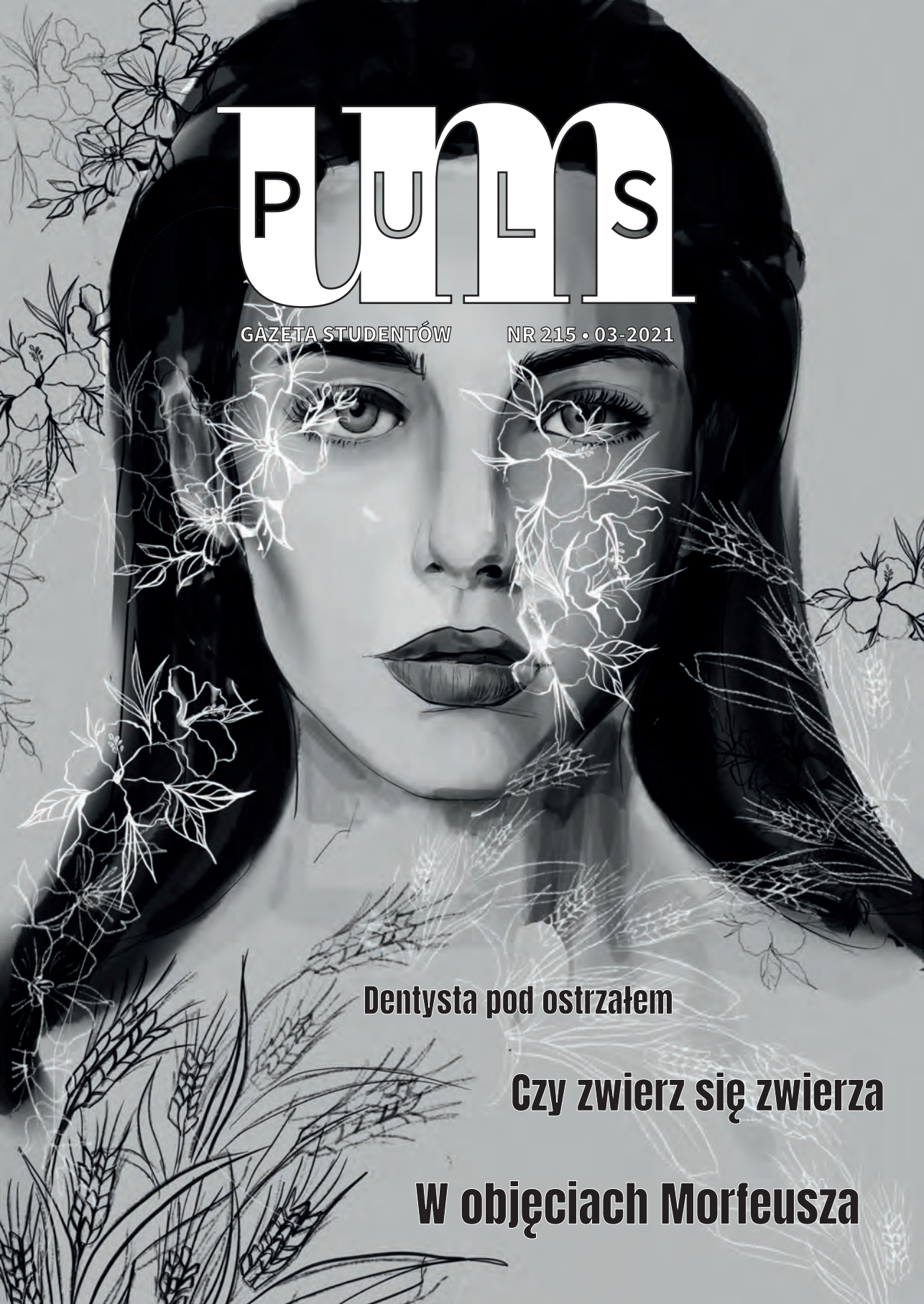




PULS

GAZETA STUDENTÓW

NR 215 • 03-2021

Dentysta pod ostrzałem

Czy zwierz się zwierza

W objęciach Morfeusza

POCZĄTEK WIOSNY W MARCU

OCZEKIWANIA



RZECZYWISTOŚĆ

PULSUM

GAZETA STUDENTÓW

NR 215 • 03-2021

PIOTR CHAŁAJ
REDAKTOR NACZELNY



Kolejny miesiąc 2021 roku. Marzec kojarzy nam się – i słusznie – z garn-cem. *Przysłowia mądrością narodu!* Oprócz mieszkających się warunków at-mosferycznych, na naszej drodze stoją plusy związane ze zmianami pór roku. Coraz więcej słońca, coraz dłuższe dni. Lepsza ekspozycja na światło na pewno umili nam wszystkim kilka najbliższych mie-sięcy.

Marzec to także miesiąc, w którym mamy formalną zmia-nę kalendarzową. Zima oficjalnie się kończy i zmienia we wiosnę. Gdy byliśmy jeszcze małymi dziećmi, obchodziliśmy tę transformację z należytą tak istotnej zmianie pompatycz-nością. Kto nie przygotowywał Marzanny? Kukła najczęściej przyjmowała formę lalki na długim kiju, która była ozdobiona wieloma wstążkami, koralami, a co kreatywniejsi ozdabiali je nawet surowym makaronem. Dla tak młodego człowieka spalenie, a potem utopienie własnego projektu było znacząco istotnym przeżyciem. Sam pamiętam kukłę, którą „przygoto-wałem”. Przyjęła postać całkiem dużego dzieła sztuki, za którą zostałem „słusznie” wysoko oceniony. Stało się tak, ponieważ, jak wszystkie oceny z plastyki, także i tę zawdzięczałem mojej mamie i jej zdolnościom. Możecie być pewni, że estetyka mar-cowej okładki „Puls UM” również nie jest moją zasługą.

Obecnie zwyczaj palenia i topienia Marzann jest dyskusyj-ny ze względu na kwestie ekologiczne. Czy małe dzieci powin-ny dostawać taki przykład? Z drugiej jednak strony, nie można popadać w paranoję. Tradycje, zwyczaje określają naszą prze-szłość, a każdy Naród powinien znać swoją historię. Z chęcią poznam Wasze zdanie. Nie bójcie pisać się na poniższy adres mailowy – zapewniam, że ani Was nie spalę, ani nie utopię – a może wyniknąć z tego ciekawa i merytoryczna dyskusja.

Redaktor naczelny: Piotr Chałaj (p.chalaj@pulsun.pl)
Z-ca redaktora naczelnego: Aleksandra Cichowicz (a.cichowicz@pulsun.pl)
Z-ca redaktora naczelnego: Paulina Chmiela (p.chmiela@pulsun.pl)
Skład: Aleksandra Cichowicz, Weronika Musiał
Okładka: Weronika Musiał
Strona internetowa: Aleksandra Cichowicz, Piotr Chałaj,
Korekta: Weronika Frąckowiak, Ilona Lewicz, Gabriela Pasik

Numer zamknięto: 13.02.2021
Nakład: Wydanie internetowe
Adres redakcji: DS Eskulap, ul. Przybyszewskiego 39, 60-356 Poznań
pulsun.ump.edu.pl • fb.com/PulsUMP • teksty@pulsun.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.

SPIS TREŚCI

NAUKA

- 5 **Smalltalkowe Ciekawostki** Dawid Walczak
- 5 **O rany! – Kulisy chirurgicznego spektaklu**
Aleksandra Wesolowska
- 6 **Kardiologiczne macki japońskiej ośmiornicy** Estera Krzak
- 7 **Dentysta pod ostrzałem** Martyna Adamska
- 8 **Nieplodność – choroba społeczna XXI wieku**
Andrzej Bałoniak
- 9 **Na co zwrócić uwagę przy zakupie otoskopu?**
Sklep dla Lekarza
- 10 **21st Century Medicine – International Medical Congress**
Julia Bargiel
- 11 **Ogólnopolska Konferencja Młodych Radiologów - OKMR**
Tamara Dunajewska
- 12 **TEDxPoznań University of Medical Sciences**
Jagoda Bartkowiak
- 13 **TEDxPoznań University of Medical Sciences**
Jagoda Bartkowiak

ROZMAITOŚCI

- 14 **Milczenie srebrem, a mowa złotem (wywiad)** Estera Krzak
- 16 **Zima zła** Julia Grabowska
- 17 **Please don't stay in touch** Estera Krzak
- 19 **Przetrwać w Pandemii (wywiad)** Patrycja Trębacka,
- 20 **Rzeczy ważne i ważniejsze** Magdalena Węglewska
- 21 **Rozbudowy miasteczka ciąg dalszy** Józef Muszyński
- 22 **Leń absolutny** Weronika Szymonik
- 23 **W objęciach Morfeusza (wywiad)** Patrycja Trębacka,
Martyna Adamska

KULTURA

- 24 **Muzykoterapia** Jan Kotlarek
- 26 **Wtapiając się w dźwięk⁽²⁶⁾** Franek Maja
- 27 **Poetyckie potyczki UMP** Estera Krzak, Olga Drzymala
Aleksandra Wesolowska
- 28 **Czy zwierz się zwierza?** Feliks Kras-Czarownik
- 29 **Rycerze na usługach szatana** Martyna Adamska
- 30 **Pani Dalloway** Anna Konopka
- 31 **Chorzy ze stresu** Kasia Oziewicz
- 31 **Malcolm i Marie (reż. Sam Levinson)** Tamara Dunajewska
- 32 **Eviva l'arte** Kamil Mysłowski

ROZRYWKA

- 33 **Sudoku time**
- 34 **Let's play a game vol. 26** Aleksandra Cichowicz
- 36 **Jolka** Weronika Szymonik
- 38 **Suchary**

Koordynator działu artystycznego: Weronika Musiał (w.musial@pulsun.pl)
Koordynator działu korekty językowej: Gabriela Pasik (g.pasik@pulsun.pl)
Koordynator działu kultura: Olga Drzymala (o.drzymala@pulsun.pl)
Koordynator działu nauka: Paulina Chmiela (p.chmiela@pulsun.pl)
Koordynator działu social media: Jan Kotlarek (j.kotlarek@pulsun.pl)
Koordynator działu wywiady: Estera Krzak (e.krzak@pulsun.pl)

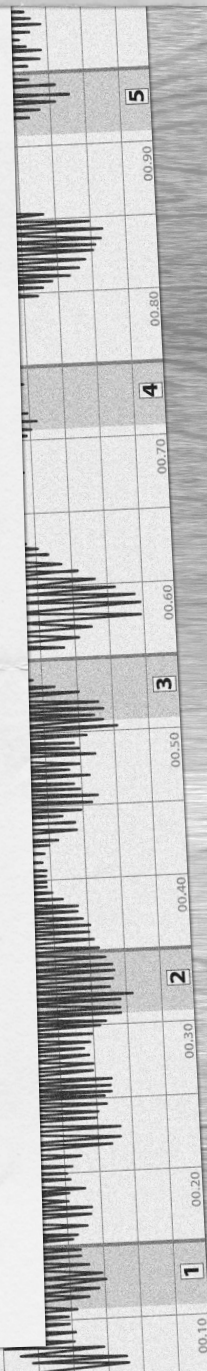
Kolegium: Martyna Adamska, Andrzej Bałoniak, Piotr Chałaj, Paulina Chmiela, Aleksandra Cichowicz, Tamara Dunajewska, Olga Drzymala, Weronika Frąckowiak, Julia Grabowska, Tatiana Harytonova, Kamila Jaz, Maksymilian Kaczmarek, Franciszek Klarowski, Anna Konopka, Jan Kotlarek, Estera Krzak, Ilona Lewicz, 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: Małgorzata Grzeškowiak
STOPIEŃ NAUKOWY: dr hab. n. med.
STANOWISKO: adiunkt
STAŻ NA UCZELNI: 30 lat



TRZY SŁOWA, KTÓRE NAJTRAFNIEJ MNIE OPISUJĄ: Ordnung muss sein.
JESTEM MISTRZYNIĄ W: organizacji.
MAM SŁABOŚĆ DO: zwierząt.
NIE POTRAFIĘ: pilotować samolotu - jeszcze.
ZAWSZE CHCIAŁAM SIĘ NAUCZYĆ: chińskiego.
CHCIAŁABYM JESZCZE: polecieć w kosmos.
AUTORYTETEM SĄ DLA MNIE: mój brat.
KIEDY KŁAMIĘ: jako urodzona optymistka okłamuję co najwyżej siebie.
SŁOWA, KTÓRYCH NADUŻYWAM: nie prowadzę takiej statystyki.
IRYTUJE MNIE: głupota.
KIM LUB CZYM CHCIAŁABYM BYĆ, GDYBYM NIE BYŁA TYM, KIM JESTEM: co najwyżej
swoim szefem.
STUDENTOM ZAZDROSZCZĘ: otwartych granic.
KIEDY STOJĘ W KORKU: zwykle siedzę.
MOJE HOBBY TO: ogródek.
ZAWSZE MAM PRZY SOBIE: parasol.
NIEZWYKŁA UMIEJĘTNOŚĆ, KTÓRĄ POSIADAM: intuicja.
MOJE ULUBIONE MIEJSCE NA ZIEMI: Norwegia.
MUZYKA, PRZY KTÓREJ SIĘ BAWIĘ: rozrywkowa.
MUZYKA, PRZY KTÓREJ ODPOCZYWAM: relaksacyjna.
ENERGII DODAJE MI: optymizm.
MOJA RADA DLA STUDENTÓW: uczcie się, bo zdobyta wiedza zawsze się przyda.
NETFLIX, HBO CZY TELEWIZJA: nic z tych rzeczy.
JEŚLI TELEFON TO ANDROID CZY IPHONE: nie ma znaczenia.
ULUBIONE HASŁO, KTÓRE CZĘSTO WYPOWIADAM: cieszymy się życiem.



Smalltalkowe Ciekawostki

DAWID
WALCZAK



Karol Darwin miał 10 dzieci ze swoją żoną i kuzynką pierwszego stopnia, Emmą Wedgwood. Trójka z nich umarła przed 11 rokiem życia, co, w połączeniu z opracowywaną przez niego teorią ewolucji i przekazywania cech potomstwu, skłoniło Darwina do przemyśleń, jakoby bliskie pokrewieństwo genetyczne rodziców miało negatywny wpływ na zdrowie dzieci.

W latach 80. Nowy Jork terrorizowany był przez gang nazywający się Decepticonami i posługujący się dość ciekawym slangiem. Jego członkowie mieli przydomki takie jak Megatron czy Soundwave, a Brooklyn, skąd się wywodzili, nazywali Cybertronem.

Dudniący dźwięk, który słyszysz przy mocnym zamknięciu oczu spowodowany jest przez skurcz mięśnia napinacza błony bębenkowej.

Źródła:

1) <https://blogs.scientificamerican.com/observations/charles-darwins-family-tree-tangled-with-inbreeding-early-death/>

2) [https://en.wikipedia.org/wiki/Decepticons_\(gang\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Decepticons_(gang))

3) https://www.scienceabc.com/humans/tensor-tympani-muscle-why-does-closing-the-eyes-tightly-produce-a-rumbling-sound-in-the-ears.html?fbclid=IwAR3qlGEO-GW76CbJ8NiAru6JGQgCRzrb3NbUofclZNI-kYnGicrSeO_ED23k

O rany! – Kulisy chirurgicznego spektaklu

ALEKSANDRA
WESOŁOWSKA



SKN Pielęgniarstwa Operacyjnego UMP
Przewodnicząca: Patrycja Trębacka
Opiekun: dr hab. n. o zdr. Grażyna Bączyk
Jednostka: Zakład Praktyki Pielęgniarskiej,
Wydział Nauk o Zdrowiu
Kontakt: <https://www.facebook.com/SKN-Pielęgniarstwa-Operacyjnego-UMP-102063231368886>
email: sknpielęgniarstwaoperacyjnego@gmail.com



Człowiek nie jest ze stali. O swojej kruchości przypomina sobie każdy, kto trafił na stół operacyjny i otrzymał na swoim ciele pamiątkę w postaci rany pooperacyjnej. Jest to ewidentne świadectwo naszej prowizorycznej niezniszczalności... Jak zatem dbać o rany, które powstały w wyniku sklejania tego, co nietrwale?

Rana pooperacyjna zwykle dobrze się goi. Nie jest ona bowiem dziełem przypadku, lecz sprawnej ręki chirurga, który stara się wybrać najbardziej optymalną lokalizację otwarcia powłok. Cięcie jest zaś precyzyjne i dosyć gładko otwiera kurtynę, by chirurg mógł zacząć pełen emocji spektakl. Gdzie zatem kryje się element zaskoczenia? Jest to zakażenie... Może wkraść się w trakcie operacji m.in. gdy mamy nieodpowiednio przygotowane dłonie, salę operacyjną czy instrumentarium. Może również pojawić się już po całej chirurgicznej sztuce.

Istotą ochrony przed zakażeniem jest dobranie odpowiedniego zabezpieczenia rany. Pożądane cechy zabezpieczenia opatrunku to: ochrona przed zanieczyszczeniami i namnażaniem się bakterii, pochłanianie wysięku, przewiewność i nieprzywieranie do rany, co ułatwia później jego zmianę.

Najnowocześniejsze z nich są półprzepuszczalne i pozwa-

lają na odparowanie wilgoci, a także umożliwiają kąpiel pod prysznicem. Jest wiele rodzajów opatrunków, lecz najczęściej spotykane zawierają aktywne jony srebra, jodopowidon lub miód Manuka.

