich jak Otwarte Klatki, czy innych, działających na rzecz zwierząt hodowlanych – w końcu zmiany dzieją się dzięki tym organizacjom. To decyzje takie jak wspomniane przeze mnie deklaracje o wycofaniu „jaj trójek” przez wielkich dystrybutorów (np. Biedronkę, Lidl, Kaufland czy Auchan), deklaracje o podwyższeniu norm hodowlanych brojlerów przez firmy takie jak IKEA czy odchodzenie od futer naturalnych przez marki takie jak: Gucci, Versace, ZARA czy Zalando. Są to zmiany systemowe, za którymi stoją m.in. działania wolontariuszy z całej Polski (i świata), ale przede wszystkim wsparcie finansowe innych osób.

K.O.: Zbliżają się Święta, na wielu stołach w Polsce zagości karp. Większość nie wyobraża sobie bez niego Świąt. Gdyby zwierzęta mogły przemówić ludzkim głosem, co by powiedział karp? Czy istnieje jakaś humanitarna alternatywa?

R.O.: Patrząc na ostatnie badania naukowe, z których jasno wynika, że ryby czują ból, strach czy duszą się bez wody dokładnie tak samo, jak ludzie bez powietrza, to karp zapewne utwierdziłby nas w tych doniesieniach, mówiąc: „Ja też czuję strach, ból, ja też się duszę i nie można traktować mnie jak przedmiot”.

A jako ludzie niestety mamy tendencję do nieprzypisywania cech zwierząt, czy tym bardziej ludzi, właśnie rybom (czemu nie można się dziwić, głównie przez ich niepodobieństwo do ssaków), dlatego traktujemy na przykład karpie, często właśnie jak rzeczy.

I tutaj pierwszą rzeczą, jaką warto zrobić, aby święta nie niosły za sobą takiego cierpienia, będzie kupno karpia już nieżywego, który mógł uniknąć dodatkowego ogromu stresu i cierpienia. A w tym pomaga nam coraz więcej firm, bo sklepy, takie jak Auchan, Kaufland, Selgros Cash&Carry i nie tylko, w tym roku nie sprzedadzą ani jednego żywego karpia!

K.O.: Niedługo również będziemy obchodzić początek Nowego Roku, zapewne mniej hucznie ze względu na obostrzenia związane z pandemią. Zdaje sobie jednak sprawę, że dla zwierząt huk petard i wystrzały fajerwerków są dość stresującym przeżyciem. Czy mógłby Pan odpowiedzieć jak przygotować zwierzęta domowe, by sylwester był dla nich mniej obciążającym doświadczeniem?

R.O.: Trudno będzie mi odpowiedzieć na to pytanie, bo osobiście nie jestem specjalistą (jako osoba niemająca nawet własnego zwierzęcia w domu), a dodatkowo jako Otwarte Klatki również nie specjalizujemy się w tym temacie.

Dlatego nie mogę powiedzieć nic więcej, jak oczywistości, takie jak zapewnienie bezpiecznej kryjówki naszemu zwierza-

kowi czy konsultacja z weterynarzem lub behawiorystą, jako właśnie specjalistami, którzy są w stanie dać nam wartościową radę.

K.O.: Zmienimy na moment temat. Niedawno z Danii dotarły do mediów informacje o masowym usypianiu norek hodowlanych ze względu na wykrycie u nich zmutowanej odmiany koronawirusa i ryzyko przeniesienia go na ludzi. Niektórzy uważają to za zło konieczne, inni upatrują szansy na zakończenie działania przemysłu futrzarskiego. Jak Pan skomentuje tę sprawę?

R.O.: Akurat do tej sytuacji, w pierwszej kolejności podszedłbym od strony nas – ludzi. Sytuacja, która miała miejsce przede wszystkim w Danii, ale też w Holandii, Francji czy Szwecji, ma bardzo duże szanse, aby powtórzyć się w Polsce, ze względu na to, jak trudnym do kontroli wirusem jest SARS-CoV-2 w sytuacji, gdy ma jakiegokolwiek nosiciela.

Dlatego fermy futerkowe w Polsce powinny być poddawane regularnym, rozległym kontrolom, co teraz nie ma miejsca. Obecne kontrole na fermach kończą się na 20 osobnikach, co 2 tygodnie, co moim zdaniem jest żartem przy wielkości przeciętnej fermy.

K.O.: Czy pandemia covid-19 wpłynęła w znaczący sposób na sytuację innych zwierząt hodowlanych?

R.O.: Na pewno odczuła ją branża futerkowa. Z powodów, o których rozmawialiśmy chwilę temu, ale również dlatego, że sama sprzedaż futer była w tym roku znacznie mniejsza niż w poprzednich latach – ze względu na mniejszy popyt

na dobra luksusowe, w których również zawierają się futra, jak i np. zamknięcie się domu aukcyjnego Kopenhagen Fur, do odwołania.

Jeśli chodzi o inne gałęzie tej branży – o tym, czy pandemia wpłynęła na nie znacząco, powiedzieć będzie można w momencie, gdy ta się skończy.

K.O.: Na zakończenie chciałabym spytać, co możemy zrobić, jako społeczność studencka, by ten świat był choć trochę lepszym miejscem dla zwierząt?

R.O.: Po pierwsze wszystko to, o czym udało mi się wspomnieć przy okazji jednego z poprzednich pytań – w końcu np. każdy z nas, bez względu na to, czy studiuje, czy też nie, stoi przed codziennymi wyborami konsumenckimi.

A poza tym, jako stricte społeczność studencka, jesteśmy w stanie (mówię tu w pierwszej osobie, bo również jestem studentem) dawać tonę super przykładu, pokazując, jak świetnie możemy się czuć z pozytywnymi wyborami – dzięki temu nie tylko nasi rówieśnicy, ale też starsi od nas znajomi czy bliscy widzą, że ma to ogromną przyszłość i sami zaczynają zmieniać swoje codzienne wybory, a tym samym powolutku zmieniać ten świat w lepsze miejsce.

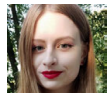
K.O.: Bardzo dziękuję za wywiad.

R.O.: Było bardzo, bardzo miło. Ja również jeszcze raz dziękuję!

Pierwotnie wywiad miał się ukazać w numerze styczniowym, jednak z przyczyn technicznych został przeniesiony do kolejnego numeru.

Warto pomagać, bo #karmawraca

GABRIELA
PASIK



AEGEE-Poznań zwraca się do czytelników PULS UM z kolejną inicjatywą! Zapraszamy Was do udziału w naszej drugiej już edycji wydarzenia Karma Wraca – wiarę w ludzi przywraca.

Jest to inicjatywa dedykowana naszym braciom mniejszym, których zima doświadcza w szczególny sposób. Porzuczone zwierzęta domowe często spędzają w schroniskach miesiące, lata, zanim zostaną adoptowane. Niestety wiele z nich nigdy nie znajdzie domu, a już niedługo – za bramy schronisk trafią kolejne „święteczne prezenty”.

Rudi do schroniska w Kaliszu trafił znaleziony na ulicy – biegł ze sznurem obwiązany ciasno wokół szyi, który wrzynał się na kilka centymetrów w ciało. Te rany szybko się zagoiły, ale skutki tego, co przeszedł trwały jeszcze bardzo długo. Strach przed człowiekiem, głośniejszymi dźwiękami, smyczą, obrozą, samochodami... Dzisiaj, 4 lata po adopcji, uwielbia spacerować, a widok smyczy powoduje radosne merdanie ogona – nie kulenie się ze strachu. Nigdy nie ma dość głaskania i uwielbia kontakt z ludźmi. Po prostu cieszy się swoim życiem!

Nie każdy z nas ma warunki, by adoptować zwierzątko po przejściach. Ale tu właśnie wkracza AEGEE-Poznań, które daje Wam możliwość pomocy w inny sposób! Możecie wesprzeć schroniska, angażując się w naszą akcję #karmawraca, edycja 2.0

Ze względu na trwającą pandemię i fakt, że większość z nas nie mieszka teraz w Poznaniu, w tym roku skupiamy się na zbiórce pieniędzy, które w całości zostaną przekazane na Schronisko Azorek w Obornikach Wielkopolskich oraz Schronisko dla Bezdomnych Zwierząt w Gaju. Możecie dołączyć do #karmawraca poprzez:

- » dokonanie wpłaty na naszą zbiórkę – wydarzenie na Facebooku znajdziecie poprzez #karmawraca,
- » licytację wystawionych na stronie wydarzenia przedmiotów,
- » jeśli robisz coś handmade – ofiarowanie swoich przedmiotów, które będą licytowane,
- » udostępnienie wydarzenia i poinformowanie znajomych!

Udowodnijcie, że #karmawraca nie po raz ostatni! Dołączcie do wydarzenia i razem pokażmy światu, że dobro wraca. Dziękujemy za Wasz dotychczasowy udział w akcjach AEGEE-Poznań.

W sprawie przekazania przedmiotów do licytacji prosimy o kontakt z Darią Wronką:
e-mail: daria.wronka@aegee.poznan.pl

Karnawał?

Muzyka ma niezwykle ważny wpływ na nasze samopoczucie. Wiele osób uwielbia tańczyć. Istnieje teoria, że delikatne ruchy biodrami uspokajają człowieka. W naszej pamięci prenatalnej zapisane zostały kojące przepływy wód płodowych. Ciekawą rozrywkę stanowi nauka samby. Ten niezwykle energetyczny i sensualny taniec jest znany na całym świecie.

Co roku, aż 40 jurorów ocenia wyczyny najwspanialszych artystów na festiwalu samby podczas karnawału w Rio de Janeiro w Brazylii. Na czele korowodu organizowanego przez każdą ze szkół samby stoi zawsze najważniejsza tancerka – porta-bandeira, która ma oczarować widzów i sędziów. W rękach trzyma flagę swojej szkoły, ubrana jest w kunsztowny strój, bogato zdobiony piórami i błyskotkami. Towarzyszy jej mężczyzna, którego zadaniem jest jej obrona, pełni on funkcję strażnika. Na fantastyczną zabawę niektórzy przygotowują się bardzo długo. Jedni kupują po prostu bilety na samolot bądź włączają telewizję, inni przez nawet 8 miesięcy starannie dopracowują swoje błyszczące kostiumy. Ich koszt wynosi do 35,000\$ i mogą ważyć nawet do 40 kilogramów. Ulicami miasta maszerują bloki karnawałowe, złożone z przedstawicieli lokalnych społeczności. Sercem karnawału jest Sambodrom – parkiet dla najzdolniejszych i najodważniejszych. Co więcej, ulicami miasta idą reprezentanci wszystkich grup społecznych skupieni w tzw. blokach karnawałowych. Charakteryzują się one zabawnymi nazwami, na przykład: Sympatia to prawie miłość (Simpatia é quase amor), Ssij, ale się nie ślin (Xupa mas não baba), Pochowaj mnie w środę (Me enterra na quarta), Kładź się, ale nie zasypiaj (Deita mas não dorme). Budujący jest fakt, że żaden mieszkaniec ani turysta nie może poczuć się odrzucony. Grupy są naprawdę różnorodne, od tych, które zajmują się osobami starszymi, po opiekujących się chorymi psychicznie.