Aby zapobiec zakażeniu rany pooperacyjnej, powinniśmy dbać nie tylko o miejsce operowane, ale także o miejsca wszelkich wkłuć. Używa się przy tym bezbarwnych i bezalkoholowych antyseptyków (np. octenisept) oraz wspomnianych - jałowych opatrunków. Dlaczego środki powinny być bezbarwne? Otóż cechą zakażenia jest m.in. zaczerwienienie. Zatem by je dostrzec, nie możemy mieć na skórze mylących barwników. Ważne również jest to, by na początku dobrze oczyścić ranę z wszelkich resztek, skrzepów krwi. Zaczynamy więc od mycia rany. Do tego zabiegu możemy użyć specjalnej gąbki poliuretanowej nasączonej lawaseptykiem zawierającym oktenidynę (ma działanie odkażające). Kilukrotnie oczyszczamy ranę, następnie osuszamy ją jałowym gazikiem. Następnie spryskujemy lekiem antyseptycznym (octeniseptem), czekamy 1-3 minuty i ponownie osuszamy okolice rany. Wzdłuż niej nakładamy cienką warstwę żelu z oktenidyną i chwilę zostawiamy. Żel wtedy oczyszcza ranę i zabezpiecza ją przed przywarciem

calego naszego zabezpieczenia (opatrunku). Kolejnym krokiem jest wybór odpowiedniego opatrunku - dobieramy go w zależności od wielkości i wysięgu rany. Taki opatrunek, jeśli nie jest przemoczony, może być zmieniony po 48 godzinach. Natomiast, gdy wcześniej ulegnie przesączeniu lub zamoczeniu, należy go od razu zmienić.

Jak zmieniać opatrunek? Standardowo powinniśmy zachowywać zasady aseptyki. Przy każdej zmianie rana powinna być spryskana octeniseptem lub przetarta jałowym gazikiem, który będzie tym środkiem nasączony. Ponownie czekamy 1-3 minut i osuszamy skórę wokół rany jałowym gazikiem. Nakładamy żel, czekamy i dobieramy nowy opatrunek. Ważne jest również, aby nasz pacjent zrezygnował z kąpeli w wannie i korzystał z prysznica. Również do tego powinien używać an-

tybakteryjnej emulsji zawierającej oktenidynę. I właśnie to się dzieje już za kulisami chirurgicznego spektaklu.



Kardiologiczne macki japońskiej ośmiornicy

ESTERA
KRZAK



Luty przemienia się w marzec, płatki róż więdną, ozdobne pomadki idą w przysłowiowy tłuszczyk... Cóż, czy jako szczęśliwa para, czy sfrustrowani single, czy też istoty zupełnie neutralne, przeżyliśmy kolejne Walentynki. I chyba nadal nie umiemy zdefiniować, czym jest zakochanie, ani pocieszyć tej czy innej ofiary złamanego serducha za pomocą plasterka lepszego niż popularne zdanie z *miłości się nie umiera*. Zdanie pozornie prawdziwe. W końcu ktoś z nas nigdy nie chorował z przyczyn uczuciowych?

Zaczęło się od nastoletnich, hollywoodzkich łez przez przebojową koleżankę starszej siostry czy ulubionego sportowca w ramionach znanej modelki. A potem już było tylko trudniej, gdy pojawiały się zawody faktyczne – zerwania, zdrady, kryzysy, rozwody... Czasem nawet tragedia w postaci śmierci drugiej połówki. Jednak wciąż parliśmy naprzód, regenerując nadzieje i nawiązując nowe relacje... Czy więc faktycznie można tu rzucić nieczułe, acz realne *what doesn't kill you makes you stronger*? Oj, nie zawsze. Nasza droga koleżanka medycyna względem każdej teorii znajdzie jakieś ale. Więc oto przed państwem Zespół Złamanego Serca. Inaczej Kardiomiopatia takotsubo.

Niejedna strzała w serce godzi.

Są w świecie chorób prawdy niezaprzeczalne. Wycięcie trzustki zatrzyma produkcję insuliny, a wrzody żołądka prędzej czy później spowodują ból. Aczkolwiek dla odmiany są też zjawiska tak różnorodne jak płatki śniegu, wymagające godzin diagnozy i rozważenia setek opcji. I właśnie do nich musimy zaliczyć kardiomiopatię. Deficycyjnie – zaburzenie pracy serca, które skutkuje osłabieniem czynności skurczowej, a w efekcie niewydolnością narządu i niedotlenieniem tkanek. Brzmi logicznie, a jednak może mieć doprawdy wiele przyczyn – od wersji rozstrzeniowej (w której lewa komora znacznie się roz-

szerza), przez przerostową (dla odmiany zamiast się rozszerzyć – grubnie), po restrykcyjną (tu mamy sztywnienie niczym u przysłowiowego słupa soli). Mało? To pójdźmy krok dalej. Upośledzenie kardiomiocytów idzie wytłumaczyć i nadużyciem alkoholu, i ciążą, i niedomagającą tarczycą (zarówno tą *nadpobudliwą* jak i zbytnio *ospałą*)... Kurczę. Weź tu młody, niedoświadczony lekarzu wybieraj. A w to wszystko wchodzi nam na dokładkę nasze takotsubo.

Zawał bez zawału.

Wszystko pozornie jest dobrze. Normalny, szary, ślamazarny dzień. Wyniki badań względnie przyzwoite, kawa i śniadanie na stole... A tu nagle dziwne uczucie mdłości, zapierająca dech duszność w klatce piersiowej i ostry, pulsujący ból po lewej stronie mostka. Albo drugi przypadek – planowa hospitalizacja w celu wycięcia pęcherzyka czy wszczepienia protezy biodra – nieoczekiwanie zakłócona epizodem arytmii, hipotonią, obrzękiem płuc... Plus jak powyżej tym okrutnym kluciem nad przeponą. Cóż można sobie pomyśleć? Diagnoza zdaje się prosta, zwłaszcza gdy EKG potwierdzi zaburzenie funkcji lewej komory. Ostry zespół wieńcowy. *Przykro mi pacjentnie, mamy zawał, zaczynamy walczyć*. A tu niekoniecznie.

Kardiologiczne macki japońskiej ośmiornicy.

Japonia nie tylko sushi i kwitnąca wiśnia, ale i kardiologią stoi. Nie ma się więc co dziwić, iż to japoński lekarz, doktor Hikaru Soto, w 1990 roku jako pierwszy opisał i podsumował niezwykły zespół sprzecznych symptomów. No patrzcie – objawy zawału, ale stan naczyń wieńcowych prawidłowy, jak w atlasie anatomicznym. Gdyby tego było mało, po kilku dniach lub maksymalnie tygodniach, zdolności skurczowe upośledzonej komory wracają do normy, po chorobie zwykle nie ma śladu, a stosowanie długofalowych metod terapeutycznych (np.

środków przeciwrzepliwych) jest mocno kontrowersyjne. Ciekawe są jeszcze dwie rzeczy. Po pierwsze korelacja patologii z przysłowiowym złamanym sercem – w większości przypadków pacjentami były osoby, które doznały niedługo przed zagadkowym epizodem silnego stresu – statystycznie najczęściej śmierci współmałżonka, ale także rozwodu, zdrady partnera, widma ryzykownej operacji czy utraty pracy (w końcu praca też może się stać ślubną połowicą, studenci medyka chyba o tym wiedzą, więc ku przestrodze!). Główną narażoną grupą według badań są kobiety po pięćdziesiątce, które przeszły już menopauzę.

I druga ciekawostka – mamy stres, dramaty ludzkie, ale na litość boską, co do tego ma nagle ta feralna ośmiornica (skądinąd fariara, w przeciwieństwie do nas obdarzona aż trzema sercami!)? Rozwiązanie zagadki jest proste i nie tyle dotyczy samych ośmiornic, co metod ich polowu (uwagi na temat tego, jak można położyć na pizzę owoce morza, zostawię na mniej formalną okazję, bo wszak to artykuł do działu *nauka*, nie do *rozmaitości*). Mianowicie w Zespole Złamanego Serca, upośledzony narząd zaczyna kształtem przypominać azjatyckie naczynie z wąską szyjką i szerokim dnem, służące jako pułapka na powyżej wspomniane niezbadane jeszcze przez nas zbytnio głowonogi – *Tako-tsubo*, stąd druga nazwa schorzenia, zaproponowana przez zespół doktora Soto.

Mały galimatias anatomiczno-emocjonalny.

No dobrze? Ale jakim cudem psychofizyczne poczucie lęku i to, co nazywamy po cichu duszą, może imitować skutki tak konkretnej dysfunkcji organizmu, jaką jest miażdżycą i idący z nią w parze zawał. Do dziś nie padła jednoznaczna odpowiedź na powyższe pytanie. Naukowcy spekulują, iż współwinnymi mogą być tu zaburzenia hormonalne, którym wyjątkowo sprzyja stres. Brak kontroli nad wydzielaniem katecholamin, aktywuje nadmierne przyspieszenie przepływu krwi przez jamy serca, a wahający się poziom estrogenów sprzyja sztywnieniu ścian naczyń i pogłębiającej się dysfunkcji śródbłonna. Wartym odnotowania wydaje się także fakt, iż profil tkankowych markerów ryzyka u pacjentów z *takotsubo* do złudzenia przypomina ten dający się zaobserwować u cierpiących na depresję.

Niepopularne czy nieodkryte?

Zespół Złamanego Serca zaliczamy dziś do grupy schorzeń rzadkich (dla przypomnienia występujących w mniej niż 5 przypadkach na 10000 mieszkańców). Kardiolodzy alarmują jednak, iż te dane często mogą być nieco przekłamane. Cóż, realni lekarze, pracujący na przepełnionym oddziale, nie są doktorem Housem, mającym cały, przeprowadzający za niego wywiad medyczny sztab podwładnych. Ani nie są Meredith Grey, gotową spojrzeć na chorego z szerszej perspektywy, po randce w dyżurce ze swoim przystojnym neurochirurgiem. Gdy widzą podwyższony poziom troponin (główny białkowy marker niedokrwienia serca), alarmujące EKG i objawy silnej duszności, diagnozują zawał, nie mając czasu skojarzyć, że pacjentką przykładowo jest starsza, będąca kłębkim bólu i nerwów kobieta, w żałobie po zmarłym mężu. Biurokracja nie od dziś nie sprzyja holistycznemu podejściu. Planuje się angioplastykę, zleca leki przeciwrzepliwe i leci do kolejnej złamanej miednicy czy perforacji wyrostka. A przypadek *takotsubo* pozostaje nieodkryty.

Sieć naczyń powiązanych.

W każdym razie to niesamowite, jak ludzkie ciało jest nieodgadnione i sprzężone. Jak psychika, dusza i materia korelują ze sobą. Mówi się, że mamy różne definicje serca, a tu patrzcie – w telegraficznym skrócie to uczuciowe nagle z miejsca może upośledzić to biologiczne. Dbajmy więc o oba. Wszak nie mamy drugiego i trzeciego, jak te nieszczęsne, pełne dzikich macek ośmiornice!



Dentysta pod ostrzałem

MARTYNA
ADAMSKA



Stomatologia jest jedną z najbardziej kontrowersyjnych dziedzin medycyny, głównie ze względu na swoją specyfikę – mało kto przepada za wizytami w gabinecie dentysty. Zwykle przeceniamy swoją wiedzę na temat pielęgnacji jamy ustnej lub twierdzimy, że skoro nie boli, to nie warto odwiedzać tego specjalisty. Efektem jest najczęściej szturm na najbliższy gabinet (często w godzinach nocnych) w celu uzyskania ulgi w ogromnym cierpieniu, spowodowanym przez ból i zaniedbanie. Odtóżmy jednak wiertła na bok – dziś

poznać stomatologa, który został zmuszony do zmiany narzędzi pracy, a w jego dłoniach wylądował... ciężki karabin maszynowy. W Waszych głowach zapewne pojawiło się wiele wizji dotyczących przebiegu tej historii, na przykład zamach przeprowadzony przez niezadowolonych pacjentów Bena Salomona. Rzeczywistość była zgoła inna, znacznie prostsza i brutalniejsza – wojna.

Druga wojna światowa stanowi największy konflikt zbrojny w dziejach ludzkości. Miliony ludzi zostały popchnięte do

walki o własne życie oraz ideały, często wyolbrzymione przez wojenną propagandę. Niezwykle istotną rolę odgrywały wówczas korpusy medyczne, a ich przedstawiciele walczyli o życie swoich kolegów, opatrując ich, ewakuując z pola bitwy, czy przeprowadzając ratujące życie operacje w szpitalach polowych. Łatwo sobie wyobrazić, że wśród wielu żołnierzy byli zapewne tacy, którzy potrzebowali pomocy stomatologicznej. Jednym z „frontowych” dentystów był odznaczony Medalem Honoru Ben Salomon, którego działania wyróżniały się szczególnym heroizmem.

Salomon ukończył swoją edukację w 1937 roku i otworzył praktykę stomatologiczną. Jego „przygoda” z wojskiem rozpoczęła się w 1940 roku, gdy został wcielony do armii amerykańskiej. Początkowo wykonywał swój zawód, świadcząc usługi stomatologiczne żołnierzom. W 1944 roku, podczas bitwy o Saipan, podjął decyzję, która zmieniła jego losy – zastąpił rannego chirurga polowego. Trzeba przyznać, że nie mógł narzekać na brak pracy – do jego szpitala polowego napływało coraz więcej rannych, a sam punkt medyczny był zlokalizowany bardzo blisko linii frontu. Spełnił się najgorszy z możliwych scenariuszy – obrona została przełamana, a szpital Salomona stał się celem ataku wroga. Wówczas „trafiła kosa na kamień” - w związku z okolicznościami, w jakich pracował, nasz bohater był również przeszkolony w obsłudze różnego rodzaju

broni palnej. Złapał najbliższy karabin i rozpoczął ewakuację rannych. Jego działania odniosły skutek – został na polu bitwy sam, w gnieździe ciężkiego karabinu maszynowego, osłaniając odwrót towarzyszy. Kilka dni później odnaleziono ciało Salomona, otoczone niemal setką martwych Japończyków. Został wielokrotnie ugodzony bagnetem, otrzymał ponad 70 ran postrzałowych, w tym około 24 mogło być zadanych za życia dentysty.

Dzięki rekomendacjom nielicznych świadków zdarzenia oraz osób, które odnalazły ciało Salomona, zgłoszono go do najwyższego odznaczenia wojskowego w Stanach Zjednoczonych – Medalu Honoru. Jednakże otrzymał je dopiero... w 2002 roku, ze względu na wcześniejszą odmowę dowództwa dywizji, w której służył. Uznano, że akcja Salomona stanowiła pogwałcenie zasad Konwencji Genewskiej – twierdzono bowiem, że wedle niej „żaden medyk nie może użyć broni przeciwko wrogowi”. Po wielu latach wzięto pod uwagę fakt, iż Salomon ratował życie i zdrowie rannych pozostających pod jego opieką. W ten sposób dołączył do niewielkiego grona medyków wyróżnionych za działania w trakcie II wojny światowej.

Historia Bena Salomona to znakomity materiał na scenariusz filmowy. Mieliśmy już „Przełęcz ocalonych” o Desmondzie Dossie, być może czas na superprodukcję o dentyście z karabinem?

Niepłodność – choroba społeczna XXI wieku

ANDRZEJ
BAŁONIAK



Niedawna decyzja rządu dotycząca wycofania leczenia niepłodności z narodowego programu zdrowia wstrząsnęła środowiskiem medycznym. W kraju, w którym od wielu lat priorytetem jest polityka prorodzinna, pozostawiono całemu rzesze par samym sobie. Czy rzeczywiście problem niepłodności nie wymaga uwagi rządu? Zaczniemy od prostej definicji. Niepłodność jest to niemożność zajścia kobiety w ciążę po 12 miesiącach regularnego współżycia, bądź też po 6 miesiącach, jeżeli kobieta ma ponad 35 lat. Co uderzające, z tym problemem boryka się ok. 20% par starających się o dziecko. Szczęście w nieszczęściu, jest to stan odwracalny, poddający się leczeniu. Wynika często z zaburzeń hormonalnych, nieznanego cyklu, bądź też przebytych chorób ogólnoustrojowych. Ze strony mężczyzny przyczyn może być również wiele, przykładowo niezdrowe odżywianie się, siedzący tryb życia, stres i używki. Nierzadko, zwłaszcza gdy modne stało się bycie wysportowanym i dobrze umięśnionym, niepłodność wynika z faktu nadużywania sterydowych środków anabolicznych, z czego często młodzi mężczyźni nie zdają sobie sprawy.

Co w takim razie zrobić, jeżeli dotknie nas niepłodność? Pierwszym krokiem jest udanie się do ginekologa. W przypadku mężczyzny zleci on rutynowe badanie jakości nasienia tzw.

seminogram. Ocenie podlegać będzie zarówno ocena samego płynu nasiennego, jak i ruchliwość, koncentracja oraz budowa morfologiczna plemników. Przed badaniem należy zachować 3-5 dni wstrzemięźliwości seksualnej, a także unikać używek oraz nadmiernego wysiłku fizycznego. W szczególnych przypadkach zlecone mogą zostać bardziej szczegółowe badania np. fragmentacja DNA plemnika, czy też magnetyczne aktywne sortowanie komórek (MACS). Diagnostyka niepłodności kobiet natomiast zawiera cały wachlarz badań poczynawszy od analizy stężenia AMH (hormon antymullerowski), który reguluje dojrzewanie pęcherzyków zawierających komórki jajowe. Pozwala on na ocenę rezerwy jajnikowej. Inne badania obejmują pomiar poziomu hormonu folikularotropowego (FSH), prolaktyny oraz innych hormonów płciowych odpowiadających za prawidłowy cykl miesięczkowy i owulację. Nie należy zapominać również o badaniach obrazowych takich jak USG, które pozwala ocenić wady anatomiczne narządów rodnych, co również może mieć wpływ na płodność.

Kiedy w końcu uda nam się odnaleźć przyczynę niemożności poczęcia dziecka, specjalista zleci odpowiednie postępowanie. W przypadku złej jakości nasienia mężczyzna musi zmienić swój tryb życia, odstawić alkohol oraz papierosy, zacząć uprawiać sport, przejść na zdrową owocowo-warzywną

dietę bogatą w witaminy oraz selen. Pierwiastek ten ma udowodnione działanie antyoksydacyjne i chroni plemniki oraz komórki jajowe przed uszkodzeniem. Jeżeli to nie pomoże, przyczyna może leżeć gdzieś indziej. Wtedy konieczne są dodatkowe badania, chociażby hormonów tarczycy, które regulują pracę całego organizmu, w tym narządów rodnych. Zaburzenia profilu tarczycowego są częstą przyczyną niepłodności. U kobiet bardziej niż u mężczyzn wiele zależy od przyczyny. Mogą to być zaburzenia hormonalne - wtedy należy wyrównać zbyt wysokie lub zbyt niskie stężenia hormonów farmakologicznie. Kolejną potencjalną przyczyną może być nieprawidłowa struktura anatomiczna, przykładowo zwężenie jajowodu, który następnie należy udrożnić. Może być on nie tylko powodem niepłodności, lecz również groźnej dla życia ciąży pozamacicznej. Innymi przyczynami niepłodności są endometrioza, przebyte operacje chirurgiczne w obrębie jamy brzusznej oraz nowotwory ginekologiczne.

Jeżeli mimo kompleksowego leczenia para nadal nie może spłodzić potomka, istnieją metody zapłodnienia pozaustrojowego - In Vitro. Polega ono na pobraniu komórki jajowej, a następnie zapłodnieniu w warunkach laboratoryjnych. Tak powstały zarodek jest następnie zagnieżdżany w ścianie macicy. Dalej ciąża przebiega w sposób naturalny. Możliwa jest

również bardziej naturalna metoda, a mianowicie inseminacja, czyli podanie nasienia partnera bezpośrednio do macicy kobiety. Jeżeli nasienie partnera jest bardzo złej jakości, można również wprowadzić nasienie dawcy do macicy partnerki.

Niepłodność jest stanem odwracalnym. Niestety, może również dojść do sytuacji, gdy partner lub partnerka są bezpłodni, czyli nie mogą począć dziecka bez względu na leczenie. Wynikać to może z urazów narządów rodnych, ich całkowitego braku, chorób genetycznych, przebytych w przeszłości chorób ogólnoustrojowych np. świnki, lub w przypadku kobiet przedwczesnej menopauzy. Niestety, medycyna nie znalazła jeszcze sposobu na leczenie bezpłodności. Mimo to należy zachować optymizm. Na świecie wykonuje się już przeszczepy macicy u kobiet z pierwotnym ich brakiem lub utratą wskutek operacji. Biorczynie następnie z powodzeniem zachodzą w ciążę. Kto wie, może w przyszłości będziemy świadkami przeszczepów komórek macierzystych dla plemników i komórek jajowych.

W kwietniu wystartuje ogólnopolska kampania informacyjna dotycząca niepłodności organizowana przez Międzynarodową Organizację Studentów Medycyny (IFMSA). Każdą osobę zainteresowaną serdecznie zapraszam do udziału i śledzenia wydarzeń na Facebooku!

Na co zwrócić uwagę przy zakupie otoskopu?

SKLEP DLA
LEKARZA



Prawidłowa błona bębenkowa jest szaro-pertowa, posiada smugę światła, która powstaje na skutek padania promieni światła z otoskopu na powierzchnię ustawioną pod pewnym kątem. Ta smuga światła nazywa się refleksem świetlnym i ona warunkuje prawidłowe ułożenie błony bębenkowej – podaje dr hab. n. med. Danuta Gryczyńska. Jak zatem wykonać badanie laryngologiczne bez dobrego otoskopu?

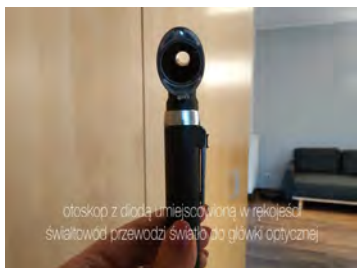
Lata praktyki lekarskiej oraz zdobyte doświadczenie są nieocenione w diagnostyce, jednak dobry otoskop to podstawa wyposażenia gabinetu lekarza laryngologa. Zanim podejmiemy decyzję o wyborze otoskopu, warto przeanalizować

kilka czynników. Zakładamy, że narzędzie posłuży nam co najmniej przez kilka kolejnych lat, zatem korzystanie z niego ma być bezproblemowe, a badanie powinno przebiegać sprawnie. Jak w przypadku każdego sprzętu, należy zwrócić uwagę na dostępność elementów wymiennych, jakimi są wzierniki, jak również na część eksploatacyjną, czyli żarówkę. Po pierwsze – standard wziernika. Dostępność wzierników do otoskopu to jedna z najważniejszych rzeczy, którą należy wziąć pod uwagę przed dokonaniem zakupu. Najlepiej postawić na europejskie standardy i producentów. Wówczas unikniesz sytuacji, w której zapas wzierników będzie trzeba uzupełniać z kilkumiesięcznym wyprzedzeniem. Idealna jest sytuacja, gdy w razie potrzeby opakowanie wzierników zakupisz w najbliższym sklepie ze sprzętem medycznym.

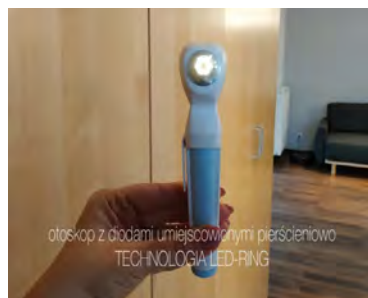
Kolejna sprawa to kolor wziernika. Zwróć uwagę, aby nie były one kolorowe, ponieważ odbijające się światło np. od czerwonego wziernika, będzie przekłamywało obraz, co utrudni lub uniemożliwi diagnozę np. stanu zapalnego błony bębenkowej. Najlepszy kolor wziernika dający maksimum skupienia wiązki światła na badanym fragmencie błony, to kolor czarny lub szary. Źródło światła, czyli żarówka otoskopu. Dobry otoskop to inwestycja na lata, zatem podobnie jak w przypadku wzierników należy zwrócić uwagę na to, by w przyszłości mieć dostęp do żarówek. Prędzej czy później, przyjdzie nam ją wy-

mienić, warto więc pomyśleć o tym wcześniej. Nie zapominajmy, że jedynym standardem żarówek, które obowiązują już od pierwszego września 2018 roku są żarówki z diodami led. Nie warto więc stawiać na halogen, którego z czasem nie będziemy mogli wymienić. Istnieje również obiegowa opinia o tym, że światło halogenowe ma ciepłą barwę, w przeciwieństwie do światła ledowego. Warto w tym przypadku wiedzieć o współczynniku Ra (mierzonych w Kelwinach), od którego wartości zależy barwa światła ledowego. Wysoka wartość współczynnika Ra, tj. od 94-96, gwarantuje barwę ciepłą. Im niższa wartość Ra, tym światło będzie chłodniejsze. Ponadto diody LED są bardziej trwałe. Nie nagrzewają się i nie przepalają tak szybko, jak tradycyjny halogen. Co jeszcze warto wiedzieć o rodzajach otoskopów? Na pewno to, że możemy je podzielić w zależności od sposobu przenoszenia światła. Mamy trzy rodzaje otoskopów, które różnią się od siebie umiejscowieniem żarówki. Pierwszy, to otoskop typu prostego, którego żarówka znajduje się w torze wizyjnym. Niska cena, to jego niewątpliwa zaleta. Wykonywanie badania może być nieco utrudnione poprzez żarówkę widoczną w polu widzenia.

Kolejny rodzaj to otoskop ze światłowodem, którego żarówka znajduje się w rękojeści (fot. 2). Światło transportowane jest tutaj z rękojeści do główki otoskopu za pomocą włókien światłowodowych. Pole widzenia nie jest niczym zakłócone, jednak bywa, że światło nie jest dość intensywne. Otoskop ze



światłowodem oraz odsuwającym szkiełkiem wizyjnym umożliwia usuwanie ciał obcych z części zewnętrznej przewodu słuchowego, np. woszczyny, za pomocą przystosowanych do tego celu pętli do usuwania woszczyny. Trzeci, i ostatni omawiany tutaj rodzaj otoskopu, to narzędzie z diodami LED rozmieszczonymi równomiernie w okręgu (fot. 3, 4). Pierścieniowe rozmieszczenie diod - technologia Led-Ring - daje najbardziej zadowalające efekty, jeśli chodzi o intensywność świecenia oraz komfort wykonywania badania, ponieważ pole widzenia jest puste, a cała energia ukierunkowana jest na oświetlenie pola widzenia (nie ma strat światła, jak ma to miejsce w przypadku światłowodu).



21st Century Medicine – International Medical Congress

JULIA
BARGIEŁ

Konferencja 21st Century Medicine to wydarzenie naukowe o charakterze międzynarodowym, które odbędzie się w dniach 26-27.03.2021r. na Uniwersytecie Medycznym w Lublinie.

W tegorocznej edycji nie ograniczają nas bariery odległości, dlatego swoje zaproszenie kierujemy do studentów, doktorantów i młodych lekarzy z całego świata.

Konferencja będzie miała charakter hybrydowy, łącząc wykłady i sesje naukowe prowadzone w formie online oraz stacjo-

narne warsztaty umiejętności praktycznych. Ideą naszego spotkania jest pochylenie się nad wielokierunkowością szeroko pojętej medycyny. Podczas pierwszego dnia Konferencji prelegenci będą mieli możliwość zaprezentować prace w dwóch tematycznych blokach - praktyki klinicznej (sesja internistyczna, chirurgiczna) oraz nauk podstawowych (m.in. sesja psychologiczna, epidemiologiczna). Drugiego dnia Konferencji zostaną poruszone zagadnienia dotyczące najważniejszych problemów współczesnej medycyny (sesje: ginekologiczna,

psychiatryczna i onkologiczna). Wychodząc naprzeciw setkom badań powstałym w ostatnim czasie, jedna z sesji naukowych dotyczyć będzie pandemii COVID-19 i najnowszych doniesień w tym zakresie. Dodatkowo bardzo serdecznie zapraszamy osoby związane ze światem stomatologii i farmacji, które będą miały okazję zaprezentować wyniki swoich prac w dwóch odrębnych sesjach.

Konferencja 21st Century Medicine stanowi znakomitą okazję do wymiany myśli i poglądów młodych naukowców oraz umożliwi podniesienie kompetencji uczestników dzięki szerokiemu wachlarzowi warsztatów i wykładów. Gościem specjalnymi tegorocznej edycji Konferencji będzie Pani Profesor Paula Hillard ze Stanford University School of Medicine,

która wygłosi wykład dotyczący stanów nagłych w ginekologii.

Organizatorami Konferencji są Młodzi Medycy, członkowie European Medical Students' Association, natomiast w gronie partnerów znaleźli się: Surgical Sources University of Liverpool, Studenckie Koło Naukowe Kardiologiczne oraz Studenckie Koło Naukowe Neurologiczne przy Uniwersytecie Medycznym w Lublinie.

Serdecznie zapraszamy do czynnego i biernego udziału w Konferencji oraz śledzenia najnowszych informacji na stronie: <http://www.21stcongress.umlub.pl> oraz na naszym profilu na Facebooku.

Ogólnopolska Konferencja Młodych Radiologów – OKMR

TAMARA
DUNAJEWSKA



24-25 kwietnia 2021 roku odbędzie się Ogólnopolska Konferencja Młodych Radiologów. Podczas tego wydarzenia studenci z kierunków medycznych i przyrodniczych będą mieli okazję zaprezentować swoje prace z zakresu diagnostyki obrazowej.

To unikalna okazja, aby przekazać innym swoją wiedzę oraz najnowsze odkrycia. Ogólnopolska Konferencja Młodych Radiologów to projekt oryginalny RÉSONNEZ - organizacji, której celem jest rozwijanie i integracja środowiska radiologicznego w Polsce. W styczniu 2021 roku zorganizowali także Miesiąc Radiologii Polskiej - serię webinarów poświęconych tematyce diagnostyki obrazowej przeznaczoną dla studentów

oraz młodych lekarzy.

Zapisy na konferencję ruszają 15 lutego i potrwać do 2 kwietnia. Odbędzie się 3 sesje konkursowe:

1. Sesja prac poglądowych
2. Sesja prac oryginalnych
3. Sesja przypadków medycznych

Każda sesja podzielona będzie na 2 kategorie:

- kategoria 1. „Radiologia Zabiegowa i Neuroradiologia”
kategoria 2. „Radiologia Ogólna”

Zachęcamy do zgłaszania swoich prac z zakresu diagnostyki obrazowej.



W konferencji można wziąć udział również w sposób bierny.

Więcej informacji : <https://resonnez.eu/okmr/>

TEDxPoznań University of Medical Sciences

JAGODA
BARTKOWIAK

Mogę Wam powiedzieć jedno – dzieje się! Mimo otaczającej nas pandemii, społecznych rewolucji, gorączki i bólu ręki po szczepieniu przeciwko COVID19 – ekipa TEDxPUMS działa i wciąż ma nadzieję, że zorganizujemy dla Was najbardziej inspirujące wydarzenie w historii UMP. Dzisiaj przychodzę do Was z przedstawieniem zaledwie kilku z elitarnego grona naszych mówców. Jesteście ciekawi, kto zaskoczy Was najbardziej intrygującym wystąpieniem, jakie widzieliście? Przeczytajcie, kandydatów jest wielu!

Michalina Drejza

Pierwszą mówczynią, którą mam przyjemność Wam zaprezentować, jest absolwentka naszej uczelni – lekarka, rezydentka położnictwa i ginekologii, naukowczyni i aktywistka – Michalina Drejza. Nasz gość skupia się na zdrowiu seksualnym i reprodukcyjnym oraz prawach z nim związanych. Jej pasją jest również udział w życiu ważnych społeczności, a także sprawy zdrowia ogólnospołecznego. Nasza mówczyni pełniła wiele ról lidera w International Federation of Medical Students Association, Youth Constituency of The Partnership of Maternal, Newborn and Child Health, UNAIDS The PACT i wielu innych. Michalina pracowała jako konsultantka w zespole związanym z płodnością ludzką przy Oddziale Badań nad Zdrowiem Reprodukcyjnym Światowej Organizacji Zdrowia, gdzie brała udział w tworzeniu Consolidated Guideline on Self-Care Interventions for Sexual and Reproductive Human and Rights (SRHR). Niedawno dołączyła do Inicjatywy na Rzecz Równości Płci jako Europejska Łącznik oraz wspólnie utworzyła Polish Women in Surgery Foundation. Aktualnie pracuje na pozycji liderki badań i rozwoju w Zespole Wykonawczym przy International Youth Alliance for Family Planning. Nasza mówczyni przy okazji pisania swojej pracy doktorskiej w dziedzinie położnictwa i ginekologii, tworzy holistyczny model zdrowia seksualnego i płodności dla polskich dziewcząt i młodych kobiet. Niedawno ukończyła także studia magisterskie ze zdrowia seksualnego i reprodukcyjnego na London School of Hygiene and Tropical Medicine.

Michelle Rose Sanjayan

Michelle jest studentką drugiego roku medycyny studiującą na Uniwersytecie Warmińsko-Mazurskim w Olsztynie, urodzoną w Zjednoczonych Emiratach Arabskich. Michelle to nie tylko kreatywna indywidualistka uwielbiająca taniec i śpiew, ale także założycielka organizacji charytatywnej dostarczającej kobietom w Indiach produktów higienicznych i edukacji seksualnej, za co otrzymała z rąk brytyjskiej rodziny królewskiej Nagrodę Dianę. Co więcej, Michelle była zaangażowana w wiele konferencji Model United Nations (MUN), a także w debaty, które pozwoliły jej rozmawiać o problemach społecznych

obecnego świata. O sobie mówi, że jej hobby jest tworzenie istotnych zmian w świecie poprzez łamanie barier oraz znoszenie stygmatyzacji i tabu stworzonych przez rosnący na świecie problem, który uszkadza zdrowie, grozi życiu i szkodzi gospodarce: Kryzys Zdrowia Psychicznego. Jednym z największych wyzwań dzisiejszego, pędzącego świata jest zrozumienie roli zdrowia psychicznego jako priorytetu. Musimy spojrzeć na ten problem, nie tylko z pewnym oporem, ale także z optymizmem i poglądami wolnymi od uprzedzeń. Tak, jak kiedyś powiedziała Glen Close: to, czego potrzebuje zdrowa psychika to więcej słońca, więcej szczerości i rozmowy bez wstydu.

Łukasz Gąsiorowski

Ostatniego mówcę, o którym Wam nieco zdradzę, większość z czytelników PULS UM zna z sal i korytarzy Centrum Biologii Medycznej – oto dr n. med. Łukasz Gąsiorowski. Nasz gość jest kierownikiem Zakładu Symulacji Medycznej na Uniwersytecie Medycznym im. Karola Marcinowskiego w Poznaniu. Przedtem ukończył specjalizację z chirurgii klatki piersiowej i ogólnej. Jest również szefem Centrum Inwazyjnej Diagnostyki Pulmonologicznej w Wielkopolskim Centrum Pulmonologii i Torakochirurgii. Był jednym z pionierów wprowadzenia edukacji opartej o symulacje medyczne w Polsce, pracował również jako ekspert przy Ministerstwie Zdrowia. Jest autorytetem w projektowaniu i konstruowaniu centrów symulacji medycznych. Pomimo, że jego największą pasją jest nauka przez symulacje, wykazuje również głębokie zainteresowanie w procedurach bezpieczeństwa pacjenta.

Inne nowości w naszym TEDxowym świecie

Poza przedstawieniem naszych mówców mam dla Was dwie cenne informacje. Przede wszystkim tęsknimy za normalnością – kto z Was nie tęskni za żywiołową dyskusją nad kuflem zimnego piwa w barze na Wrocławskiej albo Starym Rynku? Nasza ekipa ma dla Was cykliczny event, który został zainspirowany rozmowami z dobrym drinkiem w rękę – TEDx Pub Night. Celem naszych spotkań będzie obejrzenie inspirującego przemówienia z innej konferencji TED, a następnie przedyskutowanie idei w nim zawartych, być może mini debata ze szklanką czegoś mocniejszego w rękę. Do tego poszukujemy wolontariuszy. Nie udało Wam się załapać do naszej ekipy w sierpniu, a chcecie być częścią naszego wydarzenia? Serdecznie zapraszamy do skontaktowania się z autorką tego artykułu, a na pewno otrzymacie wszystkie wymagane informacje!

Nasz Facebook: @TEDxPoznanUniversityofMedicalSciences

Nasz Instagram: @tedxpums

TEDxPoznań University of Medical Sciences

JAGODA
BARTKOWIAK

If we may we could tell you – a lot is happening right now! Despite pandemic, social revolution, post vaccine fever and arm aches – TEDxPUMS is still working with hope that we will organize the most inspiring event in the history of PUMS. Today we bring to you a presentation of a few of our speakers. Are you curious, who will surprise you with the most intriguing speech you have ever heard? Read, there are a lot of candidates!