Mozaika narodów, miliony ludzi z najodleglejszych zakątków wszechświata zebrane w jednym miejscu. Takie wydarzenia są inspirujące, przypominają, że żyjemy razem na jednej planecie. Jesteśmy częścią czegoś wielkiego i mamy obowiązki dbania zarówno o siebie wzajemnie, jak i o Matkę Naturę. Festiwal ten odbywał się co roku na cztery dni przed Popielcem. Niestety, z powodu pandemii organizatorzy przesunęli termin wydarzenia. Początkowo miało ono mieć miejsce w lutym, obecnie nieznana jest dokładna data. Ostatni raz zawieszenie karnawału w Rio de Janeiro zdarzyło się w 1912 roku, po śmierci Ministra Spraw Zagranicznych. Jak obserwujemy, pandemia bezustannie o sobie przypomina i wpływa na wszystkie dziedziny naszego życia, zmieniając bieg historii.

Nie wiadomo również czy będziemy mogli zachwycać się

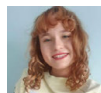
spektakularnym Lotem Anioła w Wenecji. Akrobata zjeżdżający po linie z wieży zawsze wywołuje podziw i zdumienie, a także niepokromioną radość, bo zwiastuje początek wyśmienitej zabawy! Nieodłącznym elementem włoskiego miasta w tym dniu są oczywiście zimne ognie oraz płonące pochodnie, rozświetlające drogę gondolierom. Warto również wspomnieć o pysznej, włoskiej kuchni. Cicchetti, lokalne makarony i wina pieczą podniebienie wszystkim przybyłym. Każdy może poczuć magiczną atmosferę, zakładając bogato zdobione maski. Tajemnica, ukrywanie się potęguje wrażenie należenia do innej rzeczywistości.

Ta udawana wędrownia pobudza wyobraźnię, rozpala emocje, motywuje do działania. Jednak... znowu hamuje nas niepokromiony wirus. Jak zatem spędzić ten karnawałowy czas? Możemy spróbować odczarować świat i przenieść te pozytywne emocje do naszych domów. Książki, filmy, odpowiednie ubrania czy przyrządzone jedzenie pozwolą nam na, przynajmniej tymczasowe, zapomnienie o smutkach. Idealnym karnawałowym przysmakiem, choć niewłoskim, lecz równie pysznym, są pączki. Zamieszczam więc przepis mojej babci na najlepsze pączki na świecie. Mam nadzieję, że chociaż trochę ułatwią one celebrowanie karnawału.

Pączki babci Stefci

1 kg mąki
1 niepełna szklanka cukru
10 żółtek, 2 całe jaja
1 kostka masła roztopionego
2 szklanki mleka
10 dag drożdży
2 łyżki spirytusu
Trochę soli
1 kg smalcu

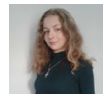
Jajka ubić z cukrem, dodać mleko, mąkę i tłuszcz. Drożdże rozmieszać w mleku i wlać do wszystkiego. Dodać spirytus i trochę soli. Zostawić do wyrośnięcia. Uformować ciasto w kulki i nadziać powidłami. Usmażyć, używając 1kg smalcu. Po wystygnięciu polukrować.



JULIA
GRABOWSKA

Prezent dla minimalisty

WERONIKA
SZYMONIK



W ostatnim czasie obserwujemy w Polsce rosnącą popularność minimalizmu. Na czym on polega? W skrócie – jest to trend polegający na pozbywaniu się nadmiaru rzeczy i utrzymywania swojego otoczenia w prostocie. W mediach społecznościowych popularne jest wyzwanie noworoczne #1000rzeczymniejw2021, promujące puszczenie w obieg (poprzez sprzedaż lub oddanie) aż tysiąca niepotrzebnych nam przedmiotów. Niektórych taka ilość może odstraszyć, choć są i tacy, co dzięki minimalizmowi mieszczą cały swój dobytek w jednej walizce.

Kluczem do minimalizmu jest zaprzestanie kupowania zbędnych rzeczy. Samo oczyszczenie mieszkania nic nie da, jeśli po krótkim czasie zapełni się ono z powrotem tak zwanymi kurzołapami. Wbrew pozorom, jest to spore wyzwanie. Dla wielu z nas zakupy są formą odstresowania po ciężkim dniu lub nagrody np. po zdanym egzaminie. Znalazienie nowego systemu nagród na początku wydaje się skomplikowane, ale wystarczy się zastanowić, co naprawdę lubimy. Może dobry obiad z pysznym deserem, którego nie jedliśmy od lat? Wyjazd na weekend, który odkładamy już kolejny rok, bo nie było czasu? Profesjonalna sesja zdjęciowa, lot szybowcem albo po prostu dzień leniuchowania z ulubionym serialem? Dla każdego coś dobrego, a jak akurat nic nie przychodzi do głowy, to w Internecie znajdziemy mnóstwo inspiracji. Tym bardziej że radość z nowego zakupu trwa jedynie od dwóch do pięciu pierwszych minut.

Żołsiwi wytykają, że minimalizm jest objawem skąpstwa. Jednak najczęściej tak nie jest, zaoszczędzone pieniądze są przeznaczane na inne cele. Branża modowa jest tu chyba najlepszym przykładem. Jeśli odmówimy sobie zakupu kilku tanich koszulek z sieciówek, to możemy za tę kwotę kupić jedną solidną, uszytą w Polsce. Tym sposobem przyczynimy się do ratowania planety – przemysł tekstylny należy do czołowych

zanieczyszczaczy Ziemi, nie będziemy więc wspierać wyzysku ludzi z krajów azjatyckich, a także dostaniemy świetny produkt, który będzie nam służył latami. Dodatkowo mamy czas, żeby znaleźć idealnie taki wzór, kolor i krój, jaki nam się najbardziej podoba. Minimalizm może być więc jedynie chęcią oczyszczenia przestrzeni wokół nas, żeby ułatwić skupienie na nauce, lub może za tym stać cały światopogląd. Różne cele, ale prowadzi do nich jedna droga.

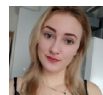
Co zatem dać na prezent minimaliście? Podpowiem – figurka, świecznik lub inny gadżet nie będzie zazwyczaj trafiony, o ile jubilat sam o to nie poprosi. Na forach internetowych znalazłam liczne dyskusje na ten temat. Ciężko się później pozbyć takich prezentów, żeby nie zranić uczuć osoby, od której minimalistą dostał prezent, ale trzymanie go w domu na siłę też nie jest dobrym pomysłem. Moją pierwszą propozycją prezentową jest to, o czym pisałam w drugim akapicie, czyli wręczanie przeżyć. Są do tego nawet specjalne strony internetowe, oferujące np. loty balonem, weekendy w spa czy spływy Dunajcem. Warto się jednak najpierw dowiedzieć, czy obdarowany nie ma przeciwwskazań zdrowotnych, szczególnie w przypadku takich aktywności jak skok ze spadochronem czy skok na bungee. Natomiast osobom utalentowanym polecam dzieła wykonane własnoręcznie, takie jak czapka i szalik, o ile tego właśnie potrzebuje jubilat. Moim zdaniem lepiej zapytać wprost, co dana osoba by chciała dostać, niż dać jej nietrafiony prezent. Bony prezentowe nie są najlepsze, bo to łatwa i niespersonalizowana opcja; można odnieść wrażenie, że kupiona w ostatniej chwili, na odczep się. Wreszcie zostaje nam... Jęczenie! Gdy dowiemy się, czy jubilat nie jest alergikiem oraz co mniej więcej lubi, można przynieść np. luksusowe czekoladki czy herbatę z wyższej półki. Najważniejsze jest wykazanie zainteresowania osobą, a w wymyśleniu prezentu bardzo pomocny okaże się Internet.

Uczucia w czasie Pandemii – wywiad

MARTYNA
ADAMSKA



PATRYCJA
TRĘBACKA



Pandemia, zima, ciemne wieczory oraz chłodne dni obecnie są naszymi towarzyszami. Jak w tym czasie podtrzymywać więzi, relacje oraz okazywać sobie wzajemnie uczucia?

Luty szczególnie zasługuje na poruszenie tej tematyki. Walentynki przypadające 14 lutego to Naszym zdaniem nie tylko święto par, ale i dzień celebrowania wszystkich relacji dla Nas wartościowych oraz zajmujących szczególne miejsce w Naszym sercu. Oczywiście nie chodzi o to, by tylko w ten jeden dzień okazywać sobie uczucia czy obdarowywać się

dobrym słowem bądź miłym gestem. To coś o wiele więcej! Wyobraźcie sobie, jak cudownie byłoby przeżywać idee tego święta codziennie! Czy nasze życie i relacje z innymi nie byłyby wtedy o wiele lepsze oraz bardziej trwałe? Jak możemy zadbać o kogoś, nie zaniedbując siebie? Czy samotność w pandemii to coś nowego? Na Nasze pytania odpowiedziała Pani Doktor Agnieszka Pluto-Prądzynska.

P.T., M.A.: Dzień dobry Pani Doktor! To dla Nas zaszczyt, że

zgodziła się Pani gościć kolejny raz na łamach gazety PULS UM.

A.P-P: Dziękuję Patrycyjo i Martyno za zaproszenie do kolejnej rozmowy, również dla mnie to przyjemność i wyróżnienie. Przypnę, że Wasze pytania są wymagające, ale ucieszę się, gdy moje odpowiedzi staną się inspiracją. A może któregoś dnia napisze do nas ktoś, kto skorzystał z tych odpowiedzi? Czego dziś jesteście ciekawe?

P.T., M.A.: Jak możemy radzić sobie z osamotnieniem w czasie pandemii?

A.P-P: Osamotnienie nie jest niczym nowym, natomiast na pewno pandemia stała się dla wielu osób nową wymówką, choć trudno tak na to spojrzeć przez wszechobecną atmosferę strachu. To zamieszanie wielu osobom uświadomiło ich mocne strony, innym pokazało ich braki i lęki. Podpowiedzią może być wzięcie odpowiedzialności za jakość swojego życia. Kartezjańskie „myślę więc jestem” teraz to za mało. Trzeba raczej zapytać o to, o czym myślę i jak dzięki temu „jestem”? Jakie życie tworzę moim postrzeganiem świata? Nie możemy zmienić sytuacji, jednak możemy zmienić nasze nastawienie i zacząć dostrzegać najdrobniejsze powody do radości, choćby to, że wkrótce Walentynki lub to, że nowy dzień to kolejna szansa.