Michalina Drejza

Michalina is an Obstetrics and Gynecology Resident and scientist from Poznań with the special focus on sexual and reproductive health and rights and meaningful community and youth engagement in global health spaces. She has been involved in multiple leadership roles within youth global health spaces such as the International Federation of Medical Students' Associations, Adolescent and Youth Constituency of The Partnership of Maternal, Newborn and Child Health, UNAIDS The PACT and many more. She has worked as a consultant in the Human Reproduction Team at the World Health Organization's Department of Reproductive Health and Research on the newly launched WHO Consolidated Guideline on Self-Care Interventions for Sexual and Reproductive Health and Rights (SRHR). Recently joined Gender Equity Initiative in Global Surgery as European Co-Liaison and co-founded the Polish Women in Surgery Foundation. She is currently working in the Executive Team at the International Youth Alliance for Family Planning as Director on Research and Development. Michalina is currently pursuing her PhD in Obstetrics and Gynecology creating a holistic adolescent sexual and reproductive health care model for Polish girls and young women. She recently completed a MSc in Reproductive and Sexual Health Research at the London School of Hygiene and Tropical Medicine.

Michelle Rose Sanjayan

Michelle is a second year medical student studying at the University of Warmia and Mazury in Olsztyn, Poland. She was born in the United Arab Emirates. Not only is Michelle a creative individual with hobbies including dance and singing, but she has also helped to set up a charity organization striving to provide women in India with sanitary products and reproductive health education for which she received The Diana Award on behalf of the Royal family of the UK. Furthermore, she has been involved in many Model United Nations (MUN) conferences as well as other debates which have allowed her

to discuss social issues in the current society. She is passionate about making a significant change in the world by breaking barriers and disassociating the stigma and taboos linked to the world's ever-growing crisis which harms health, threatens lives, and hurts economies: The Mental Health Crisis. One of the biggest challenges in today's fast-paced world is understanding that mental health is a priority and should be recognized as one. We must view this crisis, not with resistance but with optimism and an open mind. As Glen Close once said: What mental health needs, is more sunlight, more candor, and more unashamed conversation..

Łukasz Gąsiorowski

Dr. Gąsiorowski is a Professor at the Department of Medical Simulation at PUMS. He previously completed both General and Thoracic Surgery residencies. He also is a Director of the Center for Invasive Pulmonary Diagnostics at The Wielkopolska Centrum of Pulmonology and Thoracic Surgery. He was one of the pioneers of implementation of Simulation-based education in Poland, working as an invited expert for the Ministry of Health. He is an authority in designing and constructing Medical Simulations Centers. Although his main passion is teaching in simulation, he also has a deep interest in patient's safety procedures.

Few other news in our TEDx world

Apart from the speakers presentation we have two bits of information for you. We miss normal life – energetic discussion with a pint of beer on Wrocławska or Old Market. Our team created a periodic event for you that was inspired by talking with a good drink in our hands – TEDx Pub Night. The aim of our meeting is to watch inspiring TED Talk and then discuss it's ideas, probably a small debate with a nice beverage. Also – we are looking for volunteers! Did you want to be in our team, but you didn't have a Chance to join in August? We highly recommend contacting Jagoda Bartkowiak – our Volunteers Coordinator. She will give you all needed info!

Our Facebook: @TEDxPoznanUniversityofMedicalSciences

Our Instagram: @tedxpums

Milczenie srebrem, a mowa złotem (wywiad)

ESTERA
KRZAK



Powiedzonka i frazeologizmy bynajmniej nie powstały znikąd. Często bezmyślnie rzucamy je na przysłowiowy wiatr, ale w ich genezie zawsze tkwi jakieś głębsze znaczenie. I tak też jest z zamiataniem pod dywan. Bo niby dlaczego wypychamy nasze brudy, kłamstewka i inne nieścisłości właśnie pod niego, a nie na przykład pod wycieraczkę czy kuwetę dla kota? A no z bardzo prostej przyczyny - raczej nikt nie uwierzy, iż kuwetę dla kota jest czymś schludnym i higienicznym. Wręcz przeciwnie - jej obecność w salonie lub innym miejscu mającym lśnić czystością, zaraz wzbudzi szereg pokąźnych wątpliwości. A dywan? Jedwabny, kosztowny, ręcznie utkany, pełen orientalnych, tajemnych wzorów... Raczej nikt nie wpadnie, że kryje się pod nim, powiedzmy to bez ogródek - *istny syf*. A jeśli już wpadnie? Będzie wołał milczeć, ukrywając prawdę przed światem. *Po cóż kalać ideał, nie?*

Pytanie czy to słuszne podejście. Czy powinniśmy udawać, że nie widzimy, gdy w naszych społecznościach, wspólnotach, miejscach pracy, a jako studenci także uniwersytetach, źle się dzieje? Gdy poza oficjalnymi realiami pojawiają się te kulurowe - mniej sympatyczne i przyjazne? Czy warto wkładać kij w mrowisko wierząc w zmiany na lepsze i czy można to połączyć ze zwyczajnym, często nawet wesołym rozprawianiem o życiu? I kiedy to milczenie staje się srebrem, a mowa złotem? Nad tym wszystkim, w kontekście bieżących wydarzeń i - skądinąd sławnej już - afery z kolejką do szczepień na Covid19, zastanawiam się wraz z przedstawicielami inicjatywy ZUM na WUM - strony nagłaśniającej nieprawidłowości, ale i z humorem opowiadającej o codzienności na Warszawskim Uniwersytecie Medycznym.

Estera Krzak: Na początku chciałabym zapytać, kiedy dowiedzieliście się o szczepionkowej 'aferze'. Czy jak cała Polska dostaliście tę informację z mediów, czy już wcześniej krążyły na waszej uczelni plotki o jakiś nieprawidłowościach?

ZUM: W środę 30 grudnia 2020 r. napisało do nas niezależnie kilku lekarzy z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, którzy bezpośrednio lub pośrednio uczestniczyli w akcji szczepień w Centrum Dydaktycznym WUM. Poinformowali nas wówczas o tym, że niektórzy z medyków zostali odesłani, ponieważ zaszczepione zostały osoby spoza etapu „0”, a dla nich szczepionek zabrakło. Początkowo nie chcieliśmy w to uwierzyć, ale po zweryfikowaniu informacji okazały się być prawdziwe. Dlatego zdecydowaliśmy się napisać o tym zająciu post na naszym profilu na FB (który następnie usunęliśmy ze względu na liczne i niecenzuralne komentarze pod postem). Opierając się na naszym poście o sprawę bardzo szybko napisał też portal „Będąc Młodym Lekarzem”. Następnie temat obiegł chyba wszystkie media. Dopiero później w mediach pojawił się ów słynny post Krystyny Jandy oraz wyjaśnienia Władz WUM.

E.K.: Szczepionki otrzymało wiele osób, które nie powinny ich otrzymać. Wpłynęło to w jakiś sposób na szczepienia was - studentów? Rozpoczęły się sprawnie i terminowo, jak z organizacją miejsc szczepień i zapisami na nie?

ZUM: Jak wynika z informacji publikowanych na stronie WUM, w jednostkach związanych z WUM zaszczepiono już ponad 10.000 osób, więc oczywiście samo szczepienie gwiazd nie wpłynęło na termin, czy też sprawność procesu szczepień. Nie można jednak nie zauważyć, że obecnie szczepienia dla grupy „0” w WUM zostały wstrzymane. Tymczasem gwiazdy, przedsiębiorcy zaszczepieni rzekomo przez należącą do WUM spółkę Centrum Medyczne, powinni otrzymać już drugą dawkę szczepionki. Jeśli zaś chodzi o cały proces, pod względem logistycznym, nie był dobrze przygotowany. Nie istnieje żaden oficjalny harmonogram szczepień. JM Rektor zapowiadał, że WUM chce pobić rekord Guinnessa w liczbie zaszczepionych osób. Póki co, gdyby nie dodatkowa praca wielu pracowników WUM oraz Samorządu Studentów, którzy wspólnie próbowali łączyć niedociągnięcia organizacyjne mogłoby być różnie. W tym czasie Władze WUM miały jednak inne zajęcia - tworzone kolejne wersje wydarzeń, które trafiały do mediów (m.in. informowano o rzekomej akcji promocyjnej szczepień, której częścią miało być właśnie szczepienie gwiazd), wydawało oświadczenia, komunikaty, przeprosiny. Naszym zdaniem mogło się to odbić na jakości nadzoru nad całym procesem.

E.K.: Jak z zachęcaniem do szczepień przez asystentów na waszej uczelni. Czy program informacyjny był zakrojony na odpowiednią skalę, ktoś rozwiał wasze wątpliwości?

ZUM: Jeśli chodzi o proces informacyjny, był on bardzo dobrze przygotowany. Były merytoryczne spotkania, na których rozwiewano wszystkie wątpliwości, publikowano ważne informacje itp. Przez cały czas jesteśmy zapewniani, że w razie jakichkolwiek pytań studenci otrzymają wyczerpujące odpowiedzi. W cały proces informacyjny bardzo aktywnie zaangażował się JM Rektor, co należy podkreślić i docenić. Naszym zdaniem znacząco przyczyniło się to do bardzo dużego zainteresowania szczepienia na WUM, co oczywiście cieszy.

E.K. Dobrze, wróćmy do momentu, w którym zamieszanie już wybuchło. Jak zareagowała na to kadra naukowa? Czy podczas waszych zajęć nawiązywali do tematu, czy raczej obserwowaliście przysłowiowe zamiatanie tematu pod dywan?

ZUM: Ciągłe słyszymy, że za szczepienia była odpowiedzialna spółka Centrum Medyczne Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego oraz szpitale podległe WUMowi. Nie da się jednak ukryć, że wielu dydaktyków ma spore wątpliwości co do całego procesu, szczególnie wobec zmieniających się wersji wyda-

rzeń, w tym szczególnie do rzekomej akcji promocyjnej, o której początkowo informował WUM. Po 20 dniach od wybuchu afery szczepionkowej możemy już chyba powiedzieć, że o żadnej akcji promocyjnej nie może być mowy. Według nas każdy powinien dokładnie prześledzić fakty i dokonać samodzielnej oceny omawianych wydarzeń.

E.K.: A władze? Czy wydano jakiś oficjalny komunikat – piszemy do was, potępiono sytuację lub usprawiedliwiono?

ZUM: Władze WUM początkowo informowały, że w ramach dodatkowej puli szczepionek zorganizowano akcję promocyjną szczepień, w której udział miały wziąć gwiazdy. Później wersja ta była wielokrotnie zmieniana. W międzyczasie powołano wewnętrzną komisję WUM, która w kilka godzin stwierdziła liczne nieprawidłowości, a winą za odkryte błędy obarczyła Prezes spółki Centrum Medyczne WUM. Na każdym kroku podkreślano, że WUM nie przeprowadzał akcji szczepień, a Rektor zapewniał, że nic nie wiedział o tym, kto będzie szczepiony. Później w mediach pojawiło się zdjęcie JM Rektora z jednym z zaszczepionych aktorów. W następstwie JM Rektor wysłał do całej społeczności akademickiej przeprosiny, w których jednak ponownie wskazał, że tak naprawdę winni są inni. Naszym zdaniem wciąż jednak wiele rzeczy wymaga wyjaśnienia, choć obecnie cała sprawa została sprowadzona do konfliktu na linii Minister Zdrowia a JM Rektor.

E.K.: Jak sytuacja wpłynęła na nastroje w samej społeczności studenckiej? Słychać wśród was szczególnie głosy oburzenia?

ZUM: Sytuacja wzbudziła powszechne zainteresowanie, lecz niekoniecznie wszyscy zareagowali tak samo. Głosy są bardzo różne. Od tych najbardziej skrajnych, że Władze WUM całkowicie się skompromitowały i powinny ustąpić, aż po te, które uznają, że wszystkiemu winien jest bałagan w Narodowym Programie Szczepień i Minister Zdrowia. Naszym zdaniem wiele osób, zbyt mało uwagi poświęca faktom, kolejności zdarzeń, a zamiast tego, kieruje się swoimi sympatiami politycznymi, czy też poprzednimi nieprawidłowościami, które nie mają żadnego związku z tzw. aferą szczepionkową. Według naszej oceny faktów, dowodów (Raport Komisji WUM ma dopiero ujrzeć światło dzienne), sytuacja jest jawnym pogwałceniem pewnych przyjętych zasad. Nie rozumiemy, jak można było promować akcję szczepień po cichu i czemu zaszczepieni zostali także przedsiębiorcy. Dlatego wciąż chcemy poznać klucz, którym kierowano się przy wyborze osób do zaszczepienia poza kolejną. Wciąż jednak bezskutecznie.

E.K.: Czy można powiedzieć, że polityka zbyt mocno wtrąca się w medycynę i wpływa na jakość zarówno leczenia pacjentów jak i nauczania studentów?

ZUM: Polityka jest niestety wszędzie. I zazwyczaj nie pomaga, bo powoduje, że ludzie, zamiast wiedzą i obiektywnymi faktami, zaczynają kierować się swoimi sympatiami politycznymi. Naszym zdaniem polityka nie pomaga także w medycynie, choć być może eksperci uważają inaczej.

E.K.: Czego oczekiwalibyście, jako część społeczności WUM od swojego uniwersytetu? Macie jakąś potrzebę głębszego zajmowania się tym problemem, czy wolelibyście, żeby uczelnia skupiła się teraz na innych problemach?

ZUM: Nasza strona działa od czerwca 2020 r. Przez cały ten czas staramy się nagłaśniać i omawiać wszystkie najważniejsze problemy WUM. Wydaje nam się, że większość z nas oczekuje przede wszystkim, aby zapadające decyzje były transparentne i przemyślane, a prowadzący zajęcia traktowali studentów z szacunkiem. Tylko tyle, lecz często jest to „aż tyle”. Obecnie wszyscy studenci skupiają się przede wszystkim na problemach związanych z egzaminami w najbliższej sesji. Część z nich odbędzie się zdalnie, pozostałe stacjonarnie. Wiele osób ma poważne wątpliwości czy rozsądnym jest ściąganie studentów mieszkających w całej Polsce (często mających nauczanie zdalne) by w kilkaset osób w jednej auli napisali stacjonarnie egzamin teoretyczny. Niestety dochodzą do nas głosy studentów, że w kilku przypadkach nagle, mimo wcześniejszych, odmiennych informacji, zmieniono formę egzaminu – ze zdalnej na stacjonarną. Doszło przy tym do złamania Regulaminu Studiowania na WUM, ponieważ zmiany można dokonać jedynie do trzech tygodni przed egzaminem. Termin ten jednak został w kilku przypadkach przekroczony.

E.K. Można mieć przestanki, aby myśleć, że takie nieprawidłowości zdarzają się częściej, tylko jako iż inne przypadłości nie są tak medialne jak covid, to całość nie jest nagłaśniana?

ZUM: Niestety, nieprawidłowości jest sporo. Od pewnego czasu piszą do nas studenci, pracownicy, dydaktycy z całej Polski. Wskazują, że na ich uczelniach publicznych również dochodzi do licznych nieprawidłowości. Niestety, wydaje się, że to poważny i systemowy problem. Okazuje się, że szacunek do studentów, dydaktyków nie jest wcale czymś oczywistym.

E.K.: To jeszcze z innej beczki zapytam z ciekawości i dla porównania jak WUM funkcjonuje w dobie pandemii? Bardziej zdalnie czy hybrydowo, jak oceniacie system i jego prostudencckość?

ZUM: To trudne pytanie. Wciąż czekamy na wyniki audytu, który zlecił JM Rektor WUM, by uzyskać rzeczywisty obraz sytuacji związanej z zajęciami. Niestety wiele przedmiotów miało być realizowanych hybrydowo – jednak w rzeczywistości odbywały się wyłącznie zdalnie. W związku z tym studenci wielokrotnie zgłaszali pojawiające się rozbieżności między tym co zaplanowano, a rzeczywistą sytuacją. Dlatego też możemy powiedzieć, że sytuacja na WUMie jest bardzo zróżnicowana, w zależności od wydziału, kierunku, roku studiów. Są kliniki, w których obecnie zajęcia odbywają się w sposób hybrydowy. Jeszcze w innych zajęcia są jedynie zdalne.

E.K.: Na koniec – ciekawi mnie sama wasza inicjatywa ZUM NA WUM? Zaczniemy od tego co kryje się pod tą nazwą?

ZUM: Szukaliśmy jakiejś chwytliwej nazwy. Jako że chcieliśmy pisać o WUMie wiedzieliśmy, że to słowo musi pojawić się w nazwie. Z drugiej strony zbliżenie to przecież zoom. Stąd też wy-

korzystanie kamery w naszym logo. Pewnie Zoom na WUM by został, gdyby nie jeden z administratorów naszej strony, który wspomniał o zakażeniu układu moczowego. Fonetycznie zoom i zum brzmią tak samo, więc uznaliśmy, że warto z tego skorzystać. Dzięki temu, wiele osób związanych z medycyną, nie do końca rozumie naszą nazwę

E.K.: Domyślam, że nie chcecie się w pełni ujawniać, ale bardzo ogólnie czy ZUM na WUM to duża inicjatywa czy praca kilku osób? Reprezentujecie jakiś konkretny kierunek czy raczej skrzyknęliście różne?

ZUM: W komentarzach pod naszymi postami w pewnym momencie zaczęły się pojawiać głosy, że jesteśmy opłacani przez jakieś siły, lub należymy do młodzieżówki jednej z partii politycznych (śmiech). Oczywiście w rzeczywistości jesteśmy grupą kilku studentów WUM, którzy studiują na różnych kierunkach i w różnych rocznikach.

E.K.: Jaka jest wasza idea prowadzenia projektu – nagłaśnianie nieprawdowości na poważnie czy bardziej humorystyczne spojrzenie na kształcenie polskiego medyka. A może chcecie to połączyć?

ZUM: Chcemy to połączyć. Niektórzy próbują na siłę wskazać nam, że nie można raz pisać poważnego i długiego posta, w którym wytkamy liczne nieprawdowości i np. fakt złamania Statutu WUM przez Rektora naszej Uczelni, by następnego dnia wrzucić mema, w którym humorystycznie wyśmiewamy decyzję konkretnego Zakładu. Naszym zdaniem jednak zarówno posty całkowicie na serio, jak i te z przymrużeniem oka, osiągają zamierzone efekty. Nie każdą sprawę powinno się przedstawiać w długim poście, jak i odwrotnie – nie każdy mem odda powagę sytuacji. Dlatego łączymy obie formy. Staramy się brać pod uwagę zdanie naszych czytelników, jednak nikogo nie zmuszamy do śledzenia naszych postów, jeśli forma lub treść nie jest dla danej osoby odpowiednia.

E.K.: W czerwcu przeprowadzaliśmy wywiad z ŚU-Mems w sprawie skandalicznego traktowania studentów tego uniwersytetu i psychicznej przemocy wobec nich. Teraz rozmawiamy z wami, o zamieszczeniu szczepionkowym. Głos studenta w sieci, staje się ważny w upublicznianiu informacji o nieprawdowościach. Tak myślę, może każda uczelnia powinna stworzyć taką swoją stronę, aby powstał system

ogólnopolski eliminowania patologii. Jako osoby siedzące w temacie co o tym myślicie? To sposób na umożliwienie nam lepszej atmosfery studiowania, czy raczej pretekst do szukania dziury w całym i zbędnego prania brudów?

ZUM: Przede wszystkim chcielibyśmy podkreślić, że przez dłuższy czas staraliśmy się działać na WUMie metodami zalecanymi przez obecne Władze uniwersytetu. Pisaliśmy wnioski, podania, prośby, uwagi, wypełnialiśmy ankiety końcoworoczne. I nic. Większość z pism gdzieś przepadała albo nie przynosiła żadnego skutku. Dziś, naszą stronę czytają poprzecznie, jak i obecne Władze WUM, dydaktycy, pracownicy administracji, studenci, ale również osoby niezwiązane z naszym uniwersytetem. Z jednej strony tworzy to oczywiście bardzo dużą odpowiedzialność, jednak z drugiej strony pozwala realnie domagać się podjęcia pewnych działań. Co najważniejsze, wiele naszych działań przynosi oczekiwane rezultaty. Otrzymujemy również niesamowicie duże wsparcie od bardzo różnych osób – medyków z całej Polski, absolwentów WUM, naszych profesorów, dydaktyków z innych polskich uczelni publicznych, a nawet zapewnienie otrzymania ewentualnej pomocy prawnej od warszawskich prawników.

Dlatego też zachęcamy do wypowiadania własnego zdania. Nie tylko po cichu, w gronie najbliższych osób. Tak niczego nie zmienimy. Jedynie słowa wypowiedziane publicznie mogą trafić do szerszego grona, co często przynosi pożądaný skutek. Naszym zdaniem, na polskich uczelniach publicznych wciąż zdarza się, że studenci są traktowani niewłaściwie. Często spotykamy się ze skandalicznymi opiniami dydaktyków, że „student to ma studiować, a nie pracować, czy ciągle czegoś żądać”. Problemem jest też brak transparentności decyzji, czy brak ich uzasadnienia. Nasze działania mają właśnie takiej praktyce się przeciwstawiać. Mamy nadzieję, że dzięki ewentualnym zmianom wszyscy studenci poczują wyraźną poprawę komfortu studiowania.

Oczywiście wiele osób, szczególnie z Władz Uczelni, zarzuca nam (nieoficjalnie lub pośrednio) działanie na szkodę WUMu i właśnie szukanie dziury w całym, lub publikowanie nieprawdy. Tyle tylko, że tak jak w aferze szczepionkowej, często w kolejnych dniach okazuje się, że te „nieprawdopodobne i nierzetelne” informacje okazują się być smutną prawdą.

E.K.: Bardzo dziękuję za szczerą i otwartą rozmowę.

Zima zła

Rajstopki, kalesonki, grube, długie skarpety, wełniane sweterki, puszyste kubraczki... Nasze kreacje mogą teraz być bardzo urozmaicone. Dopasowanie czapki, rękawiczek i butów to nie lada tamigitówka.

Włosy często bywają przyklepane i sklezione od śniegu - szczołki oraz wszelkie mgiełki i lakiery dzielnie walczą, mimo

JULIA
GRABOWSKA



to przegrywają bitwę z białymi gwiazdkami i niskimi temperaturami. Pociuszający jest na pewno naturalny makijaż. Choć pewnie wielu z nas zmaga się z szorstką skórą i spierzchniętymi ustami, to policzki mają odcień kwitnącej róży. Zwolennicy stosowania domowych sposobów radzą, aby smarować wargi naturalnymi olejami, masłem, a nawet miodem, trzeba tylko

spróbować powstrzymać się przed ich lizaniem. To zadziwiające, na jak wiele rzeczy wpływa pogoda. Z uśmiechem na twarzy słuchamy rozmów sąsiadów o, np. deszczowym dniu. Zawsze coś nie odpowiada, bywa za chłodno, zbyt wietrznie, za duszno. Wspólne narzekanie zacieśnia jednak więzy, życie pod tym samym niebem daje poczucie jedności.

Mrozy nas zaskoczyły, odzwyczailiśmy się od widoku białych trawników i ulic, od srebrzystych czap na gałęziach drzew, od uczucia wirowania kół na śliskiej powierzchni. Znowu pojawiły się ciężarówki z piaskiem i solą. Powróciły łopaty i skrobaczki do szyb. Niestety, niektórzy musieli zrezygnować z 15 minut snu, by wyruszyć do pracy, szkoły, na uczelnię. Nowe warunki atmosferyczne z pewnością nie sprzyjają kierowcom. Pociągi często się spóźniają, bądź nie przyjeżdżają wcale... Obserwujemy przemarzniętych na kostkę lodu złych, niekiedy spóźnionych ludzi. Jednak śnieg stanowi pewnego rodzaju pociechę. Doceniamy drobne rzeczy. Ciepło w wagonach, wyrozumiałość konduktora, szybką zmianę światła na zielone, powroty do domu. Nagle okazuje się, że ci tak różni nieznajomi, których spotykamy na swojej drodze, mają bardzo podobne problemy do naszych. Co więcej, biały puch zmienia zupełnie krajobraz, daje możliwości!

Dzieci (i nie tylko) mogą zjeżdżać na sankach i lepić bałwanów. Brak lekcji wychowania fizycznego nie przeszkodził w prowadzeniu zdrowego trybu życia, uprawianiu sportu, a brak plastyki nie przyczynił się do zatracenia wyobraźni. Nie dziwi więc fakt, że coraz trudniej o zakup sanek. Ludzie masowo zaczęli je wykupować. Może warto przyjrzeć się historii tego, jakże zacnego sprzętu?

Nie powinniśmy wiązać sanek jedynie z niesamowitą zabawą. Wielkie sanki, a więc sanie używane do transportu, służyły dużo dłużej niż koło. Prawdopodobnie odegrały niebagatelną rolę podczas budowy piramid, w czasach starożytnego Egiptu. Wykorzystywano je także w XVI wieku w Chinach.

Trudno uwierzyć, ale dopiero w XIX wieku ludzie zaczęli czerpać radość ze zjazdów na sankach. W 1817 roku feldmarszałek August Wilhelm Antonius graf Neidhardt von Gneisenau zjechał z Przełęczy Okraj w Karkonoszach, a niedługo po tym pojawiła się nowa dziedzina sportu- saneczkarstwo. Pierwowzór tradycyjnych sanek natomiast powstał w 1870 roku, w jednym z hoteli w St. Moritz, specjalnie dla odpoczywających tam brytyjskich turystów. Istnieje też teoria, że producent giętych mebli- Michael Thonet z Nadenii wpadł pewnego razu na niesamowity pomysł, i z biegunów fotela bujanego zrobił płozy, a z oparcia-siodelko i w ten sposób przyczynił się do uszczęśliwienia milionów dzieci na całej kuli ziemskiej. Obecnie jest bardzo wiele rodzajów sprzętu do zjeżdżania z gór. Bywają sanki nietypowe z dwoma siedzeniami, wyposażone w hamulce. Popularność zyskały też „jabłuszka” - można na nich rozwinąć dużą prędkość i się poślizgać, ich atutem jest także cena. Co więcej bywają sanki nadmuchiwane, podobne do pontonów- doskonale amortyzujące upadek. Inne jedynie ciągnie się po śniegu, przypominają fotelik i są przeznaczone dla najmniejszych dzieci, które szybko się męczą podczas długich wędrówek.

Sam spacer, dzięki zmianie otoczenia, wydaje się przyjemniejszy, a poranne wstawanie nie kojarzy się z potworną męką. Buty nie brodzą w błocie, przeciwnie, radośnie zapadają się w białej pokrywie, zawadiacko skrzypiąc. Powietrze jest bardzo rześkie. Świat zdaje się iskrzyć i błyszczeć. W czasach pandemii, gdy utrudniony jest dostęp do wszelkiej rozrywki, natura sama jej nam dostarcza. Co więcej, dni stają się coraz dłuższe. Dzień kończy się około godziny 17.00. Miło obserwować te wszystkie zmiany. W końcu sam Heraklit z Efezu uważał, że to jedyna pewna rzecz w życiu. Możemy próbować dyskutować i się buntować, ale nie mamy na to wpływu. Zachwycamy się dziełami matki natury, bo ona wyznacza porządek świata i ukazuje kwintesencję życia.

Please don't stay in touch

Mamy 14 stycznia 2021. Ni to wigilia, ni to walentynki – zwykły dzień jak co dzień. Chętnie obchodzi rocznicę uzyskania praw miejskich, ale raczej wątpię, żeby wśród mascezek i innych zakazów stadionowych mieszkańcy tej lubelskiej osady chcieli hucznie fetować przywileje nadane im przez Jagiełłę.

Życzenia imieninowe składamy wszystkim Ninom i jakiejś części Piotrków (bo w końcu tych świętych czy błogosławionych Piotrów jest od groma). Żeby nie została posądzona o dyskryminację, zgodnie z podpowiedzią ciotki Wikipedii, powinienam dołączyć jeszcze do listy solenizantów obywateli o wdzięcznych (i jakże adekwatnych dla mieszkańców naszego kraju) imionach Mściwój i Odoryk, ale konia z rzędem i moją

ukochaną, burżujską kawę dla tego, kto znajdzie mi takowych. *I to chyba na tyle, jeśli chodzi o kalendarz.* Zresztą w moim własnym życiu także nie było do tej pory wyjątkowych styczni 14. Jeśli jakowyś wypadek w tygodniu, pewno poświęciłam go lata temu na złapanie w liceum jedynki z chemii; jeśli w weekend, to przypuszczalnie klęłam, że konkurs skoków w Zakopanem wygrał ten czy ów blondasek z Norwegii zamiast mojego ulubionego Austriaka. Ale zostawmy nastoletnie wspomnienia – w tym roku wszystko się zmieni. Wiecie – mały kroczek dla człowieka, wielki dla ludzkości, czy jak to gadają mędrcy tego świata w przełomowych chwilach. Wszystko się zmieni, bo drepnąć sobie właśnie przez wietrzny Poznań. Bo idę się zaszczepić.

ESTERA
KRZAK



Przepraszam za to masło.

Tak, idę się zaszczepić i to jest szczepionka przeciw COVID-19. Więc naprawdę mi przykro, ale czeka was następny felietonik na jego temat. Wstyd, żal i masło maślane (a jak wiadomo, masło szkodzi zdrowiu, miazdzyca, triglicerydy, profil lipidowy w strzępach i te sprawy), aczkolwiek po prostu muszę. Bo ten bohater jednego sezonu niestety jest ważny. Za bardzo załaził nam za skórę i dopóki sto (a nie dziewięćdziesiąt dziewięć koma dziewięć) procent obywateli świata nie zjednoczy się w walce przeciwko niemu, uważam, że warto truć i pisać kolejne upierdliwe teksty. Możecie obrzucić mnie za to błotem. Albo nawet tym feralnym masłem. *W słusznej sprawie pozwolę.*

Fabryka odporności.

Co czuję? Chyba po prostu jestem ciekawa, jak to wszystko będzie wyglądać. I nie mówię tu nawet o wizjach chipów, Billa Gatesa podłączającego mnie do 4G, czy jednej mojej – nazwijmy to oględnie – starej znajomej, nawijającej mi jakiś czas temu o martwych płodach oraz naskórku więźniów w szczepionce na grype. Co to to nie. Ale oczywiście myślę, czy będę słaba? Czy zemdleję, bo podobno niekiedy się to zdarza? I przede wszystkim czy szczepionka zadziała, czy pomoże w powrocie do normalności? To chyba wszystko bardzo ludzkie i realne obawy. Spod ich ciężaru wyrwa mnie dopiero srogi głos groźnie wyglądającego żołnierza, który zaczepia mnie przy wejściu na teren *Międzynarodowych Targów Poznańskich* z takim wyrazem twarzy, że aż słuchawki wypadają mi z uszu, a telefon przelącza się na tryb głośnika, sprzedając całemu światu taneczną, hiszpańską balladę. *No fajnie się zaczyna. Ale...* To tylko złe dobre początki. Bo potem nie zatrzyma mnie już nic. Jestem jedynie pod wrażeniem sprawności systemu zorganizowanego przez Szpital Kliniczny imienia Przemienienia Pańskiego. Raz, dwa. Dezynfekcja, weryfikacja danych osobowych. Jeżeli ktoś nie ma wymaganego formularza, zaraz otrzymuje jego kopię przy bocznym stanowisku. Potem krótki kontakt z lekarzem, a gdy brak jakichkolwiek wątpliwości, ulotka informacyjna do łapki i na szczepienie. Pytanko czy prawe, czy lewe ramię, dezynfekujący gazik, prawie nieodczuwalne wbicie igły, karteczka potwierdzająca fakt uodpornienia i przypominająca o kolejnej dawce, piętnaście minut obserwacji w poczekalni i co? I tyle. Muskam palcami czoło, ale obecności wyrastającej z niego trzeciej ręki, pełnej gnomiastych, sinych pazurów nie odnotowuję. Pół godziny i po zabawie. Naprawdę szacun, miałam wrażenie, że jestem w funkcjonującej jak z nut fabryce zabawek Świętego Mikołaja, a nie w środku własnego studenckiego miasta. Serio. Tylko naklejki *dzielnego pacjenta* zabrakło, ale chyba jestem w stanie przeżyć bez Króliczka Piotrusia czy innej rybki Nemo z gipsem na płetwie. Przyczepię sobie w zamian, już niedługo, do czapki pełne dumy i miłości serducho WOŚP-u.

Garść historii w miesieście hysterii.

Człowiek, gdy musi, to serio potrafi i to wcale nie tylko w negatywnym tego słowa znaczeniu. Jeszcze nigdy w historii szczepionka na chorobę zakaźną nie weszła na rynek w czasie

krótszym niż kilka lat. A tymczasem? 12 stycznia 2020 – pomału zaczyna się wreszcie widzieć skalę problemu – Chiny „podarowały” WHO sekwencję genetyczną wirusa (skądinąd, jeśli narzekacie, że dostaliście na gwiazdkę kolejne brzydkie kolczyki albo przyrodniczą książkę o gatunkach kaczek, wspomnijcie to biedne WHO). Już w kwietniu amerykański koncern Pfizer, we współpracy z niemieckim BioNTech, rozpoczął prace nad szczepionką, a z początkiem listopada ogłosił pierwszy budzący euforię sukces – przedstawiając światu oparty na zmodyfikowanym RNA Tonziameran. Badania wykazały, że spośród 43 tysięcy osób biorących udział w ostatniej fazie jego testów tylko 94 zakaziły się później SARS-Cov2, a u większości tych nielicznych pechowców, przebieg choroby był niemal bezobjawowy. Wow. *Po prostu zwykające, mało ambitne i bynajmniej niepoetyckie wow.* I czapki z głów, choć patrząc na wagę tego wydarzenia, powinniśmy raczej co najmniej ściągnąć same te nasze głowy z szyi.

Kto ma oczy do czytania, niechaj czyta.

No dobra, a co z tymi wszystkimi skutkami ubocznymi? Oficjalnie weryfikacja listy działań niepożądanych ma zakończyć się dopiero w sierpniu, ale wiele rzeczy już można powiedzieć. Ponieważ moja fachowa wiedza medyczna na razie sprowadza się do oferty wymienienia wam o trzeciej w nocy enzymów Cyklu Krebsa, a wujciowi Google jakoś w zdrowotnych kwestiach nie ufam, pozwólcie, iż posłużę się wyżej wymienioną ulotką preparatu. Co z niej wynika? Po szczepieniu przeciw COVID-19 najczęściej przypalają się do nas bóle głowy, ociężałość mięśni, czy zmęczenie. Jednej na dziesięć osób przydarzą się nudności – nic przyjemnego, ale w sumie równie dobrze można je zaliczyć przez byle przeterminowany kefir z Biedronki. Dalej. Jedna na sto odczuje ból kończyny i atak bezsenności – czyż to jakaś nowość dla szarego przedstawiciela społeczeństwa? Dla studenta, zagonionego pracownika, zatroskanej matki? Nieco gorzej jest w przypadku jednego członka na tysiąc – tu możemy mieć do czynienia z przemijającym, jednostronnym porażeniem nerwu twarzowego. I okej, niefajnie będzie na jakiś czas przestać gwizdać, mrużyć gniewnie brwi, czy szczerzyć (pod maseczką) zęby, ale bądźmy poważni – to ciągle nic w porównaniu do respiratora, zwłókniałych płuc i niewydolności wielonarządowej. Przepraszam, że w codziennym, banalnym zdanku nagle wplątam wprost taką nagą prawdę, ale chyba inaczej się nie da. Myślcie ludzie. I kalkulujcie.

Milczenie jest złotem, mowa będzie potem.

Na koniec, żeby zespolić to moje nawijanie w jedną całość, powinienam chyba znów wrócić do prywaty. Ale wiecie? Minął miesiąc, powtórzyłam wizytę na Targach i co? Głuche richo... Po pierwszej dawce byłam trochę senna, po drugiej nie czułam kompletnie nic, podobnie jak duża część moich znajomych. Inni narzekali na dreszcze czy gorączkę, aczkolwiek u nikogo nie potrwało to dłużej niż kilka dni. Więc za bardzo nie mam na czym oprzeć jakiegось dramatycznego końca artykułu. I nawet nie chcę. Bo wystarczy mi świadomość, że ta szczepionka może cholernie wiele zmienić. Globalnie, ale i zupełnie lokalnie.

nie – bo w przeciwieństwie do Bożego Narodzenia, na Wielkanoc wybiorę się w rodzinne strony bez strachu, iż feralny covidzik jedzie ze mną.