P.T., M.A.: Jak najprościej możemy to zrobić?

A.P-P: Najprościej, to przyjrzeć się, jak działa nasze ciało i zrozumieć, że między bodźcem, a reakcją jest ułamek sekundy, w którym działa mózg, nasz wielki chemik. Pod wpływem bodźca wysyła do ciała sygnały, które zależą od naszego nastawienia i myślenia. Gdy jesteś osobą radosną, dbasz o wewnętrzny spokój, masz zaufanie i wierzysz, że wszystko w dłuższej perspektywie służy Twemu dobru, to mózg zasili skład chemiczny Twojej krwi endorfinami i jeszcze bardziej poprawi się Twój nastrój. I odwrotnie, gdy trapi Cię smutek i rozpamiętujesz swoje osamotnienie, to właśnie tego otrzymasz więcej, ot biologia i chemia – w ten sposób sami decydujemy o naszym samopoczuciu. Upraszczając można powiedzieć – myśl, o czym myślisz. By czuć się dobrze mobilizujemy się do ruchu na powietrzu – spacer, jogging po lasach i parkach, korzystanie z siłowni zewnętrznych, co przypomnę wiosną było zakazane. Dbajmy o siebie tak, jak dbamy o Nasze zwierzęta i rośliny.

P.T., M.A.: Czy pozytywne myślenie rzeczywiście „przyciąga” dobre wydarzenia? Czy to tylko mit?

A.P-P: Powiadają, że dobre nastawienie to połowa sukcesu. Mówią też, w zdrowym ciele zdrowy duch. Im lepiej się czujemy, tym więcej Nam się chce i kolejne efekty Nas motywują. By sobie ułatwić działanie warto zaprząć głowę do pracy – dopuszczać tylko pozytywne myśli, ćwiczyć uważność, techniki oddechowe, wizualizować pragnienia, dbać o pogodne nastawienie i wzmacniać ciało. Oczywiście obowiązki też wypełniamy, a przy pozytywnym nastawieniu przychodzi nam to łatwiej.)

P.T., M.A.: Czy można przyciągnąć euforię Walentynek tak, by stan zakochania trwał każdego dnia?

A.P-P: Warto spróbować! Skoro to chemia... Jeśli utrzymamy „wysokie wibracje”, jak to niektórzy nazywają, gdy będziemy radośni, wdzięczni i szczęśliwi – zakochani w sobie, w życiu - to będziemy tym emanować. A wtedy mózg zatroszczy się o więcej „chemii miłości” w naszej krwi, dzięki czemu komórki Naszego ciała będą bardziej dotlenione, odżywione, a nasz wygląd się poprawi. Nawet, gdy akurat idziemy przez życie w pojedynkę, to i tak będziemy zachwycać.

P.T., M.A.: Negatywny wpływ ludzi nas otaczających - jak go zauważyć i sobie z nim poradzić? Czy faktycznie jednym rozwiązaniem jest „odcięcie się”?

A.P-P: Podobno przyciągamy to, o czym myślimy przez większość czasu. Wykorzystujemy tę możliwość, by przez radość przyciągać do siebie dobre wydarzenia i fajnych ludzi. Myśląc pozytywnie przestaniemy skupiać się na negatywnych ludziach. Gdy trzeba, odejść, gdy można - spróbuj zmienić siebie i swoje nastawienie, wtedy zdecydujesz albo oni sami odejdą. Praca nad sobą często skutkuje korektą grona znajomych. Zgodnie z zasadą bodziec – mózg – reakcja, przestańmy się zamartwiać i skupmy uwagę na tym, czego to My chcemy, by mieć tego więcej. A jeśli zagapieniem przyczyniliśmy się do rozwoju niechcianych zdarzeń, oddaliśmy komuś stery, to należy to zmienić i odzyskać wpływ na swoje życie. Zamiast szukać winy na zewnątrz, pora spojrzeć w lustro i zacząć działać pilnując myśli, uczuć i emocji. Wtedy docenimy siebie, swoje starania, intuicję i pierwsze wrażenie, bardziej sobie zaufamy, a to pozwoli rozpoznać, z kim dobrze Nam iść przez życie i więcej takich ludzi przyciągać.

P.T., M.A.: W jaki sposób nawiązywać i rozwijać relacje, by się nie rozczarować?

A.P-P: Kiedyś słuchałam wywiadu z małżeństwem, które obchodziło 60 rocznicę ślubu. Zapytani, co uważają za podstawę swojego związku, odpowiedzieli zgodnie: szacunek. W ostatnich latach wiele czytałam, rozmawiałam i myślałam o tym, o co teraz zapytałyscie. Mogłabym to podsumować, że wszystko zaczyna się w Nas i od Nas. Kiedy jesteśmy gotowi do nawiązania zdrowej i uskrzydlającej relacji z drugim człowiekiem? Tak naprawdę wtedy, gdy nawiążemy wspianą relację z sobą: gdy obdarzymy siebie szacunkiem i pokochamy siebie; gdy polubimy każdy centymetr swojego ciała, zanim zaczniemy je zmieniać; gdy zatroszczymy się o pogodne myśli, emocje, uczucia i będziemy potrafili jasno określić swoje pragnienia, respektować swoje prawa. Pomoże odrzucenie oczekiwań i potrzeby zmieniania partnera czy partnerki. Żyjąc razem, ludzie się poznają i docierają. Dobrze, gdy stając przed drugim człowiekiem jesteśmy pełni bogactwa, a ów jest podobnie świadomą osobą. To szansa, że razem pomnożymy radość, miłość i szczęście.

P.T., M.A.: Jak nie być „człowiekiem - bluszczem”, czyli kiedy odpuścić w relacjach międzyludzkich, by nie doprowadzić

siebie i otoczenia do obłędu ;)?

A.P-P: Relacjom sprzyja wdzięczność za siebie wzajem. Radość, że budzisz się rano obok człowieka, z którym łączy Cię głęboka więź oparta na zaufaniu, szacunku i poczuciu szczęścia oraz cieszy Cię kolejny wspólny dzień. Chcesz mieć tego więcej, dbasz o relację, ważysz słowa. Gdy wygasa zauroczenie, a miłość i szacunek są zbyt słabo ugruntowane, albo gdy brak równowagi w dawaniu i braniu, jedna ze stron czuje się odrzucona, niedoceniona, pojawia się kryzys.

Kryzysy są jak burza, powinny oczyścić atmosferę.

Jednak z powodu kompleksów lub zanizonego poczucia wartości, wkrada się zazdrość, brak zaufania, podejrzenia. Jakby dzban zachwyty się wyczerpał, a 'z pustego i Salomon nie naleje'. Czasem, gdy działamy odruchowo na tzw. 'autopilocie', bo zaniedbamy uważność, nagle w transie życia zaczynamy zachowywać się, jak swoi rodzice, stajemy się kimś innym i nasz partner/partnerka nas nie rozpoznaje, a to niesie rozczarowa-

nie i pretensje. Czasem pojawia się szantaż emocjonalny, wymuszanie, intrygi, by on/ona się dostosowali, uwieszamy się na kimś i ciągniemy, jak jemiola soki z drzewa. Lepiej rozstać się w zgodzie i pójść swoją ścieżką chyba, że ktoś lubi wojenkę. Nadużycia to brak szacunku do siebie i do tej osoby. A szacunku rzadko kogo uczą, dlatego warto inwestować w siebie, umocnić swoją wartość we własnych oczach, rozwinąć skrzydła. To pomoże uniknąć relacji toksycznych. A przypomnę z zajęć, że harmonijne relacje to jeden z filarów dobrego zdrowia według Medycyny Stylu Życia, więc tym bardziej zachęcam, by zgłębić i szanować siebie.

P.T., M.A.: Dziękujemy bardzo za poświęcony przez Panią czas oraz wszystkie odpowiedzi.

A.P-P: Dziękuję, wierzę, że wykorzystacie swój potencjał i mądrze nim zarządzicie, tym bardziej, że macie ogromne zasoby i wiele możliwości.

Polski na eksport

FELIKS
KRAS-CZAROWNIK



Gdyby Mikołaj Rej trafił do naszych czasów, mógłby być dumny. Bez wątplenia narodowie wždy postronni poznali, iż mówimy w języku polskim, a nie gęsim. Nasza mowa słynie wręcz ze swojego miękko-szeleszczącego charakteru i, choć nie można powiedzieć, że jest najtrudniejsza na świecie, nie sposób odmówić jej złożoności i pewnego uroku. Nie dziwne więc, że celem zachowania jej nieskalanego oblicza co rusz podnoszą się głosy purystów nawołujących do walki przeciw najeźdźcom z obcych języków. A, trzeba przyznać, ich inwazje nie tracą na sile.

Przez stulecia do języka polskiego przenikały różnorodne słowa i konstrukcje ze wszystkich zakątków Europy. Wiele terminów naukowych opiera się na pierwowzorach łacińskich czy greckich. Czasy silnych kontaktów Rzeczypospolitej z Turcją pozostawiły nam chociażby bakalie czy filiżanki. Z dalekiego Kraju Kwitnącej Wiśni pożyczylismy sobie na przykład harakiri i karaoke. Ostatnie lata to natomiast niekończący się napływ słów z języka angielskiego, który przyjął rolę współczesnej lingua franca. Komputery, cheeseburgery, happeningi i mecze na dobre zagościły w naszej codziennej mowie i, jak się zdaje, nigdzie się nie wybierają. Czy to dobrze? Trudno powiedzieć. Myślę, że proces ten należy traktować jako zjawisko, bez wartościowania go. Język kreują ludzie, jest on żywym tworem podlegającym nieustannym zmianom i wpływom wydarzeń i trendów. Oczywiście, trzeba o niego dbać i sam pozostać orędownikiem zwiększania świadomości lingwistycznej i utrzymywania jak największej poprawności językowej, natomiast zapożyczeń samych w sobie nie należy się obawiać. Kogo bowiem dziwią słowa takie jak kalańior czy burmistrz? I choć dzięki próbom tworzenia polskich odpowiedników mamy dziś równik, a nie ekwator, to o takich przypadkach jak zwis męski zamiast krawatu czy zimnica zamiast malarii możemy usłyszeć

przeważnie w anegdotach i ciekawostkach.