Pointy więc nie będzie, zamiast tego pokuszę się o mały apel. Uważajmy, co przekazujemy w świat. Masa ludzi odczuwa naprawdę poważny lęk. Przed COVID-19 i przed samą decyzją o zaszczepieniu. Błagam, nie potęgujemy tego lęku, informując ich, iż jakiś *Newsik Góralski* lub inny *Bydgoski Pudelek* (dobór nazw przypadkowy, absolutnie nie mam nic do Tatr czy

do Bydgoszczy) oświadczył, że ktoś po szczepionce dostał egzemę czy zawału. Zostawmy weryfikację takich danych specjalistom, a nie plotkarzom, którzy skończyli co najwyżej Wyższą Szkołę Robienia Hałasu.

Wierzę, że liczy się każdy uodporniony człowieczek i ... Drogi covidzie – nie pozostajmy w kontakcie. A jeśli jakiś wybitny antyszczepionkowiec zacznie wam robić listę wszystkich osobistości, które nigdy się nie szczepiły? Cóż. Nie szczepiły to się i dinozaury. I, jak wiemy, wyginęły.

Przetrwąć w Pandemii (wywiad)

PATRYCJA
TRĘBACKA



Przetrawianie. Jedno słowo, które możemy powiązać z tak wieloma definicjami. Jaką definicją kierujemy się w roku 2021 i co ona dla nas znaczy? Na dokończenie tej myśli zgodziła się Pani Hanna Rozenbajgier, żona Pana Luigiiego Sebastiani, do którego od 21 lat należy Pizzeria da Luigi przy ulicy Woźnej 1. W poniższym wywiadzie Pani Hanna szczerze przedstawiła nam realia prowadzenia własnego biznesu w obecnych czasach.

P.T.: Dzień dobry, w pierwszej kolejności chciałabym bardzo podziękować Państwu za chęci oraz czas poświęcony na przygotowanie naszego materiału. Moje pierwsze pytanie brzmi, jak oceniają Państwo działania naszego rządu w sprawie zamknięcia obiektów gastronomicznych w czasie Pandemii?

H.R.: Rozumiem, że chodzi o cały okres pandemii, czyli od marca. Na początku wszyscy byliśmy zdezorientowani i przestraszeni, więc zaostrzenia przyjęliśmy ze zrozumieniem. Natomiast zamknięcie od 24 października uważamy za efekt paniki rządu, który zupełnie nie radzi sobie z sytuacją, co widzimy. Pomoc zawsze przychodzi za późno, pierwsza pojawiła się w maju, zamknięcie w marcu – gdybyśmy nie mieli oszczędności, musielibyśmy zamknąć naszą pizzerię. Od stycznia znów dostajemy wsparcie, ale 24 października zostaliśmy zamknięci. Czynsz, prąd, gaz, pracownicy – to koszty stałe, a jeśli od miesiąca się nie zarabia, to skąd wziąć pieniądze?

Biorąc jednak pod uwagę, że pomimo doświadczeń innych krajów o przedwczesnym otwieraniu szkół i ich ponownym zamykaniu, uważamy, że nasz kraj nie wyciągnął wniosków. Wiadomo, że nośnikiem wirusa były dzieci. Są badania, że wirus przenoszony był również w restauracjach, stąd zamykanie pubów, dyskotek.

Fakt, wszyscy oddychamy – w restauracji też – ale w Biedronce czy Lidlu chyba nie, tam tłumy nikomu nie szkodzą. Godziny dla seniora tylko potęgowały zągęszczenie po 12.00. Nie można porównywać pubów i dyskotek z restauracjami. U nas od października tłumów nie było, zazwyczaj przychodziły pary lub rodziny z dziećmi na godzinę lub dwie. Imprez nie

organizowaliśmy. Uważam, że w naszej pizzerii żadnego zagrożenia nie ma, tym bardziej że zamykaliśmy o 21.00.

P.T.: Jak bardzo obostrzenia „uderzyły” w Państwa biznes? Czy dotychczasowi stali klienci wspierali/wspierają Państwa poprzez zamawianie jedzenia „na wynos”?

H.R.: Gdyby nie oszczędności, zamknęlibyśmy pizzerię w maju. Stali klienci wspierają nas, nie możemy narzekać, przyjeżdżają z Winograd, Jeżyc, nawet Plewisk. Jesteśmy pod wrażeniem, tym bardziej że pizzerii w Poznaniu jest mnóstwo. Natomiast i tak obroty spadły w maju o 90%, od listopada o 70%. Tylko dzięki temu, że pracujemy sami – Luigi (właściciel i jednocześnie kucharz) oraz żona i syn – przetrwalimy dotąd.

P.T.: Czy zostali Państwo postawieni w sytuacji konieczności redukcji etatów? Jeśli tak, to ile osób utraciło miejsce pracy oraz źródło dochodów?

H.R.: Od listopada praktycznie nikt oprócz rodziny nie pracuje. Zatrudnialiśmy na stałe dwóch kucharzy i jednego dochodzącego oraz sześć kelnerów. Trzy osoby znalazły inne zatrudnienie.

P.T.: Jakie działania podjęli Państwo na rzecz promocji swoich usług gastronomicznych w tych, odbiegających od innych, czasach? Czy podjęte działania przyniosły oczekiwane rezultaty?

H.R.: Nauczeni doświadczeniem z wiosny nie zamknęliśmy restauracji, cały czas robimy dania na wynos. Współpracujemy z pięcioma firmami dowożącymi dania (Wolt, Pyszne, Uber, Głodny, Glovo), przygotowaliśmy świąteczne oferty. Luigi piecze ciasta i torty na zamówienie. Jesteśmy aktywni na Facebooku, Instagramie. Rezultaty chyba są, ponieważ trwamy, choć wciąż nie zarabiamy nawet na koszty.

P.T.: Są Państwo w stanie określić szacunkowe straty, jakie ponieśli Państwo w związku ze zmieniającymi się obostrzeniami?

H.R.: Od marca nie zarobiliśmy grosza, bo zarobki z lip-

ca i sierpnia już włożyliśmy z powrotem do kasy. Straty? Prowadzimy biznes, który nie przynosi dochodu. Na szczęście załapaliśmy się na dotację z PFR, dzięki temu mamy na rachunki i nie musimy się zadłużać.

P.T.: Wyjazd studentów do domów rodzinnych w związku z zamknięciem Uczelni, według Państwa, znacząco odbił się na ilości składanych zamówień?

H.R.: Zamówień na wynos jest mało, bo naszymi klientami były głównie rodziny z dziećmi i pary. Studenci wpadali na pizzę, organizowali spotkania. Nasza pizzeria żyła dzięki atmosferze, którą udało się stworzyć dzięki pracownikom i gościom – takie ulubione miejsce na biesiadę. Przegrywamy, bo nie jesteśmy sieciówką ani pracownią fast food tylko na wynos.

P.T.: Czy w Państwa odczuciu, mogli Państwo liczyć na wsparcie ze strony naszego Rządu?

H.R.: Tak, spóźnioną co prawda, ale dzięki niej trwamy. Wsparcie przeznaczone jest na utrzymanie miejsc pracy (tarcza PFR, tylko jeśli ma się pracowników na umowę), zwolnienie ze składek ZUS – mieliśmy szczęście. Postojowe w wysokości 2080zł (trzy razy wiosną i teraz od stycznia) i jednorazowa dotacja 5000 zł (kolejna od stycznia) z Urzędu Pracy to kropla. Współczujemy wszystkim, którzy mają inny kod PKD, niż powinni według rządzących oraz pracodawcom, którzy zatrudniali tyl-

ko studentów. Niektórzy wzięli kredyty, muszą płacić leasing za sprzęt i wyposażenie – oni toną.

P.T.: Uważają Państwo, że w następstwie dalszego trwania Pandemii będą Państwo w stanie utrzymać się na rynku?

H.R.: Gdybyśmy nie mieli oszczędności – musielibyśmy zamknąć pizzerię już w maju. Nie dostaliśmy żadnego odszkodowania za odcięcie nam źródła dochodu. W styczniu dostaliśmy kolejne wsparcie, ale już nie mamy siły. Od listopada pracujemy sami, siedem dni w tygodniu, by nie generować kosztów i przetrwać. Coraz częściej jednak myślimy, że toniemy.

P.T.: Na zakończenie, czy podwyżki energii elektrycznej oraz produktów niezbędnych do przygotowywania zamówień bardzo wpłyną na działanie Państwa interesu w obecnej sytuacji?

H.R.: Zapewne nikt w gastronomii nie myśli w tej chwili o podwyżkach, my każdy miesiąc kończymy z debetem od 6.000zł do 12.000zł. Proszę wierzyć, że 500zł w tej sytuacji niczego nie zmienia. Gastronomia w Polsce już została skazana na bankructwo.

P.T.: Jeszcze raz serdecznie dziękuję za wszystkie Pani odpowiedzi oraz życzę siły w tych trudnych czasach.

H.R.: Dziękuję również.

Rzeczy ważne i ważniejsze

Każdy z nas ma takie chwile w życiu, że zastanawia się nad sensem tego, co robi. Czy dobrze wybrał, czy po drodze nie zrobił sobie więcej szkody niż pożytku. I patrzymy wtedy w przyszłość. Bo jaki sens miałoby zagłębianie się w przeszłość, jeśli nie wyciąganie wniosków czy odszukiwanie swoich prawd rozmytych przez czas (bo robisz to w innym celu, drogi czytelniku, nie ma sensu martwienie się przeszłością, jej nie zmienisz...).

Wracając do tematu. Spoglądamy na nasze marzenia, pragnienia i cóż, pragnęlibyśmy je osiągnąć właśnie w przyszłości. Stawiamy sobie cele. Cele potężne, stabilne niczym stuletni dąb, oraz te mniejsze, które tak łatwo udaje nam się odsunąć, jeśli z jakichś przyczyn nie wpisujemy się nam tego dnia, miesiąca czy nawet roku w plany... Są to cele typu „wyjście do kina”, „hobby”, „czytanie”. I właśnie o tych miernych, mało znaczących planach chciałabym porozmawiać.

Studia to bezsprzecznie ciężki czas dla przyjemności lub chociażby funkcjonowania w społeczeństwie. Zwracam się tutaj przede wszystkim do (nazwijmy ich mniej lub bardziej słusznie) „perfekcjonistów”. Celem nadrzędnym dla typowego studenta powinno być (i tu specjalnie użyłam słowa „powinno”) studiowanie. Jedni nie do końca odczuwają wewnętrzny

sens podporządkowania siebie i swoich codziennych aktywności do tego typu challenge, a inni, mówiąc kolokwialnie, przeginają w zupełnie inną stronę. Mowa tutaj o wspomnianych już wcześniej perfekcjonistach.

Według internetowego słownika języka polskiego prowadzonego przez PWN perfekcjonista to «człowiek dążący do perfekcji». Osobiście nie uważam jednak, że do tego grona należą wyłącznie osoby wykazujące się tą cechą w każdej możliwej sferze życia. Jedni stwierdzają, że ich wygląd, estetyka lub chociażby sposób mówienia jest nadrzędną wartością ich życia i to im podporządkowują cały swój czas. Inni natomiast swoją uwagę przekładają w mniejszym bądź większym stopniu na studia. Na to, aby wszystkie egzaminy były zdane, aby z ulubionych zajęć wynieść jak najwięcej. Aby w końcu czuć się w pełni szczęśliwym, gdyż jak wiadomo, wypełnianie ustanowionych celów wiąże się z poczuciem spełnienia.

W pewnym momencie osoby takie są w stanie zrezygnować ze wszystkiego, co na dany czas staje się zbyt ciężkie, mało potrzebne czy trywialne, na rzecz wypełnienia celu „x”. Nie uważam tego za coś z gruntu złego. Jednak, jak wszystko w życiu, to także w nadmiarze może zaszkodzić.

Postawny się w sytuacji, gdy mamy do zrobienia coś waż-

MAGDALENA
WĘGLEWSKA



nego. Coś, co w sposób fizyczny zbliży nas do celu „x”. Wiemy, że jego osiągnięcie przyniesie nam szczęście dużo wyższe niż jakiegokolwiek odskocznie, które także wymagają od nas pracy (lecz oczywiście nie tak dużej, jak cel x). Jako perfekcjonista wybierzemy oczywiście cel nadrzędny. Gdy już uda nam się przezwyciężyć to wyzwanie, będziemy szukać dalej. Potem znowu i znowu wybierzemy nie to, co wydaje nam się miłe i przyjemne, lecz to, co priorytetowe. Aż w końcu wpadamy w studnię bez dna. Samonakręcającą się karuzelę szaleństwa. Wszystko jest dobrze, aż do momentu kiedy coś pójdzie nie tak.

Sama nierzadko znajduję się w takich sytuacjach. I wtedy głowię się jak do tego dopuściłam i co mogę z tym zrobić. Rozwiązaniem, które najbardziej przypadło mi do gustu jest po prostu olewanie. Jak magiczne remedium działa nie tylko na perfekcjonizm, ale także problemy społeczne czy niską samoocenę. Odkrywam dzięki niemu na nowo, że nasze życie jest tylko nasze, więc obawa przed jego zawirowaniami jest kolejną częścią istnienia. Nie wszystko mamy pod kontrolą, dlatego warto raz na jakiś czas to olać. I nie karać się za to w myślach, nie mieć poczucia winy, że zrobiło się coś dla siebie. Całe życie jest dla nas. Dlaczego zatem musimy czekać na „lepsze czasy”, aby z tego skorzystać?

Coraz częściej zauważam, że bez mało znaczących aktywności, bez powszednich uszczęśliwaczy nie możemy osiągać celów kluczowych. Bez rzeczy „ważnych” nie będzie tych „waż-

niejszych”. Bez celów, do których nie musimy się przykładać, nie będziemy w stanie przykładać się do tych, które tego wymagają. Albo spowszednieją i spadną z piedestału pragnień, albo my tracimy rozum.

Przesłanie na dzisiaj zatem brzmi: Errare humanum est - Mylić się jest rzeczą ludzką. Dlatego pozwólmy sobie na niedoskonałości.

Mały disclaimer: to moje osobiste doświadczenia i przemyślenia na ten temat. Ważne jest, aby na czas zwrócić się o pomoc, jeśli tego potrzebujesz.



źródło: Instagram: @cantata.art

Rozbudowy miasteczka ciąg dalszy

Studenci powracający na teren miasteczka studenckiego UMP mogą przeżyć niemały szok. Powstające Collegium Pharmaceuticum w kwietniu ma zostać oddane do użytku. Jak się jednak okazuje, to nie jedyna nowa inwestycja na naszym uniwersytecie.

Nowe Centrum Badań nad Człowiekiem

Dokładnie 26 sierpnia 2020 roku Senat naszej uczelni wyraził zgodę na realizację inwestycji pt. „Budowa i wyposażenie Collegium Humanum – Centrum Badań nad Człowiekiem Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu”. Nowy budynek ma stanąć na terenie naszego kampusu i sąsiadować z budynkiem Centrum Biologii Medycznej. Wstępne plany inwestycji zakładają, że budynek będzie mieścił się za akademikiem Aspirynka. Sam gmach nowego Collegium będzie posiadać trzy kondygnacje nadziemne i jedną podziemną, która ma być przeznaczona dla Katedry i Zakładu Medycyny Sądowej. Oprócz tego, do nowego budynku mają przeprowadzić się m.in.: Katedra i Zakład Mikrobiologii Lekarskiej (parter i 1. piętro), Zakład Immunologii (2. Piętro) oraz Zakład Medycyny Środowiskowej (2. Piętro). Na rewitalizację czeka również ogólnodostępny uczelniany parking znany w studenckich

rozmowach jako parking „za CeBeMem”. Jak wskazuje opracowany projekt budowlany i wykonawczy Collegium Humanum, parking ma posiadać 78 miejsc parkingowych. Plany pokazują, że zmieni się również sama lokalizacja parkingu, który zostanie odsunięty od Centrum Biologii Medycznej, ale za to ulegnie wydłużeniu. Wszystko to z powodu konieczności budowy dróg pożarowych wokół nowego budynku.

Nowy akademik?

Co ciekawe, w 2019 roku na portalu Gazety Wyborczej w Poznaniu pojawił się artykuł, w którym sugerowano, że UMP planuje budowę nowego akademika za Collegium Stomatologicum, a tym samym w bliskiej lokalizacji planowanego Collegium Humanum. Według źródła budynek ten miałby pomieścić ponad pół tysiąca pokoi jednoosobowych. Same pokoje miałyby zostać rozmieszczone w układzie 5-7 pokoi ze wspólną kuchnią i powierzchnią użytkową. Jak czytamy na portalu Gazety Wyborczej, uczelnia otrzymała już warunki zabudowy dla tej inwestycji. Obecnie brak jednak innych informacji, czy budowa nowego akademika nadal jest w planach inwestycyjnych naszego Uniwersytetu. Warto odnotować, że w 2013 roku w docelowej lokalizacji planowano realizację innej inwestycji, jaką

JÓZEF
MUSZYŃSKI



miała być Budowa Szpitala Centrum Chorób Serca i Naczyń. Na sam koniec warto zapoznać się z mapką hipotetycznego rozkładu budynków w miasteczku studenckim opublikowaną w Pulsie UM w 1998 roku, która zakładała budowę w wyżej wymienionych lokalizacjach szpitala Akademickiego ówczesnej Akademii Medycznej i Ośrodka Rehabilitacyjnego, który miał stanąć na terenie planowanego Collegium Humanum.