Dość jednak o imporcie, wszak wszyscy wiemy, że polski język jest chłonny i ma w swoim arsenale wiele zapożyczonych wyrazów. Natomiast czy zastanawialiście się kiedyś, czy odnotowano w historii przypadki eksportu? Czy zdarzyły się sytuacje, w których polskie wyrazy czy konstrukcje językowe wkradły się w łaski którejś z obcych mów i pozostały tam na dłużej? Okazuje się, że i owszem. Dobry trop stanowią języki naszych wschodnich sąsiadów. Czasy istnienia Rzeczypospolitej Obojga Narodów wywarły olbrzymi wpływ na mowę używaną na terenach dzisiejszej Litwy, Ukrainy czy Białorusi. W litewskich gwarach da się odnaleźć takie słowa jak *bulka*, *kaluża* czy *lap-sardakas*. Mecenasa, pokoik czy pochodząca od koła kolej pojawiają się w słownikach ukraińskich, oczywiście w charakterystycznym zapisie grażdanką. Ponieważ pozostajemy jednak na obszarze języków słowiańskich, które ze względu na wspólne korzenie posiadają ze sobą bardzo wiele wspólnego, zarówno na kanwie gramatyki, jak i leksyki, nie są to może informacje szczególnie fascynujące.

Ciekawiej natomiast zaczyna się robić, gdy skierujemy wzrok w drugą stronę. W języku niemieckim można odnaleźć kilka przykładów wyrazów, których pochodzenie okazuje się dość zaskakujące. Weźmy na przykład takiego *die Gurke*. Jak się okazuje, pochodzi on od niczego innego, jak od naszego polskiego ogórka. Zrobienie jeszcze jednego kroku wstecz pozwala odkryć dodatkowy kontekst w tym zagadnieniu – do języków słowiańskich ogórek zawędrował z greckiego *angurion*, oznaczającego coś niedojrzałego. Z tego też powodu, zdaniem niektórych językoznawców, pisanie tego słowa przez „ó” jest niekonsekwentne wobec źródła, z którego się ono wywodzi. Taką decyzję podjęło jednak Ministerstwo Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego podczas reformy ortografii z 1936 r.

Komitet Ortograficzny Polskiej Akademii Umiejętności obrał wówczas przez półtora roku, podejmując wiele decyzji, które ukształtowały podwaliny współczesnych reguł językowych.

Spośród innych germańskich terminów wywodzących się z polskiego, warto wymienić również... *twaróg*. Niemieckie *der Quark* wywodzi się bezpośrednio od nazwy tego produktu mlecznego. W toku ewolucji mowy dochodziło bowiem do zamiany cząstki *tw-* na *qu-*. Co ciekawe, ten sam wyraz, przeszedłszy przez angielski, powrócił do nas jako *kwark*, stanowiąc określenie na cząstki elementarne budujące atomy. Rodzi się z tego dość dziwne i mocno abstrakcyjne poczucie, że zarówno każdy z nas, jak i wszelkie otaczające nas elementy materii, mają w najgłębszej swojej naturze coś z białego sera...

Co jeszcze? Ot, chociażby *die Penunze* oznaczające, a jakże, pieniądze. Dla pospieszenia kogoś można w Niemczech użyć sformułowania *dalli, dalli*, mającego swoje źródło w polskim „dalej, dalej”. Niektóre analizy stawiają hipotezę, że również *der Säbel* i dalej francuskie czy angielskie *sabre* pochodzą od polskiego słowa szable. Z tym zakrzywionym kawałkiem metalu jest jednak więcej problemów, niż mogłoby się wydawać. Mimo że stanowi on integralny wizerunek polskiej szlachty, to źródeł jego nazwy badacze doszukują się raczej w źródłosłowach węgierskich (*szablya, szeble*), a nawet mongolskich (*sel(e) me*). Wykopaliska pozwoliły odkryć szable u IX-wiecznych węgierskich najeźdźców, tak więc prawdopodobnie powinniśmy pozostawić źródło tego wyrazu innym narodom. W zakresie jego popularyzacji z pewnością język polski odegrał niebagatelną rolę.

Interesująco prezentują się również polonizmy w języku angielskim. Zacząć można by od wątku lokalnego. W Wielkiej Brytanii funkcjonuje bowiem pojęcie *to do the Poznań*. Stanowi ono owoc udziału Kolejorza w europejskich pucharach w sezonie 2010/2011 i oznacza specyficzny rodzaj celebracji, w trakcie której kibice, stojąc tyłem do boiska i trzymając się

za ramiona, synchronicznie podskakują. Co więcej, zwrot ten został nawet wpisany do słownika Cambridge. W języku tym nie brakuje również słów, których po prostu nie dało się przetłumaczyć, lecz trzeba było zaadaptować – *uhlan* jako *ulan*, *konna britchka*, która po drodze podbiła również Rosję, czy nawet *pierogi*. W angielskim paleontologicznym słownictwie funkcjonuje również *silesaurus*, czyli dosłownie śląski jaszczur (swoją drogą z gatunku *opolensis*, czyli znaleziony koło Opola).

Prawdziwą wisienką na etymologicznym torcie zdaje się jednak słowo *świerk* – *spruce*. Choć teoria odnośnie jego pochodzenia ma źródła bardziej historyczne niż językowe i bywa czasem podważana, nie mogę nie skorzystać okazji, by ją przedstawić. W XV wieku, gdy do Krzysztof Kolumb odkrywał Amerykę, a w Paryżu rzeźnik Simon Caboche doprowadził do wybuchu powstania, Polskę na bardzo dużych obszarach porastały zielone lasy z żubrami. Drewno stanowiło więc bardzo dobry towar eksportowy. Do Wielkiej Brytanii każdego dnia wysyłano ładunki *świerku*, pochodzącego z jednej z polskich prowincji – Prus Królewskich. Tam był on przerabiany na deski wykorzystywane do budowy statków. Anglicy, odbierając towar, słyszeli, że jest to drewno... z Prus. Łatwość wymowy tej frazy sprawiła, że upowszechniła się ona bardzo szybko i do dziś *świerk* zwany jest po prostu *spruce*.

Ile w tym prawdy, a ile ludowych podań opartych na analogii fonetycznej, ciężko stwierdzić. Można jednak powiedzieć, że choć nie myśli się o tym zbyt często, język polski odcisnął swoje piętno na tych używanych w innych krajach. Na sam koniec pozostawiłem jeszcze jedno małe słówko, łączące po raz kolejny lingwistyczne dywagacje ze zwierzętami. Jest to... *ogonek*. Dokładnie w taki sposób w typografii nazywamy, właściwie we wszystkich europejskich językach, wszelkie kreseczki towarzyszące znakom – ą, ę. Ze wszystkich nazw, które przeniknęły do innych języków, to chyba właśnie ta pozostaje najbardziej uroczą.

W małym kinie

Kina studyjne niewątpliwie mają w sobie coś niezwykłego. Potrafią wytworzyć niepowtarzalny klimat przepętniony ciepłem i swobodną atmosferą. Z plakatów lub zdjęć powieszonych na ścianach spoglądają na nas postaci ze znakomitych produkcji, a w powietrzu unosi się zapach kawy właśnie parzonej w kinowej kawiarni. Przebywając w takiej przestrzeni, można poczuć niezwykłą bliskość ze światem filmu i wczuć się w seans, który niedługo zostanie wyświetlony na sali kinowej.

Czy nie jest to wspaniały pomysł na spędzenie miłego popołudnia w gronie przyjaciół? No właśnie... w ostatnim czasie jest to przecież niemożliwe. Ze względu na pandemię kina zostały zamknięte, a tworzenie zgromadzeń zakazane. Jest to niewątpliwie duże wyzwanie dla placówek kulturowych, zwsz-

cza tych małych. Jednak nie wolno się poddawać, prawda?

Z myślą o jutrze

Jako manifest wobec zaistniałej sytuacji i sposób na przetrwanie wiele kin wprowadziło do swojej oferty specjalne bilety. Można je kupić teraz, a wykorzystać tuż po reaktywacji działalności placówek. Część osób kupuje ów bilet, aby wesprzeć miejsca, których przecież są znaczącą częścią, stałymi bywalcami. Miejsca, z którymi wiąże się niepowtarzalne emocje i miłe wspomnienia. Przecież kino bez widzów nie istnieje, szczególnie teraz. Inni traktują taki drobiazg jako prezent dla siebie lub dla kogoś bliskiego. Prezent, który ma szczególne zadanie! Przypominania nam, że przecież kiedyś wszystko wróci do normy, że jeszcze będziemy mogli ponownie usiąść w sali

ANIELA
ŻAK



kinowej i kontemplować świeżo ukazujące się produkcje, że nadejdzie taki dzień, kiedy w końcu wykorzystamy swój bilet.

Na otarcie łez

Mimo trudnej sytuacji nie zostaliśmy z niczym! Dwa poznańskie kina – „Muza” i „Rialto”, dołączyły do platformy „MO-JEKINO.PL”. Na stronie tej można, po założeniu konta, wykupić dostęp do filmu i obejrzeć go w domowym zaciszu, przy okazji wspierając wybraną przez nas placówkę. Łączymy w ten sposób przyjemne z pożytecznym i pozostajemy myślą blisko z ulubionymi kinami.

Nie tylko dla kolekcjonerów

„Charlie Monroe Kino MALTA” wpadło na pomysł licytowania plakatów kultowych produkcji, które udało im się zgromadzić na przestrzeni lat swojej działalności. Jest to idealna okazja, aby wzbogacić swój zasób plakatów obrazujących filmy,

które na dużym ekranie były puszczane dawno, a w naszych myślach wciąż silnie rezonują. Dzięki temu przedsięwzięciu dostajemy szansę, aby zaprosić część kina do naszego domu. Kto wie, może spojrzenie na wiszący w pokoju plakat wywoła uśmiech na naszej twarzy, przywoła wspomnienia i emocje związane z samym filmem, jak i z okolicznościami, w których go widzieliśmy albo skłoni do chwili refleksji i namysłu.

W oczekiwaniu na normalność

Każdy z nas odlicza przepełnione monotonią dni z myślą, że wkrótce wrócimy do życia sprzed pandemii. Wiążemy z tym wydarzeniem ogromne nadzieje oraz obawy. Również pracownicy kin czekają, wierząc, że dzięki swoim fanom i dobroczyńcom przetrwają trudny okres i niebawem powrócą do działalności w swej pełnej okazałości. Ja również mam taką nadzieję, bo czymże byłby Poznań bez tak wspaniałych miejsc jak kina studyjne?

Muzykoterapia

Trzy kąski romantyzmu

Jak na miesiąc walentynkowy przystało, nie mógłbym nie napisać o utworach miłosno-romantycznych. Przystępuję więc do rekomendacji z całego serduszka trzech utworów pozostających w motywie tego największego na Bożym świecie uczucia. Reprezentują one trzy stadia miłości: wstęp, rozkwit i koniec, którego pozytywnym aspektem jest chyba tylko dobra inspiracja dla artystów. Chociaż dla tej rubryki jest to aspekt niezwykle istotny.