To nie koniec budowy Collegium Pharmaceuticum

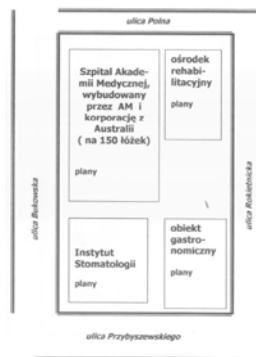
Na ukończeniu wydaje się budowa dwóch z trzech budynków kompleksu Collegium Pharmaceuticum. Według zapowiedzi Pana Rektora JM prof. dr hab. Andrzeja Tykarskiego pierwsze zakłady Wydziału Farmaceutycznego mają wprowadzić się do obiektu już na wiosnę. Jeszcze w tym roku ma zostać również ogłoszony przetarg na trzeci budynek nowego Collegium, który w stanie surowym będzie oddany na początku 2022 roku. Wszystko wskazuje na to, że budowa całego kompleksu zostanie ukończona dużo szybciej, niż pierwotnie zakładano. Zwłaszcza że początkowe zapowiedzi mówiły o zakończeniu budowy dopiero w 2025 roku.

Nowy obiekt Collegium nie tylko ma za zadanie połączyć rozproszone zakłady Wydziału Farmaceutycznego, ale również stanowić przestrzeń do współpracy świata naukowego z przemysłem farmaceutycznym i przedsiębiorstwami. Sam kompleks ma składać się z dwóch budynków dydaktyczno-naukowych i centralnego budynku Centrum Innowacyjnej Technologii Farmaceutycznej. Społeczność akademicka, jak i pobliskich mieszkańców, powinien cieszyć fakt, że teren wokół Collegium ma zostać otoczony dużą ilością zieleni. Docelowe wizualizacje przedstawiają gmach Collegium z ogrodem, który planowo zostanie zlokalizowany przy ul. Marcelińskiej. Myślę, że wiele osób ma nadzieję na powodzenie tego pomysłu, zwłaszcza że przed budową kompleksu to miejsce było

pełne zieleni, a wielu z nas ma już dość betonowej pustyni tworzącej się na naszym kampusie.

Centralny Zintegrowany Szpital Kliniczny

Dokładnie 590 978 000 zł mają wynieść koszty najdroższej inwestycji w historii naszej uczelni, czyli budowy Centralnego Zintegrowanego Szpitala Klinicznego. Nowa placówka ma stanąć na tyłach szpitala przy ul. Przybyszewskiego i być połączeniem trzech szpitali klinicznych, do których zaliczamy Ortopedyczno-Rehabilitacyjny Szpital Kliniczny im. Wiktora Degi, Szpital Kliniczny Przemienienia Pańskiego przy ul. Długiej oraz Szpital Kliniczny im. Heliodora Święcickiego przy ul. Grunwaldzkiej. Wstępne plany zakładają, że budynek szpitala będzie posiadać pięć kondygnacji i liczyć 1050 łóżek. Nowa placówka ma zyskać również pierwszy w tych okolicach Szpitalny Oddział Ratunkowy. Wizualizacje nowego obiektu wskazują, że szpital będzie wzorowany na Szpitalu Uniwersyteckim st. Olav's w Trondheim w Norwegii. Ukończenie inwestycji przewiduje się na 2025 rok.



Leń absolutny

Przysnąć się, kto nadał sobie ten tytuł choć raz w czasie studiów? Odnoszę wrażenie, że zdecydowana większość z nas, szczególnie przed zbliżającymi się egzaminami lub terminami nadsyłania prac. Niewiele osób zastanawia się, właściwie czym jest lenistwo – uznajemy to słowo za oczywiste, jednocześnie wizualizując sobie w głowie postać rodem z wiersza Jana Brzechwy. Siedzi cały dzień na kanapie i nic nie robi, ma bałagan w pokoju. Czy to jednak dobre wyobrażenie? Skąd się wzięło pojęcie lenia? I na koniec... Czy lenistwo w ogóle istnieje?

Na początek chcę zaznaczyć bardzo istotną kwestię. Epizody nasilonego obniżenia nastroju, niesprawności i niezdolności do pracy czy trudności w podejmowaniu działań mogą być objawem depresji. Przy podejrzeniu jej u siebie lub kogoś bliskiego, warto udać się po pomoc do specjalisty w dziedzinie psychiatrii. Podkreślam, że to nie powód do wstydu i zapew-

niam, że warto.

Bardzo często lenistwo jest mylone z odpoczynkiem. Według Wikipedii „lenistwo to stan ducha, powodujący zaniechanie jakiegoś wymaganego działania lub działań i powodujący przedłużenie czasu wypoczynku pasywnego ponad uznane w danej chwili i dziedzinie normy”. Zatem samo siedzenie i nicnierobienie nie jest lenistwem, o ile nie dzieje się kosztem ważnego działania. Powiem więcej, odpoczynek jest konieczny dla naszego zdrowia, zarówno psychicznego, jak i fizycznego. Przy przepracowaniu spada nasza aktywność, więc w efekcie wykonujemy to samo zadanie znacznie dłużej, niż gdybyśmy uwzględnieli w czasie pracy fizjologiczne chwile relaksu. Zarzykuję zatem stwierdzenie, że według przytoczonej przeze mnie definicji, ucząc się godzinami bez przerwy bliżej nam do lenistwa, niż poszukując nowych metod nauki, takich jak np. pomodoro. W pierwszym trybie marnujemy czas pasywnie,

WERONIKA
SZYMONIK



nie, poddając się nieefektywnej metodzie i nie chcemy opuścić dobrze nam znanego sposobu pracy. Tkwienie bez sensu w niedziałających utartych schematach, tzw. strefie komfortu, tak naprawdę poddajemy się swego rodzaju „wypoczynkowi pasywnemu”, bo nasz mózg ucieka od wysiłku, jakim jest wypróbowanie nowych metod.

Prokrastynacja to pułapka powiązana z lenistwem. Dla tych, którzy widzą to słowo po raz pierwszy – jest to ciągle odkładanie obowiązków na później. W nasilonej postaci może być objawem depresji, więc zachęcam do ostrożności i uważności w obserwowaniu siebie. Na szczęście nie zawsze jest to oznaka choroby. Zdarza się wielu ludziom i najczęściej słyszę od nich „gdyby mi się chciało, tak jak mi się nie chce...”. To jednak nie jest prawda, bo, wbrew pozorom, problem nie leży w motywacji. Gdyby tak było, to odpowiedzią na problem zawsze byłaby wizualizacja nagrody. Motywacja jest stanem przejściowym i nikt nie odczuwa jej codziennie. Dlaczego więc niektórzy uczą się regularnie, a inni płaczą w noc przed egzaminem? Problem leży w nawykach. Osoby, o których mówimy, że są zorganizowane i zawsze są ze wszystkim na bieżąco, po prostu mają bardzo silne nawyki. Dobra wiadomość jest taka, że prokrastynację da się w ten sposób pokonać, choć nie jest to najprostsze. Wbrew pozorom nikt się nie rodzi zorganizowany, ale to wchodzi w krew. Najlepszym przykładem są tak proste czynności, jak np. mycie rąk przed wyjściem z toalety. Gdy byliśmy mali, rodzice musieli nam o tym przypominać, ale obecnie to jest czynność tak odruchowa, że wcale o tym nie myślimy. To właśnie jest siła nawyku – najczęściej dotyczy to utrzymywania porządku wokół siebie. Nazywanie kogoś „leniem” lub „brudasem”, bo ma niepościelone łóżko, jest dużą

niesprawiedliwością, bo dana osoba po prostu nie ma wyrobionego nawyku ścielenia łóżka. Tylko tyle i aż tyle. Przygodę z wyrabianiem nawyków polecam zacząć małymi krokami, np. „pościelę codziennie łóżko” zamiast „będę mieć codziennie idealny porządek”. W ramach kontroli notujemy w kalendarzu wykonywanie danej czynności do czasu, aż będzie ona odruchem i nie będziemy musieli o niej pamiętać (przy prostych czynnościach najczęściej przynajmniej miesiąc). Gdy tak się stanie, wprowadzamy kolejny element, później kolejny, aż do celu, jakim w tym przykładzie jest utrzymywanie szeroko pojętego porządku wokół siebie. Oczywiście sprząatanie nie ma monopolu na tę metodę, sprawdzi się też przy nauce (małe kroczki to np. czytanie połowy strony dziennie). Fajne okazały się narzędzia do planowania i organizacji czasu (kalendarze, planery itp.), jednak one nic za nas nie załatwią, pamiętajmy, że to jedynie pomoce.

Usłyszałam kiedyś, że piętnowanie lenistwa w takiej formie, jaka potocznie jest uznawana przez społeczeństwo, to swego rodzaju konstrukt społeczny. Ma on na celu przekonanie ludzi do jak najcięższej pracy, często ignorując nawet potrzebę odpoczynku („jak możesz siedzieć i nic nie robić, ty leniu!”), co od zawsze było na rękę rządzącym. Nie wiem, czy zgadzasz się z tym, ale pewnie przyznajesz, że to interesująca teoria. Szczególnie wpajana od najmłodszych lat, połączona z brakiem wiedzy o metodach efektywnej pracy i gloryfikacją tyrania jak wół, może stanowić wybuchową mieszaninę. Dlatego nie dziwi mnie sformułowanie, że lenistwo tak naprawdę nie istnieje, są jedynie problemy z nawykami lub problemy zdrowotne.

W objęciach Morfeusza (wywiad)

Witajcie w marcowym Pulsie! Zapraszamy Was do przeczytania kolejnego wywiadu z Panią Doktor Agnieszką Pluto – Prądyńską. Temat jest bardzo ważny i bliski studentom – porozmawialiśmy nieco o śnie i jego wpływie na nasze codzienne funkcjonowanie.

Sen zajmuje nam średnio 1/3 dnia, jednak czy dbamy o jego jakość i śpimy „właściwie”? Być może właśnie zastanawiacie się, jak rozwiązać problemy ze snem, które mogą przybierać najróżniejszą postać – bezsenność, koszmary, i wiele innych... Czy możemy coś z tym zrobić? Sprawdźcie sami!

P.T., M.A.: Dzień dobry Pani Doktor, niezmiernie cieszymy się, że zgodziła się Pani odpowiedzieć na kolejną serię naszych pytań. Jaką rolę odgrywa sen w naszym życiu?

A.P.-P.: Prawidłowy sen jest ogromnie ważny dla utrzymania i poprawy zdrowia oraz dobrego nastroju. Wiele badań

potwierdza negatywny wpływ zaburzeń snu wskutek choroby, jet lag'u, czy zaniedbania właściwej higieny snu. Na to, by sen można było uznać za efektywny i prawidłowy, wpływa wiele czynników, począwszy od unikania jedzenia po godzinie 19.00, po długość snu i jego umiejscowienie w rytmie dobowym. Przyjmuje się, że dorosły człowiek powinien spać od 7 do 9 godzin na dobę w godzinach nocnych, zasypiając między godzinami 22.00 a 23.00. Jest to niezbędne dla wytworzenia w odpowiedniej ilości białka PER – regulatora rytmu dobowego (nagroda Nobla 2017), jak też melatoniny. Należy też zwrócić uwagę na unikanie silnego światła wieczorem i rezygnację z używania urządzeń emitujących niebieskie światło na minimum 1 godzinę przed snem. Zamiast oglądać TV, czy przeglądać komputer, smartfona, warto wyjść na krótki spacer, a sypialnię dobrze przewietrzyć. Niezbędne są cisza i zaciemnienie pomieszczenia, w którym śpimy, ograniczenie dopływu światła lamp

PATRYCJA
TRĘBACKA



MARTYNA
ADAMSKA



samochodowych, latarni. Już odrobina światła rano, nawet niebieskiego, o długości fali 480 nm, aktywizuje melanopsynę i tym samym hamuje wydzielanie melatoniny. Stąd zdarza się, że mimo odpowiednich godzin snu czujemy się zmęczeni.

P.T., M.A.: Co sądzi Pani o pobudzaniu organizmu używkami typu kawa, napoje energetyczne i podobne im środki? Jak bardzo może odbić się to na naszym zdrowiu?

A.P-P: Użytki, gdy stają się uzależnieniem lub są przyjmowane w zbyt dużych ilościach, kolidują z dobrym zdrowiem. Napoje zawierające kofeinę rozregulowują rytm dobowy i pogarszają sen – wpływają na opóźnione zasypianie, krótszy czas snu, wydłużony czas budzenia się i senność w ciągu dnia. Zbadano, że u osób starszych 300 mg kofeiny opóźnia zasypianie o 1 godzinę, skraca całość snu o 2 godziny, a dodatkowo zwiększa liczbę przebudzeń w nocy i okresów czuwania w ostatnich trzech godzinach snu. Wynika to z wielogodzinnej metabolizmu kofeiny. Dlatego zaleca się ograniczyć spożycie kawy lub wypijać ją najpóźniej do południa. Większą skłonność do sięgania po energetyki i użytki mają nocne marki. Skoro już wiem, że przynoszą one jedynie pozorne wzmocnienie, to dla faktycznej poprawy samopoczucia warto zastąpić je porannym marszem, gimnastyką i zadbaniem o codzienny, dobry sen.

P.T., M.A.: Wyróżniamy fazy snu, czy rzeczywiście korzystanie z fazy snu głębokiego zapewni nam przy długotrwałym stosowaniu właściwy wypoczynek i funkcjonowanie?

A.P-P: Tak, na pewno ma to znaczenie. Nasz sen jest aktywnym procesem, w którym naukowcy wyodrębnili 4 fazy (NREM – N1, N2, N3 oraz REM). Następują w określonej kolejności i tworzą cykle snu. Różnią się rodzajem dominujących fal mózgowych, stanem napięcia mięśniowego, intensywnością ruchu gałek ocznych, czy marzeń sennych. Długość trwania poszczególnych faz snu zależy od wieku i czynników osobniczych. Przebudzenie w fazie płytkiego snu (N1, N2 czy REM) pozwala nam wstać wypoczętymi i zrelaksowanymi. Faza snu głębokiego, N3, powinna być w pełni przespana, by zachować dobre zdrowie. To właśnie podczas głębokiego snu organizm regeneruje się na poziomie tkankowym i komórkowym, od-

budowuje układ odpornościowy i generuje energię na kolejny dzień. Obserwacja siebie pozwoli nam ustalić właściwą liczbę godzin snu dla dobrego wybudzenia, są też dedykowane temu kalkulatory snu. Należy pamiętać, że każde wybudzenie, np. poprzez niespodziewany hałas, zaburza cykl. A chcąc wykorzystać kalkulator do skrócenia snu nocnego, warto wziąć pod uwagę wcześniej omówione zalety odpowiednio długiego snu w porze nocnej.

P.T., M.A.: Jakie są sposoby przestawienia naszego zegara biologicznego, byśmy działali tak, jak chcemy? Mamy tu na myśli chęć zamiany nocnego marku na rannego ptaszka, czy jest to dla nas dobre?

A.P-P: To trudny temat dla wielu z nas, jednak wart skupienia uwagi, by uniknąć konsekwencji zdrowotnych, jak też ociężałości po obudzeniu się i zmaganiu, by nie zasnąć w ciągu dnia. Warto zacząć małymi krokami, bo już mała zmiana, to poprawa komfortu. Można co tydzień kłaść się spać i wstać o 5 minut wcześniej, to niewiele, a pozwoli nam w ciągu miesiąca zyskać pół godziny, a to już dużo. Można tę zmianę potraktować jak „prezent dla siebie”. By zacząć, trzeba dobrze przemyśleć, jak inaczej zaplanować dzień, a szczególnie popołudnie i wieczór. Z wieczoru uczynić czas „celebracji przygotowań do snu” i to chyba najtrudniejsze dla „nocnych marków”, którzy właśnie wtedy ożywają i wpadają na genialne pomysły niecierpiące zwłoki lub nadrabiają zaległości. Uważność pomaga pilnować myśli i spokojnie sobie wytłumaczyć, że jutro to też dobry czas na nowe idee. Wieczorny spacer, techniki oddechowe, wyciszenie myśli lub życzliwa osoba na pewno pomogą wytrwać. Kilka takich prób zakończonych sukcesem da nam motywację. Można je zapisać w kalendarzu jako sukces, by wpis przypominał nam o tym, że też tak potrafimy. Można poszukać inspiracji w sieci lub w książkach, np. pani Agnieszki Maciąg, czy w książce pt. „Fenomen poranka”. Uczynimy z tego radosną zabawę w kształtowanie życia, której stawką jest lepsze samopoczucie i efektywność, więc warto spróbować.

P.T., M.A.: Dziękujemy bardzo za ciekawą rozmowę i poświęcony nam przez Panią czas.

Muzykoterapia

Pocztówkowa lista przebojów

Tym razem, zamiast wątku typowo muzycznego, chciałbym przytoczyć historię z życia wziętą, o ludzkiej kreatywności, dobrej woli i dobrym sercu. Od muzyki nie będziemy się jednakże zbytnio oddalać.

Zanim przejdę do sedna, muszę nieco zarysować tło historii, o której chcę napisać. Przenieśmy się w czasie do sierpnia 2020 roku. Wtedy to przypada moment rozpadu Programu Trzeciego Polskiego Radia w znanej dotąd formie. Na skutek ingerencji politycznej w audycje Trójki, a także owiane ta-

jemnicą zmiany personalne, niemal wszyscy dziennikarze tej stacji opuścili swoje dotychczasowe miejsce pracy. Doszło do groteskowej sytuacji, dało się bowiem słyszeć długie momenty z samą muzyką, bez żadnego prowadzącego. Nikt przez radio nie mówił, nie miał kto tworzyć audycji. Nowemu zarządowi zajęło trochę czasu skompletowanie nowej ekipy, zgodnej z linią partyjną...