Wstęp w miłości często oznacza wspólne starania o rozwój uczucia. O tym, że mężczyźnie trudno jest czasem zdobyć się na pierwszy krok i wyznać swoje zakochanie śpiewa Tom Odell w piosence *Go Tell Her Now*, którą znajdziemy na jego trzeciej, ostatniej jak dotąd, płycie *Jubilee Road*. Utwór, wraz z całym albumem, dowodzi nie tylko kunsztu wokalnego Odella, ale też pewnej wierności stylowi, który sam obrał w swojej pierwszej płycie. A to bardzo cenna cecha, bo daje pewność, że można wyczekać nowych utworów bez obaw o to, że nagle w jego muzyce pojawi się jakaś trudna do strawienia mieszanka gatunkowa.

Stadium drugie, a więc rozkwit. Miłością przez duże M zaraża nas Rod Stewart w utworze *She Makes Me Happy*. Singiel pochodzi z jednej z jego nowszych płyt *Time* wydanej w 2013 roku, jako dwudziesty ósmy (!) album piosenkarza będącego

w top 10 najbogatszych muzyków Wielkiej Brytanii. Piosenka raczej prosta w konstrukcji, ale zdecydowanie warto jej posłuchać, bo automatycznie wprawia w dobry nastrój. Rod Stewart w temacie miłości wie o czym śpiewa. Obecnie jest w trzecim małżeństwie z ósmą już kobietą jego życia (z tych oficjalnych). W tekście *She Makes Me Happy* przyznaje jednak otwarcie: „...I never thought I could settle down”. Siedemdziesiąt sześć lat na karku w końcu zobowiązuje do pewnego ustakowania...

O rozpadzie miłości traktuje zespół Archive w utworze *Goodbye* z trzeciej płyty grupy *You All Look the Same to Me*. Kawalek naprawdę melancholijny, skłaniający do głębokich rozkmin, a jednocześnie po prostu bardzo ładny pod kątem muzycznym. Album *You All Look...* był pierwszym, w którym pojawił się nowy wokalista Craig Walker śpiewający również na dwóch kolejnych wydawnictwach. Jego obecność w zespole pokryła się z okresem, w którym zmienił się charakter Archive z elektronicznego trip-hopu w stronę muzyki psychodelicznej i progresywnej, co z kolei spowodowało wzrost popularności zespołu i sukces muzyczny m. in. w Polsce.

Jak znajdziecie niecałe 13 minut, to polecam puścić sobie te trzy utwory. Kliknijcie w link z playlistą:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLSSHwgrTWcrr-wUs6Xn1ElzXg71Dg-RVu6>

JAN
KOTLAREK



Wtapiając się w dźwięk⁽²⁵⁾

FRANEK
MAJA

Pamiętam, że zaczynając tę serię, marzyłem o tym, by zaraz za tytułem pojawiały się coraz większe liczebniki. Zawsze robiły na mnie wrażenie rosnące w dziesiątki, a nawet w setki, numery przeróżnych serii artykułów, z którymi spotykałem się, czytając pewien tygodniowy przegląd prasy kupowany przez mojego ojca. Z czasem tworzenia Wtapiając się w dźwięk przekakujący o 1 w górę numer artykułu stawał się coraz większą motywacją do pracy, by dostarczyć manuskrypt na czas. I oto jest!

To już 25 część WSWD! Z tej okazji, opiszę w niej coś, co prawdopodobnie powinno się znaleźć tutaj już bardzo dawno – a zapewne najlepiej w pierwszym odcinku. Jednak wychodzę z założenia, że lepiej późno niż wcale. Jubileuszowy (tak, jakby to miało jakiegokolwiek znaczenie), 25 odcinek serii opowiadać będzie o genezie, celach, muzyce, a przede wszystkim o emocjach.

W 2017 roku usłyszałem, że gazeta studencka Puls UM pozyskuje redaktorów. Pomyślałem, że tworzenie tekstów byłoby ciekawym urozmaicheniem studenckich lat. Tylko o czym ja mógłbym pisać? Nigdy wcześniej nie miałem zapędów reporterskich ani misji, by przekazywać innym konkretne treści. Z drugiej strony, bliżej było mi do artystyczno-kreatywnych klimatów. Po jakimś czasie przemyśleń wpadłem na pomysł formy, w jakiej WSWD ukazuje się do dzisiaj, łącząc kilka aspektów: chęć współtworzenia gazety, dzielenia się swoimi słowami z obcymi ludźmi, a co dla mnie najważniejsze – chęć dzielenia się muzyką.

W każdej części staram się wcielić w fikcyjną postać o przeróżnych problemach, odczuciach, mniej lub bardziej złożonej osobowości. Pokazać jakąś konkretną sytuację, która mogłaby być jedną z literackich interpretacji konkretnego utworu muzycznego.

No, Franek, do brzegu.

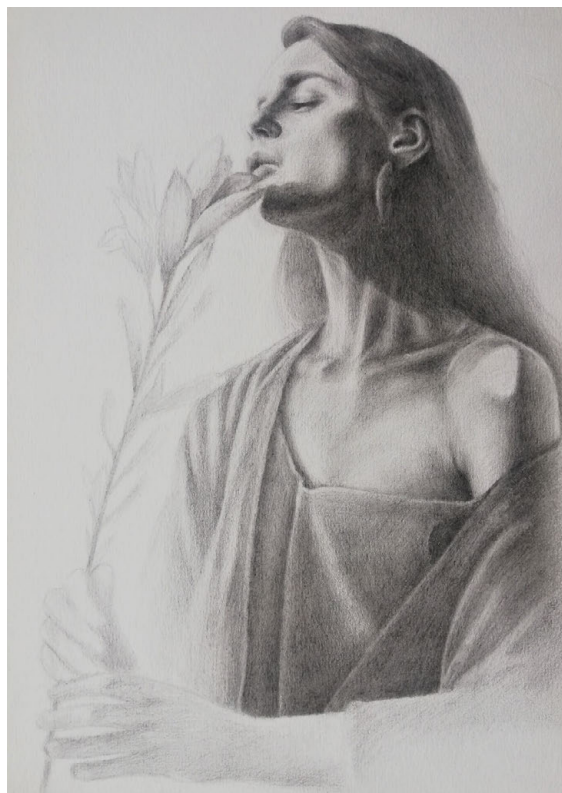
Mam nadzieję, że każdy człowiek współczesnego świata kiedykolwiek poczuł to, co postaram się opisać w nadchodzących zdaniach, coś, co odczuwam nawet kilka razy w tygodniu. Wspaniała moc muzyki jest ukryta w możliwości wywoływania emocji i oddziaływania na innych ludzi. Odpowiednio skomponowane dźwięki ogromnie oddziałują na nastrój, napęd, emocje, uczucia, motywację, nastawienie itp. Zgaduję, że różni ludzie w różnym stopniu odczuwają konkretne utwory, w konkretnych sytuacjach. Niemniej jednak, wewnętrzne uniesienie emocjonalne sięgające momentami stanu odpowiadającemu hipomanii jest warty powtarzania doświadczeniem.

Trudno to dokładnie opisać. Jest to jakby rozlane uczucie wewnętrznej mocy w sercu. Moment uwolnienia umysłu od wszelkich trosk. Przeżywanie utworu całym sobą, zatapianie się w nim. Każdy dźwięk rzeźbiący kolejną emocję, współgrający w harmonii z kolejnym i kolejnym. A wszystko to w powiązaniu z refleksją, wzruszeniem, poczuciem realnej siły sprawczej, bądź też zadumą, czy melancholią.

Również te uczucia popychają mnie do kontynuowania

WSWD. Utwory wybieram bardzo subiektywnie i wcale nie wszystkie z nich wywołują we mnie tak silne emocje. Mam jednak nadzieję, że być może któryś z nich wywołał u Ciebie Czytelniku wyrzut endorfin i poczucie wzniesienia się ponad codzienne troski.

Mam odrobinę czelności wierzyć, że ktoś, gdzieś, kiedyś zapozna się z treściami mojej serii. Bardzo Ci za to dziękuję Czytelniku! Jeśli tylko masz ochotę coś mi przekazać, zapytać o coś, bądź polecić jakiś dobry utwór możesz odezwać się do mnie na adres franekmajawsud@gmail.com. A ja postaram się dotrzymywać deadline'ów do kolejnych numerów Pulsu. Na koniec, chciałbym podziękować mojej siostrze za wspaniałe ilustracje, a także Oldze Mejer i Paulinie Chmieli z Redakcji za wszelką pomoc. Dziękuję!



źródło: Instagram: @axx.artel

Franek Maja – Wtapiając się w dźwięk

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

Poetyckie potyczki UMP

Estera Krzak

epitafium dla tkaniny

w styczniową niezbyt chłodną noc -
znak czasów nowoczesnych
porzucił gdzieś ktoś stary koc
tajemnic przepotężnych

błyszczący wśród deszczu burych plam
co biel pożarły śniegu
ułudny barwnych kropek kształt
anonimowe niebo

nie zdradzi nam historii swej
nie sprzeda cudzej rany
lecz ktoś go utkał – czyli chciał
więc kiedyś był kochany

być może dziecka pierwsze dni
łączyły się z tym kocem
małej rączki dobroć łśni
narodzin boskie moce

być może miłość kwitła wśród
zmyślnego ściegu tkaniny
lecz wnet rozstania przyszedł trud
zdusił cud ciężar przewiny

może babuszka cicha pod nim
wełniany szal dziergała
a gdy zaświatów wziął ją wiatr
pamiątka zeń została

i może chłonał potok łez
roztapiał suche lica
i więcej modlitw przyjął niż
kościół czy kaplica

w dziwny wronie daje świt
zjeść pajdę na nim chleba
rano dozorca spali go
i prawdy nam już nie da

pamiętek marnujemy stos
nikt zbyt z tym nie zwleka
cóż znaczy w kocu skryta pieśń?
cóż znaczy głos człowieka?



Olga Drzymała

w poduszkę

zajrzyjmy
pod podszewkę wszechświata
odkryjmy sekret wnętrza
albo
wsluchajmy się
w trzeszczący szelest pierza
wyskubanych piór
a jeśli
dopowiemy sobie
że jedno z nich
było kiedyś moje?
ach
nie rozpruwajmy
nacieszmy się
śnieniem na jawie

Weronika Szymonik

W ogniu

Gdy świat kiedyś płonął
Tańczyliśmy
Gdy nas dym pochłoniął
Marzyliśmy

Gdy kule latały
Śpiewaliśmy
Gdy fale wezbrały
Czytaliśmy

Gdy dał broń na ramię
Czekaliśmy
A gdy przyszli, to się
Nie złamaliśmy

ESTERA
KRZAK



OLGA
DRZYMAŁA



WERONIKA
SZYMONIK



Prześlągnięty bólem

MARTYNA
ADAMSKA



Chwytając w dłonie lutowy numer Pulsu, być może spodziewaliście się powielenia schematu znanego nam z szeroko pojętej popkultury. Luty to Walentynki, wielkie czerwone serca, wszechobecna miłość oraz słodycz, która wręcz kapie z witryn sklepowych, naszych telewizorów i komputerów. Długo zastanawiałam się, o kim napisać ten artykuł, do którego z moich ulubieńców się odwołać. Najłatwiej byłoby przywołać klasyczne ballady z repertuaru Elvisa Presley'a, Franka Sinatry, Neila Sedaki i wielu innych, których muzyka jest niczym miód na nasze osłepione miłością serca. Podjęłam jednak rękawicę, rzuconą mi przez romantyczny miesiąc luty i postanowiłam ukazać w artykule nieco inne uczucia. Oddać głębię przeżyć jednostki, którą dotkliwie skrzywdził los, a ból odczuwa przez wiele lat po zablźnieniu ran. Zapewne doskonale znacie życiowy scenariusz ukazany w tym artykule, jednak niewiele z Was ma okazję wykrzyczeć swój ból całemu światu. Jestem w pełni świadoma, że wybrałam niewłaściwy miesiąc i ten tekst powinien zostać napisany jesienią. Pozwalam jednak płynąć słowom, przepelniona nadzieją, że mi to wybaczą i „obudzić mnie, kiedy skończy się wrzesień”.

Zespół Green Day ma bogaty dorobek artystyczny i imponujący staż w świetle reflektorów. Zajmę się jednak historią jednego hitu - tego, który w szczególnie sposób do nas przemawia. Piosenki, w której Billie Joe Armstrong w prostych słowach opowiada o swojej stracie, a jak sami dobrze wiecie, uzewnętrznienie cierpienia nie należy do najłatwiejszych prób, którym jesteśmy poddawani w naszym życiu. Lider Green Day w wieku 10 lat doświadczył jednego z najbardziej traumatycznych zdarzeń, jakie mogą nas spotkać - stracił ojca, który zapewne był dla niego wzorem i przyjacielem. Żałamany chłopak uciekł z pogrzebu taty i zamknął się w swoim pokoju. Kiedy jego matka powróciła do domu, powiedział tylko: „obudź mnie, gdy skończy się wrzesień.” 23 lata później pamiętne słowa „Wake Me Up When September Ends” stały się tytułem jednej z najśłynniejszych piosenek Armstronga.

Sam utwór to istny kalejdoskop emocji, począwszy od żalu i tęsknoty, a skończywszy na niedowierzaniu. Można dostrzec w nim także odrobinę gniewu i poczucia niesprawiedliwości. Wszystkie powyższe stany są w pełni oddawane przez wokalistę podczas wykonywania tej piosenki na koncertach. Zauważamy, że upływające lata nie zmniejszają ładunku emocjonalnego, który za każdym razem towarzyszy Armstrongowi, gdy śpiewa o swoim ojcu. Udowodnia on, że o pewnych rzeczach nie da się zapomnieć, mimo metryki czy bagażu doświadczeń. Oprócz oczywistego dla nas żalu pojawia się jeszcze jeden, niezwykle istotny element - narastające zdumienie. Szczególnie dotyczy ono tych, którzy zadali sobie trud przeanalizowania zachowania Billiego podczas występów na przestrzeni kilkunastu lat. Być może Armstrong jest zszokowany tym, że czas nie stanął w miejscu, a on sam już dawno przestał być małym chłopcem, który w samotności rozpacział po osobistej tragedii. Tym, że mimo wszystko można pójść dalej, a jednocześnie

nigdy nie zapomnieć o tym, co zostało utracone. Nie można także cofnąć czasu, zapobiec pewnym zdarzeniom i może właśnie to nadaje naszemu życiu sens. Nie tylko szczęście, lecz także gorycz i bezsilność, które sprawiają, że nasze serca ściska żal. Wszystkie te składowe oddane są zarówno w sferze wokalne, jak i instrumentalnej - poruszający dialog gitar tylko je wzmacnia, dodając wydziwku słowom. Zachowanie Billiego Armstronga na scenie jest godne podziwu - uderzająco autentyczne, pozwalające zauważyć, że przed nami stoi tylko - aż - człowiek. Potrzebujemy tego, zwłaszcza teraz, w „plastikowym” świecie kreowanym przez media społecznościowe, a tym samym przez otaczających nas ludzi. Zdają się wołać: „To nieprawda, nasz świat jest kolorowy, pełen istnych cudów!” Ból nie pasuje do tej iluzji nieograniczonego piękna i szczęścia, podobnie jak choroba czy brzydota. Istnienie człowieka, który otwarcie mówi, że cierpienie to normalny element naszej egzystencji, jest co najmniej zaskakujące.

Wszystkich Was zachęcam do zapoznania się z moim ulubionym wykonaniem „Wake Me Up When September Ends”, które odnajdziecie w serwisie YT pod tym linkiem:

<https://youtu.be/22dvKCjsIkY>

Sam Billie Joe Armstrong stwierdził, że nagranie tej piosenki było swojego rodzaju oczyszczeniem, rodzajem terapii, jednakże wykonywanie utworu jest prawdziwym wyzwaniem. Zapewne Armstrong nie spodziewał się, że stworzy nieoficjalny hymn, który będzie śpiewany przez fanów Green Day na całym świecie. Co więcej, z pewnością nie ma pojęcia, ile z nas codziennie „wykonuje” ten hit w samotności. Nie wiemy, ile głosów „łamie się” przy najbardziej wzruszających wersach, podobnie jak głos Armstronga, dla którego wykrzyczenie niektórych słów to przekroczenie po raz kolejny granic bólu.

Artykuł dedykuję wszystkim tym, którzy „prześlągnięty bólem” mają siłę, by pójść dalej i odwagę, by mimo cierpienia móc bez obaw spojrzeć wstecz i stawić czoła swojemu Wrzesniowi.



Źródło grafiki: Billie Joe Armstrong of Green Day performs in Pomona, California on March 10th, 2013. Chelsea Lauren/WireImage/Getty

Perswazje

Zmuszono ją za młodu do rozuwagi, nabrała romantyczności z wiekiem – naturalne to konsekwencje nienaturalnego początku.

Jane Austen (ur. 16 grudnia 1775 w Steventon, zm. 18 lipca 1817 w Winchester) należy do jednych z najbardziej znanych autorek powieści romantycznych wszech czasów. Jej dzieła, wielokrotnie wznawiane i ekranizowane, do dziś wzbudzają zachwyt. Z pewnością większość z nas przynajmniej kojarzy tytuły takie *Duma i uprzedzenie* czy też *Rozważna i romantyczna*.

Należy jednak pamiętać, że celem historii opowydanych przez Jane Austen jest nie tylko wzruszenie czytelnika. Oprócz przedstawienia nam zajmującego wątku miłosnego, pisarka chce również podzielić się swoimi obserwacjami na temat angielskiego społeczeństwa. W jej dziełach nie brakuje krytyki ówczesnego stylu życia wypełnionego konwenansami i troską o swój status. Często podejmowanym wątkiem są problemy finansowe oraz rozterki bohaterek, które muszą łączyć uczucia romantyczne ze zdrowym rozsądkiem i dobrem swojej rodziny.

Podobnie dzieje się w *Perswazjach* – ostatniej (wydanej pośmiertnie) i zarazem najbardziej dojrzałej powieści Jane Austen.

Główna bohaterka – Anna Elliot to jedna z trzech córek baroneta, sir Waltera Elliota. Jako 27-letnia niezamężna dziewczyna, zgodnie z normami społeczeństwa, uznawana jest za starą pannę bez zbytnich nadziei na zmianę swojej sytuacji.

Anna, wraz ze swoim ojcem i siostrą Elżbietą, mieszka w majątku szlacheckim Kellynch Hall. Członkowie jej rodziny są jednak próżni i nierozumni. Żyjąc ponad stan, doprowadzili do kłopotów finansowych, przez co konieczne było zastawienie dworku i wyprowadzka do miejscowości Bath.

Główna bohaterka, w przeciwieństwie do wymienionych wyżej postaci, jest niezwykle łagodna oraz dobra. Mimo swojej

mądrości i umiaru nie jest jednak szanowana w swojej rodzinie. Nikt nie liczy się z jej głosem. Już w młodości, gdy Anna była zaręczona z kapitanem Wentworthem, jej najbliższym nie spodobał się status finansowy i społeczny mężczyzny. Mimo niezaprzeczalnych zalet wybranka, skłonili oni bohaterkę do odrzucenia zaręczyn. Stąd bierze się tytuł powieści – Anna uległa perswazjom rodziny, przez którą przemawiały konwenanse społeczne.

Dziewczyna po odrzuceniu oświadczyń nie przestała kochać Wentwortha, jednak ten opuścił miasto i wszystko wskazywało na to, że młodzi nie spotkają się już więcej. Sytuacja zmieniła się po 8 latach, właśnie na wskutek wspomnianej wcześniej przeprowadzki – posiadłość Elliotów wynajmuje admirał Croft, którego żona jest jedyną siostrą kapitana Wentwortha. Byli kochankowie mają więc okazję do spotkania po latach. Czy jednak miłość po tak długim czasie znów może ożyć? Zarówno Anna jak i Wentworth boją się kolejnego odrzucenia, stąd z tego zbiegu okoliczności może nic nie wyniknąć.

Warto podkreślić, że Austen dodatkowo krytykuje tu osoby szlachetnie urodzone, które przywiązują zbytnią wagę do tytułów i przesłania im to zdolność obserwacji ludzkich bohaterów. Przecistawiona jest temu Anna, która ze swoją dobrocią i łagodnością oraz doświadczeniem zdobytym w życiu, potrafi otwarcie zanegować utarty porządek rzeczy.

Jest to jedna z najbardziej odważnych i postępowych postaci wykreowanych przez Jane Austen. Kolejnym atutem są również wnikliwe analizy charakteru zarówno Anny, jak i innych bohaterów książki. Jest to wstęp do powstałych później powieści psychologicznych.

Jednak oprócz tych niezaprzeczalnych zalet jest to przede wszystkim historia dwóch kochających się ludzi, którzy pokonali normy społeczne, a także strach przed ponownym odrzuceniem. A wszystko po to, by być razem.

ANIA
KONOPKA



Większe dobro zła mniejszego

Wiedeń. Miasto, które kocham najbardziej na świecie. Gdy z kart powieści wyglądają jego ulice pokryte śniegiem, zwyczajnie robi mi się cieplej na sercu. Spróbujmy przez moment zamknąć oczy i przenieść się na tę pełną czaru starówkę. Ogarnijmy wzrokiem wyobraźni katedrę świętego Szczepana górującą nad kawiarenkami pełnymi aromatycznej woni kofeiny. Lub zgrabne, małe uliczki pomiędzy kościółkami. Albo, dla odmiany, przyjemny, regionalny akcent, z jakim Austriacy mówią po niemiecku... Wreszcie świąteczny Christkindlmarkt

uwodzący człowieka czerwienią grzanego wina i kunsztem ręcznie wyrobionych ozdób choinkowych. A to wszystko niezmiennie – identycznie dziś i w opisującej rzeczywistość lat 30. XX wieku książce.

Powtórzę się – kocham Wiedeń. Ale (może niestety, a może wręcz na szczęście) jego magia – choć cudownie tu oddana – nie będzie tym, co zapamiętam najmocniej, wspominając lekturę Ostatniego Pociągu pióra amerykańskiej autorki Meg Waite Clayton.

ESTERA
KRZAK



Ostatnio czytam dużo – dzieł różnych i różniastych, od trzymających w napięciu kryminałów, po cikliwe romanse w stylu Jane Austin. Siłą rzeczy więc nie mogę zrecenzować tu każdej pozycji, która wpadnie mi w dłoń. Staram się więc wybierać te w jakimś stopniu zahaczające o medycynę, mogące coś dać adeptom jej sztuki. I tym razem też tak jest, pomimo iż w Ostatnim Pociągu nie występuje żaden lekarz czy pielęgniarka. Nie ma szpitali, przeszczepów wielonarządowych ani innych komórek macierzystych. Ale jest człowieczeństwo. I jego brak. A także sztuka wyboru.

Ostatnie lata przed II wojną światową, tło historyczne każdemu znane chyba jeszcze ze szkoły. Hitler krok po kroku zawłaszcza Austrię, zatruwając ją swoją nazistowską, chorą ideologią. Wolna prasa przestaje istnieć, a obywatele pocho-



dzenia żydowskiego stają się obywatelami drugiej kategorii. Potem podobywatelami. Wreszcie grupą podludzi. Okrucieństwo, które niedługo później osiągnie swoją kulminację, zatacza coraz szersze kręgi. A jednak – co świetnie pokazuje książka – w tej całej drodze na moralne dno świecą drobiny radości. Są rodziny. Są nastolatki przeżywające pierwszą miłość. I są dzieci. Pełne ufności, żyjące chwilą dzieci, którym jest święcie obojętne, kto modli się w kościele, a kto w synagodze, kto głosi socjalizm, a kto podąża za ideami pravicowymi. Liczy się uśmiech. Poklepanie po głowie, rozczochranie włosów, aromatyczna czekoladka w szeleszczącym papierku... Człowiek. DOBRY CZŁOWIEK. Takie proste? Czytając aż – jakkolwiek to brzmi – zazdrościłam dzieciom ich naiwności i prostoty. Znaj-

dowania radości w mroku, podczas gdy dorośli, z byle powodu, potrafili pozbawiać siebie i otoczenia uśmiechu.

Jednak nienawiść przygniata i dzieci, nadając im przynależność klasową, odbierając przyjaźnię, zabawę, prawo do edukacji... Pochodzenie przodków staje się ciężką masą, niczym fala tsunami przygniatająca talenty, pasję i marzenia. Autorka pokazuje to bardzo cierpliwie i konsekwentnie. Z rozdziału na rozdział wielkie, indywidualne cele, coraz bardziej spychane są do przestrzeni podświadomości, by oddać miejsca strachowi o najbliższych, lękowi przed rozłąką, przedwczesnemu dojrzewaniu. A wreszcie wdzięczności za marną kromkę suchego chleba.

W tym wszystkim pojawia się nagle główna bohaterka – przysłowiowe światło w tunelu. Geertruida Wijsmuller, w skrócie Truus, postać historyczna. Holenderka, która tuż przed wojną, ryzykując własne bezpieczeństwo, wywiozła z Austrii i Niemiec do Holandii, a potem Anglii ponad tysiąc żydowskich dzieci. W książce Clayton wykreowała ją, od początku niczego nie ukrywając, a wręcz przeciwnie – pozwalając w niej czytać niczym w otwartej księdze. Jeszcze zanim autorka opisała jej wygląd, wyobrażałam ją sobie właściwie – drobną, skromnie ubraną, a jednocześnie elegancką i godną. Więcej. Gdy ktoś zwracał się do niej pełnym imieniem czy nazwiskiem, czułam mocny zgrzyt – brzmiało zbyt poważnie. I w złym tego słowa znaczeniu – dystygowanie. O wiele bardziej pasowało mi do owej kobiety przezwisko ciocia Trusia, którym przedstawiała się podopiecznym, budując więź. Jako ciocia, a nie obca osoba. Ale też pilnując pewnego dystansu. Jako ciocia, a nie mama. Jako osoba świadoma, że te maluchy będzie musiała oddać.

W całą sytuację dodatkowo, bardzo plastycznie, wpasowuje się osobisty dramat bohaterki i jej męża. Nie mogą sami zostać rodzicami, trzy razy przeżywszy dramat poronienia. Dramat, który czuć, który naznacza Truus, a któremu jednak udaje się nie przyćmić głównego wątku – jadącego – dosłownie i w przenośni – w niepewną przyszłość kolejowego wagonu z żydowskimi dziećmi.

Nie chcąc zdradzać fabuły, przytoczę zaledwie trzy obrazy z Ostatniego Pociągu, które najmocniej do mnie przemówiły.

Raz. Mój faworyzowany, przedświąteczny Wiedeń. Atmosfera miłości, radości i pokoju. A jednocześnie rozkaz, aby obywatele żydowscy podczas trwania jarmarku bożonarodzeniowego nie wychodzili z domu. Chciałoby się wyrzeszczyć na cały głos słowo logika. Po cóż dbać o detale, o kapelę grającą krzepiącą serca kolędę, gdy jednocześnie przekreśla się ludzkie życie? Po cóż zbierać charytatywne, adwentowe datki na jedno dziecko w sierocińcu, gdy jednocześnie dosłownie pluje się na drugie, wypędzając je na mróz z własnego łóżka?

Dwa. Symbol przerażającego przenikania przedszkolnej naiwności z nienaturalną dojrzałością. Pięcioletni chłopczyk od początku powieści mający obsesję na punkcie pluszowego zajączka. Nosi go wszędzie, prowadząc w jego imieniu dialogi, wpadając w histerię, gdy zabawka „zostawała na chwilę sama” porzucona w ogrodzie czy na pianinie w salonie... W obliczu wszechobecnej nienawiści, musząc uciekać z kraju, żegna dobrowolnie maskotkę na zawsze, kładąc ją na łóżku umierającej

w getcie matki. W swoim prostym mózdzku wierzy, iż to pomoże. Wierzy, że głupi króliczek jest jego aniołem stróżem, którego odbiera sobie, oddając ochronne moce rodzicielce.

I trzy. Chyba najmocniejszy obraz. Ogromna sala zdemolowanej synagogi, w której Geertruida Wijsmuller musi wybrać 600 małych ludzi następnego dnia mających ruszyć w – znając historię przypuszczalnie ratującą życie – podróż. Wybrać... Przynajmniej drugie tyle odrzucając, z pełną świadomością, że kolejnych transportów, a co za tym idzie kolejnych szans może już zwyczajnie nie być. I wybiera, czasem bezwzględnie odrzucając uczucia i odmawiając choćby zapłakanej rodzinie chorego niemowlaka, gdy regulamin mówi, iż może wziąć ze sobą tylko dzieci powyżej czwartego roku życia.

Tej książki nie da się czytać na luzie, pobieżnie i myślarz jednocześnie o smażeniu sznyci na obiad. Na każdej jej stronie rodzą się rozsadzające głowę, niczym kalejdoskop jaskrawych barw, pytania. Czy można wybrać między życiem a życiem? Czy można postawić się w roli Boga, nie znając przyszłości? Skąd wiadomo, że nie ratuje się przyszłego seryjnego mordercy, a na zagładę nie skazuje wynalazcy niezawodnego lekarstwa na raka?

Łatwo oceniać. Człowieka, który widząc proszącego o chleb chłopca czy dziewczynkę, zatrzśnie im drzwi przed nosem, nazwiemy okrutnym moralnym zerem. Ale co, gdy człowiek ten ma dwójkę własnych pociech, mogących ucierpieć, gdy wbrew okrutnemu prawu pomoże tamtym? Czy rolę rodzica nie jest przede wszystkim chronić potomka? I co z samą Truus? Miałam mieszane uczucia, gdy czytałam sceny, w których pocziwa bohaterka z szacunkiem, a czasem wręcz i z pokorą, rozmawia z nazistowskimi bandytami – chcąc uży-



skać pozwolenie na wywóz dzieci – podczas gdy jedyna porada dla niej, cisnąca się na usta czytelnika, to zdanie daj mu w pysk, najmocniej jak potrafisz. Cóż. Akceptacja zła w imię wyższego celu – rzecz śliska czy dopuszczalna moralnie?

Nie wiem. I za jedno jestem tej książce szczególnie wdzięczna. Za brak próby udzielenia na powyższy zestaw pytań, często sztucznych i pretensjonalnych, odpowiedzi – czego wyjątkowo nie toleruję, w lekturach o tematyce wojny i Holocaustu. Tu za odpowiedź robią właśnie same pytania. Pełna niedomówień cisza oraz ogólny zarys opisu uczuć, pozwalający na własną interpretację. I upamiętnienie postaci, dzięki którym dobro zwycięża... No wróć, może nie zawsze zwycięża, ale zawsze jest. I dzięki którym widać nadzieję przyzwalającą, by zamykać oczy i nie dojrzeć spirali nienawiści, tylko świąteczną, wiedeńską starówkę pijącą gluhwein i nucącą Mozarta.

Warto przeczytać. Warto się zamyślić, pomyśleć i przemysleć. *A wnioski przyniesie samo życie.*

Eviva l'arte

KARINA
KACZKOWSKA

Hej! Jestem Karina i jestem studentką projektowania mebli na Uniwersytecie Artystycznym w Poznaniu. Oprócz mebli projektuję wnętrza, produkty i biżuterię.

Szczególnie interesuje mnie: idea co-creation & social design & eco design & projektowanie dla dzieci. W swoich projektach staram się łączyć moje dwie największe pasje: design i edukację.

Instagram: karina.kaczowska

<https://www.instagram.com/karina.kaczowska/>

Biżuteria:

nazwa: PIANTE

technika: odlewy z mosiądzu.





Let's play a game vol.25

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 wykreślanie; 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 wykreślanie – 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:

Stetoskop

A oto pytania:

1. Kogo stracił mały Billie Joe Armstrong?
2. Co tańczy porta-bandeira?
3. Stopień wojskowy Wentwortha.
4. Jaki język można określić jako współczesną lingua franca?
5. Czym jest zwis męski?
6. Komu mały chłopiec oddał swojego pluszowego zajęczka?
7. O jakie zwierzęta troszczy się Stowarzyszenie Otwarte Klatki?
8. Co przecięło szyję Clintę Malarchuka?
9. Klaudiusz Galenus był jedną z czołowych postaci jakiej dziedziny nauki?
10. Szczepionka przeciw jakiej chorobie ma wydłużony okres niepożądanego odczynu poszczepiennego?
11. Jaki antydepresant jest dopuszczony do leczenia depresji o sezonowym przebiegu?

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

Nagroda: 1 x Stetoskop

Odgadnięte hasło, podpisane imieniem i nazwiskiem, przesyłajcie na adres jolka@pulsum.pl do **23.02.2021 r.** wraz z dopiskiem „Let's play a game”.

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

**Za prawidłowe rozwiązanie Jolki
z numeru 213 „Pulsu UM” nagrody otrzymują:**

Dajana Danielewicz - stetoskop
Hasło: ACTUS HOMINIS NON DIGNITAS IUDICENTUR

**Za prawidłowe rozwiązanie „Let's play a game”
z numeru 213 „Pulsu UM” nagrody otrzymują:**

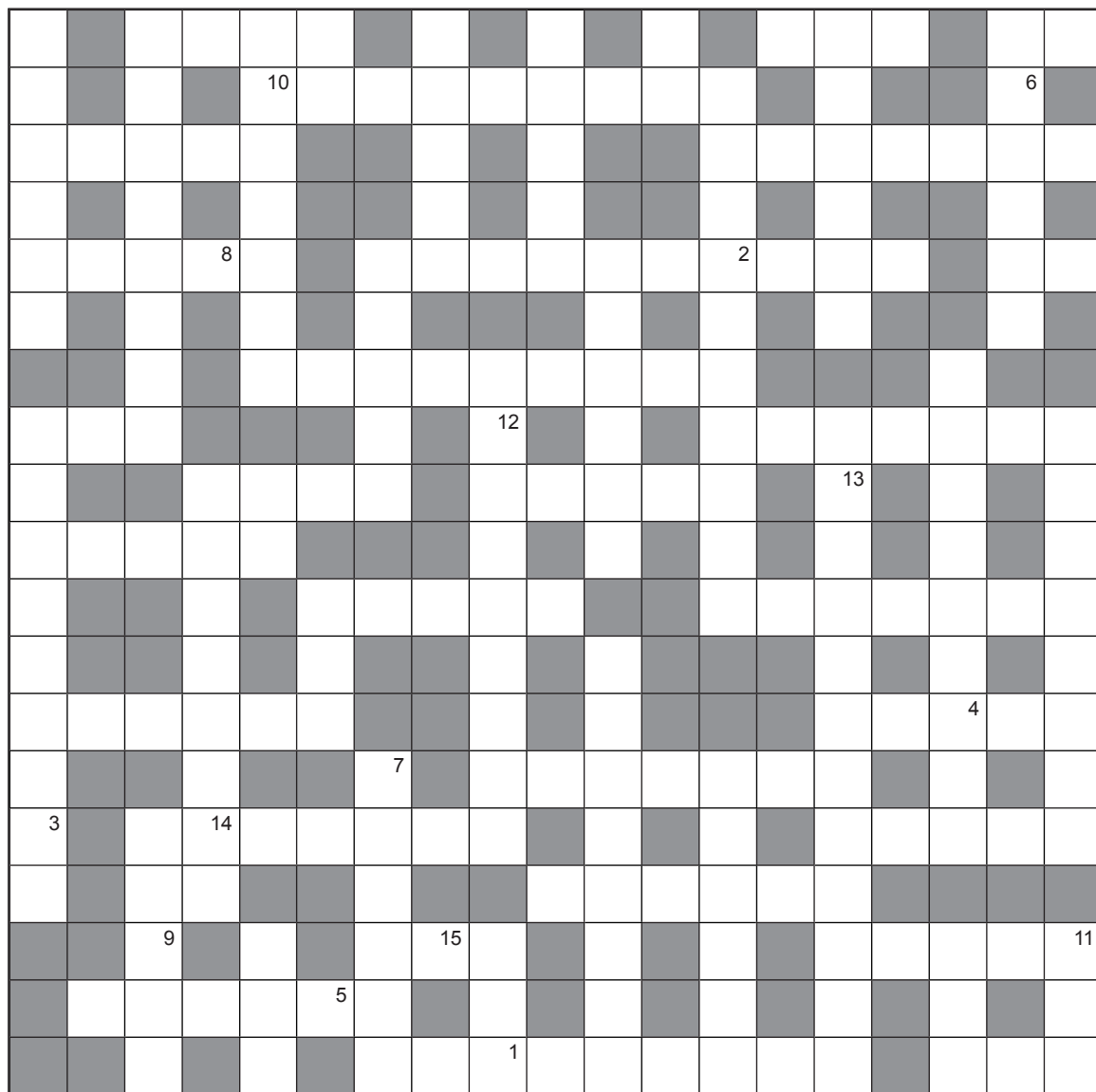
Krzysztof Sadowski - stetoskop
Hasło: PULSOWEGO ROKU

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

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

Jolka

MAGDA
ODROBIŃSKA



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

Nagroda: 1 x Stetoskop

Prawidłowe odpowiedzi, podpisane imieniem i nazwiskiem, przesyłajcie na adres jolka@pulsum.pl do **23.02.2021 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!

POZIOMO

- samochód na orbicie
- ni żyrafa, ni zebra
- tańczone przez Al Pacino i Gabrielle Anwar
- OFF
- narzędzia do ręcznego młócenia zboża
- saldo na minusie
- prénom et ...
- narodowy ptak Hondurasu (rodzaj)
- Rocketman
- dawniej w termometrach (symbol)
- arabski księżę
- rozpoczyna zdanie
- brak przesady
- marcowe
- elektronowy lub muzyczny
- jedenasta w alfabecie greckim
- smerf żartowniś
- księga-ksiąg
- często obok Ctrl
- żydowska potrawa lub producent soków
- wartość maksymalna
- popularny region Indii i tybetańska antylopa
- po trupach do celu
- był gadem, ale nie dinozaurem
- koreańskie wino ryżowe
- prassak żyjący od 20mln lat w Australii
- córki Danaosa
- zakochany w Zosi
- rdzenni mieszkańcy Talamanci (prowincja Limón)

PIONOWO

- obcas Półwyspu Apenińskiego
- żumę guć
- merlin i diesel
- mąż Świetliście Ukoronowanej
- najdłuższe moło Australii
- zderzany w największej maszynie świata
- tani zamiennik aksamitu
- kiedyś jedna z najbogatszych dzielnic Night City
- wieża na Wawelu największymi dzwonami
- narcyzm
- pismo Naczelnej Izby Lekarskiej (skrót)
- ...-Wan Kenobi
- wycinanie drzew
- muzułmańska doktryna stworzona przez szyitów
- np. „Zuchwała” lub „Kaszub”
- bez przerwy powtarza „Głupi pies!”
- łączy punkty o tym samym stopniu zasolenia
- noszą je Chasydzi
- amerykańska organizacja ścigająca Escobara
- radio PUT
- szusuje po stoku
- Luke zabił go w pałacu Jabby
- szybki jak ... -27
- druga najbardziej znana rola Marka Hamilla
- kosmiczny przyjaciel Elliota
- 6,02214076×10²³
- egipskie słońceienne

Suchary

- Dzień dobry, to mieszkanie Kowalskich?
- Tak.
- Nazywam się Jan Nowak i będę tu mieszkać.
- A niby z jakiej paki?
- Instalował Pan wczoraj nowy program na komputerze?
- Tak.
- Umowę licencyjną Pan czytał?
- Nikt tego nie czyta.
- No właśnie.

Rozmawiają przyjaciele:

- Jak tam przy poniedziałku w pracy?
- Stary dupa w ogniu...
- Tyle pracy?
- Nie, hemoroidy...

- Jak się uśmiecha saper?
- Rozbrajająco.

- Czemu blondynka chodzi z linijką do łóżka?
- Żeby zmierzyć czas spania.

Jasiu pyta się mamy:

- Mamo, dlaczego się malujesz?

Mama odpowiada:

- Żeby ładnie wyglądać.

Jasiu mówi:

- A kiedy to zadziała?

Przychodzi budowlaniec do majstra:

- Panie majstrze łopata mi się złamała!
- To się oprzyj o betoniarkę.

Siedzi trzech mężczyzn w kościele i jeden z nich mówi:

- Moja żona podczas porodu czytała *Jasia i Małgosię*, i mamy teraz dwójkę dzieci.
- A moja żona czytała *Trzech muszkietierów* i mamy teraz trójkę dzieci.

I nagle trzeci mężczyzna wybiega z kościoła i mówi:

- Biegnę powstrzymać żonę, bo czyta *101 dalmatyńczyków*.

Okręt podwodny. Młody kuk przychodzi do kapitana:

- Panie kapitanie, musimy się pilnie wynurzyć.
- O co chodzi?
- Dziś na obiad pierogi...
- No i co?
- Na opakowaniu jest napisane: „Po wypłynięciu gotować przez 5-7 minut”.

Co musi się zmienić, żeby polskie drogi odpowiadały normom europejskim?

- Normy europejskie...

Jakie są objawy świńskiej grypy?

- Leżysz i kwiczysz.

Co widzi optymista na cmentarzu?

- Same plusy!

Co robi informatyk jak mu się zepsuje samochód?

- Wysiada i wsiada.

Jakie jest zwierzę na dwie litery?

- QŃ.

Jakie jest motto NFZ?

- Czas leczy rany.

Co robi blondynka, kiedy dostanie narty wodne?

- Zacznie szukać pochyłego jeziora.

Rozmowa o pracę:

- Na początku dajemy dziesięć złotych za godzinę, ale po pół roku dostanie pan podwyżkę i będzie piętnaście. Kiedy może pan zacząć?
- Za sześć miesięcy.

Idzie blondynka do pizzerii i mówi:

- Kelner, Kelner!
- Słucham.
- Pizzę poproszę.
- Pokroić na sześć, czy na dwanaście kawałków?
- Wie pan co... dwunastu to ja chyba nie zjem...

Brunetka mówi do blondynki :

- Wiesz wczoraj robiłam testy ciążowe !
- A trudne były pytania ? – odpowiada blondynka .

Podchodzi blondynka do kiosku:

- Poproszę bilet za złotówkę.
- Broszę bardzo.
- Ile płacę?

Przed operacją.

- Panie ordynatorze, czy będzie mnie pan osobiście operował?
- Tak, lubię przynajmniej raz na rok sprawdzić, czy jeszcze coś pamiętam.

Jak blondynka bierze marmoladę?

- Obiera pączka.

Hej! To Ty! To właśnie Ciebie szukałem.



Lubisz rysować? Chcesz być częścią wspaniałej społeczności i czujesz, że brakuje Ci kreatywności? Nic straconego! Dołącz do nas!

Zgłoś się do nas na Facebooku:

**PULS UM - Gazeta Studentów UMP lub wyślij do nas maila na
teksty@pulsum.pl**



sklepdlekarza.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

sklepdlekarza.com/dlastudentow

we speak english