Zaistniałe okoliczności wydały się jednocześnie śmieszne i dramatyczne. Wydarzenia te stanowią kolejny, bardzo kon-

JAN
KOTLAREK



kretny dowód na zupełną niefunkcjonalność instytucji mediów publicznych i brak sensu ich istnienia. Długoletni trójkowi radiowcy, najwyraźniej również zdali sobie z tego sprawę, i postanowili wziąć sprawy w swoje ręce. 5 października rozpoczęli zbiórkę pieniędzy na nowe radio na platformie Patronite. Raptem trzy miesiące zajęło im osiągnięcie takiej ilości patronów, by móc wystartować z zupełnie nowym medium, stworzonym od podstaw, i to wyłącznie ze środków z crowdfundingu. Od 5 stycznia nadają codziennie pod szyldem Radio 357. Nazwa ta, to nawiązanie do adresu Trójki (Myśliwiecka 3/5/7), w której niektórzy z nich pracowali ponad dwadzieścia lat. Cały czas rozwijają stację, nie wszystko jest jeszcze dopięte na ostatni guzik. Nie funkcjonuje na przykład system głosowania na listę przebojów, którą w Trójce, jako Listę Przebojów Programu Trzeciego prowadził Marek Niedźwiedźki, do spółki z Piotrem Baronem. Ogłoszono prace nad takim systemem i zamiar prowadzenia takiej listy w Radiu 357. Do tego momentu, w piątkowe wieczory, o tej samej porze, o której w Trójce emitowana była Lista Przebojów, audycję „Lista Piosenek 357” prowadzi Marcin Łukawski. Pierwotnie miała to być audycja, w której prezentowane są proponowane przez redaktorów nowości muzyczne. Słuchacze, którzy od początku istnienia nowego radia wykazują nieprawdopodobny entuzjazm, nie mogli się jednak doczekać swojej listy. I tu przechodzę do sedna sprawy, o której chciałem pisać.

Grono słuchaczy, do których mam przyjemność się zaliczać, pod koniec stycznia przeprowadziło akcję masowego wy-

syłania kartek pocztowych na adres redakcji Radia 357. Kartek nie było jakich, bo zawierających dziesięć głosów na ulubione nowości muzyczne. Ludzie ślali pocztówki z miast z całej Polski. Redaktorzy zliczyli głosy i ułożyli dwadzieścia piosenek najczęściej wybieranych przez słuchaczy. Tak oto lista przebojów zaczęła funkcjonować w sposób zbliżony do tego, jaki miał miejsce przed erą internetową. I to wszystko całkowicie oddolnie, jako że nikt z Radia 357 nie zachęcał, ani nie inspirował lawinowego „ruchu kartkowego”. Sam nie mogłem się powstrzymać przed wzięciem udziału w tej pięknej inicjatywie. Nie da się ukryć, że forma ta przysparza dużo więcej radości, niż poklikanie parę razy na stronie internetowej. Takie opinie można też przeczytać na grupach facebookowych związanych z radiem, a i na redaktorach liczących głosy takie pocztówkowe głosowanie zrobiło niemałe wrażenie. Choć przewertowanie kilkuset czy nawet kilku tysięcy kartek (z każdym tygodniem podobno przybywa ich do Warszawy więcej) i zliczenie głosów niewątpliwie stanowi wyzwanie.

Ta historia jest być może daleka od sensacyjnej. Stanowi jednakże niesamowity symbol zwycięstwa ludzkiej dobroci i pomysłowości, nad aparatem władzy. Przewrót w państwowym medium nie zniechęcił ludzi do dbania o ich wspólne dobro w postaci radiowej ekipy, z którą spędzają tyle poranków, wieczorów, świąt i niedzielnych sjeś. Gorąco zachęcam do odwiedzenia tego najlepszego radiowego adresu na świecie, przynajmniej na próbę.



Redaktor Marcin Łukawski z kartkami od słuchaczy.



Moje propozycje do listy pocztówkowej.

Wtapiając się w dźwięk⁽²⁶⁾

FRANEK
MAJA

Wyobraź sobie, że zmywasz naczynia. W Twojej głowie tli się leniwie ból będący pozostałością po wczorajszej imprezie. W tle słyszysz powracający, uspokajający dźwięk zmywarki sąsiada.

Szuuu....

Szuuu...

Gorąca woda sprawia Twoim dłoniom delikatny, przyjemny ból. Układasz piramidę z kubków na suszarce. Szorujesz garnek. Oglądasz widelec obklejony zaschniętymi resztkami jedzenia. Dolewasz płynu do mycia naczyń. Drapiesz się po przedramieniu. Talerz wysuwa się z Twojej dłoni...

Nagle słyszysz głośny huk, czujesz uderzenie, wszystko znika, umierasz.

Religia chrześcijańska zapowiada powtórne przyjście Jezusa Chrystusa. Nikt nie wie, kiedy to nastąpi, ale opierając się na Apokalipsie św. Jana, będzie to moment gwałtowny i zdecydowanie globalnie zauważalny. Wierzący czekają na niego już prawie dwa tysiące lat, choć przypuszczalnie nikt się zbytnio nie niecierpliwi. Ważne, by być gotowym na Koniec Świata.

A może wcale nie o to chodziło Janowi? Może przeżywasz właśnie apokalipsę w związku z wybuchem gazu, który zmiotł Cię z własnej kuchni? Może w pośpiechu ustawiasz się w rzędzie z dziesiątkami tysięcy ludzi, którzy zmarli tej doby. W strachu czekacie na rozwój wypadków, oglądając kończący się świat. Może Apokalipsa i Sąd Ostateczny powtarza się każdego dnia od początku świata?

I co, będziesz opieczętowana?

Czy zgłodzi Cię któryś z Jeźdźców lub efekt dźwięku któregoś z Trąb?

A może śmierć to ciemność i nicość. Jakby ktoś wyłączył prąd. Coś jakby bardzo głęboki sen, bez marzeń sennych. Potrafisz wyobrazić sobie, że Cię nie ma? Bardzo ciekawe ćwiczenie umysłowe. Przecież odkąd pamiętasz, zawsze istniałeś, istniałaś, zawsze się budziłeś, budziłaś.

Taki stan rzeczy mógłby potencjalnie zwalniać ludzi ze starań o bycie dobrym, pozbawiać sensu życia. A może wprost przeciwnie – wyswobadzałby z presji życia w utartych schematach i formie określonej przez innych ludzi.

W tego typu rozważaniach zawsze jest więcej pytań niż odpowiedzi. Niemożliwe jest stwierdzenie, co następuje po śmierci, co pozostawia konieczność wiary. Wiary w Boga, ze wszelkimi Jego imionami, w nicość, w reinkarnację, jak i we wszystkie możliwe do wymyślenia i uwierzenia teorie. A zatem, poza okresowymi refleksjami, może warto właśnie zbyt wiele o tym nie myśleć? Przyjąć swój obecny śmierciopogląd i trzymać się jego założeń.

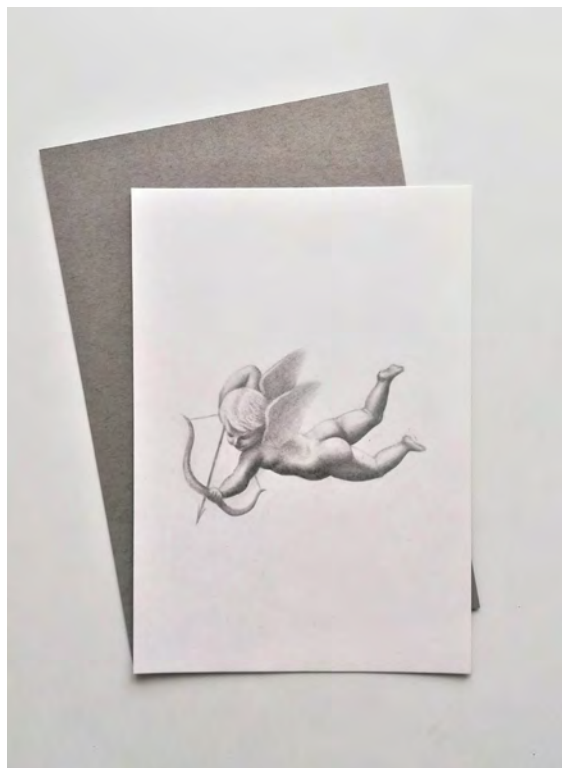
Oby każdy człowiek mógł myśleć o śmierci w sposób, na jaki tylko ma ochotę. Jednak przed śmiercią masz tysiące szans na swoje życie. Życie, które w większości przypadków, wcale nie jest krótkie! Oby każdy kreował je dobrowolnie i świadomie. Część wydarzeń opiera się na przypadku, jednak w dużej

mierze możemy pokierować swoimi działaniami, osiągając pożądaną efekty. Dziś jest czas na Twój ruch, który zabierze Cię w miejsce, w którym chcesz znaleźć się za trzy lata. A wszystko inne co spotkasz po drodze, ubogaci Twoją osobowość.

A teraz wyobraź sobie, że zmywasz naczynia, w Twojej głowie tli się ból... zmywarka sąsiada... gorąca woda... szklanki... garnek... widelec... płyn... przedramię... talerz... I nic się nie dzieje. Twój przeciętny dzień trwa w najlepsze. To teraz jest czas na Twój ruch. Czyż nie najtrudniej go sobie wyobrazić?

The Pineapple Thief – Take Your Shot

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



źródło: Instagram: @axx.art

Zapraszam do przeczytania poprzednich artykułów serii w archiwalnych numerach Puls UM oraz pod adresem <https://wtapiajacsiewdzwiek.blogspot.com>

W obecnym numerze chciałbym dodatkowo zachęcić do zapoznania się z literacką interpretacją utworu zespołu Ramstein, pt. Donaukinder z 6 artykułu Wtapiając się w dźwięk (Puls UM, 195, 05.2018).

Poetyckie potyczki UMP

ESTERA
KRZAK



OLGA
DRZYMAŁA



ALEKSANDRA
WESOŁOWSKA



Aleksandra Wesołowska

Nagość

Rozbierz mnie całą
Zobacz mnie nagą
Zedrzyj płótna tajemnic
I nie pozostaw nic
Co by mną nie było
Co by mą duszę zakryło
Pocałuj usta bez czerwieni
Muśnij szyję bez kamieni
Dotknij ciała góry i doliny
Zważ na wszystkie serca szczeliny
Raz jeszcze wejrzyj we mnie głęboko
Teraz prawdę powie Ci oko...

Olga Drzymała

cmentarny spaceriak

Nie czytam imion
zbyt znajomo brzmiących
Nie ranię zmarłych
za głośnym myśleniem
Nie nasłuchuję
echa opowieści nieskończonej

Tak beztrząsco
plotkują sztuczne kwiaty

Nie szukam
miejsca dla siebie

Nie czekam
aż przeminie pora nocy

Nie wiem kiedy
nie nadejdzie dla mnie wiosna

Tak beztrwożnie
wypalają się barwne znicze

Nie uciekam wzrokiem
przed spojrzeniem nieobcych

Nie zostawiam śladów
na zagrabionych ścieżkach

Nie drzę
smagana wiatrem przemijania

Tak bezwiednie
zawsze mnie tu nie ma



Estera Krzak

dusza kolibra

z zawiści złapali kolibra
zamknęli go w klatce bez drzwi
w niemoc zmienili mu skrzydła
ludzie ni dobrzy ni źli

obiecywali mu wolność
moc kwietnych dni bez podłości
by tylko dał im rozpoznać
skąd jest w nim tyleż miłości

by dał im dowód iż także
ich ciała są domem duszy
przesłał nadzieję z atlasu,
taką co spaja choć kruszy

lecz rzecz nie mogła ptaszyna
któraż z jej drobin jest złotem
nie chciała rwać się na części
jedności przekłęk słów płotem

pozbyć by się musiała
ptasiej swej części natury
skreślić braterstwo z orłami
w łuski przemienić pióra

lub też duszyczkę motyla
fałszywą krwią nazwać w sobie
zaprzeczyć delikatności
skupić świat w fałszu ozdobie

tak więc zniszczyli kolibra
nieludzko ludzcy sąsiedzi
nie akceptując pytania
a pragnąc pić z odpowiedzi



Czy zwierz się zwierza?



FELIKS
KRAS-CZAROWNIK

Pochodzenie wyrazów, będące obszarem zainteresowania etymologii, to nie błaha sprawa. Doszukiwanie się korzeni słów wymaga niejednokrotnie lingwistycznej podróży w czasie i przestrzeni poprzez obcowanie z dawnymi językami, takimi jak prastawiański, starogrecki czy klasyczna łacina. Istnieją co prawda rozbudowane słowniki i ogrom prac, pochyłających się nad pochodzeniem wyrazów, ale przedzieranie się przez dwudziestostronne opracowania śledzące dzieje słowa „szabla” może przyprawić czytelnika o ból głowy. Zgłębianie etymologicznych meandrow może wydać się niewspółmiernie wymagające w stosunku do odnoszonej z niego satysfakcji. Jest jednak w tej dziedzinie nauki pewien aspekt, który nieustannie mnie zachwyca – główną motywacją, która pcha badaczy do odkrywania coraz to nowych powiązań i formułowania hipotez jest czysta, niezaspokojona ciekawość. W tym przypadku nie jest ona ani pierwszym, ani żadnym kolejnym stopniem do piekła.

Każdy z nas nosi w sobie choć drobny pierwiastek potrzeby do etymologizowania. W różnym stopniu ulegamy tendencji do tłumaczenia sobie znaczenia słów, czasem nie zastanawiając się nawet nad tym dłużej. Szczególnie dobrze widać to na przykładzie toponimów, czyli nazw geograficznych. Zakopane zapewne co roku zakopuje się pod śnieżną pierzyną, Częstochowa musi się chować przed napływającymi zewsząd pielgrzymami, wszak gdyby tego nie robiła, już dawno utonąłaby pod ich naporem. Kto wie, może te zdolności ukrywania się pomogły jej także przetrwać potop szwedzki?

Już w dzieciństwie zwykle poznajemy przynajmniej jedną legendę, opowiadającą w jaki sposób powstała nazwa naszego rodzinnego miasta. Warszawa wywodzi się od Warsa i Sawy, Poznań od miejsca, w którym po latach poznali się w trakcie przypadkowego spotkania Lech, Czech i Rus... przykłady można by mnożyć bez końca. Od strony naukowej nazywamy to zjawisko etymologią ludową, lub też inaczej – naiwną, dyletancką, a nawet pseudoetymologią. Na całe szczęście, w odróżnieniu od całego grona pseudonauk, ta jest zupełnie nieszkodliwa. Stanowi odbicie dążenia ludzi do poznania prawdy, sprowadzania trudnych, zapożyczonych słów do znanych elementów życia codziennego, potrzeby tworzenia wzniosłych opowieści, wynoszących okoliczne strony do rangi miejsca, w którym gniazdowały smoki czy ginęli bohaterscy żołnierze w obronie ojczyzny.

Choć etymologia ludowa z naukowego punktu widzenia jest błędna, to wciąż pozostaje dla językoznawców fascynującym obszarem do prowadzenia badań. Bardzo często wiąże się ona z tak zwanymi opowieściami ajtiologicznymi, czyli podaniami, których celem jest wyjaśnienie, dlaczego coś nazywa się w taki, a nie inny sposób. Tak więc na przykład wśród legend tłumaczących pochodzenie nazwy Torunia znajduje się histo-

ria dialogu Wisły z Krzywą Wieżą. Baszta, zafrasowana byciem ciągle podmywaną przez nieustannie płynącą rzekę, w obawie o swój upadek poprosiła ją, by ta nieco zmieniła swój bieg. Wisła natomiast nie przejęła się tym zupełnie (być może wzruszyłaby ramionami, gdyby je miała) i odrzekła – „To ruń!”. Inne podanie głosi, że nazwa tego grodu pochodzi od niemieckiego słowa Torheit (głupota), którym pewien starzec określił Krzyżaków, budujących twierdzę na podmokłym terenie. Z naukowego punktu widzenia miasto zawdzięcza swoją nazwę śliwie tarninie, która przez szereg skomplikowanych językowych procesów, przyjmując po drodze formę Tarnowa, ostatecznie stała się Toruniem.

Wróćmy jednak do Częstochowy. Jej nazwa nie wywodzi się wcale od ukrywania, lecz od osoby Częstocha, legendarnego założyciela. W ten sam sposób Poznań oznacza gród Poznana. Kim jednak był ów człowiek, tego wciąż nie wiemy. Często rzeczywiste pochodzenie nazwy miejsca odnosi się do postaci związanej z daną lokalizacją. Podobny proces miał miejsce w przypadku mazowieckich Wzgórz Jękowych. Choć nie widać tego na pierwszy rzut oka, a ludowa etymologia mówi o rozlegających się z tamtego miejsca jękach zabitych przez Prusów Mazowszan, którym odmówiono katolickiego pogrzebu, to interpretacja naukowa skłania się ku... wzgórzom należącym do Janka – jankowych. Na przestrzeni lat i ewolucji języka z Janka zrobił się jęk i dziś bez zająknięcia (zajanknięcia?) możemy określać te wzniesienia tajemniczą nazwą Wzgórz Jękowych.

Bogatym źródłem pseudoetymologicznych ciekawostek może być również natura. Niektóre zwierzęta wydają się bardzo proste do rozgryzienia. Czy to nie oczywiste, że lasica się lasi, przepiórka ma przepiękne piórka, a kukułka lata po okokręgach? Łatwo można zacząć tworzyć teorie na temat pochodzenia tych słów. Wielbłąd wygląda jak wygląda chyba tylko dlatego, że ewolucja popełniła wielki błąd. Biedronka gdzieś z pewnością musi mieć swoje biodra. W tych przypadkach jednakże etymologia naukowa pokazuje, że słowa mogą mieć dużo ciekawsze pochodzenie, niż jesteśmy w stanie sami wymyślić. Taka lasica na przykład prawdopodobnie zawdzięcza swoją nazwę barwie sierści. Ukraińskie lasy, rosyjskie lasa czy bułgarskie las są określeniami umaszczenia bydła czy koni. Wielbłąd natomiast pochodzi od... słonia. Grecki wyraz éléphas, oznaczający słonia, na pewnym etapie swojego podboju świata przyjął się w języku gockim w formie ulbandus, ale już jako nazwa wielbłąda. Zainteresowanym podobnymi historiami chciałbym polecić bloga *Menazeria etymologiczna*, na którym autorka wyruszyła śladami niknących w mroku dziejów praslów, które ukształtowały dzisiejsze nazwy zwierząt. Choć nie zawsze udaje się jej dotrzeć do samego źródła, to każda z takich wypraw niesie za sobą odkrycia zupełnie nieoczywistych powiązań. Dla pobudzenia ciekawości wspomnę tylko,

że owady swoją nazwę zawdzięczają jedzeniu owiec, a niedźwiedź i mrówkojad mają więcej wspólnego, niż mogłoby się wydawać.

Poza zwierzętami i nazwami geograficznymi na szczególną uwagę zasługują jeszcze dwa wyrazy – rajstopy i hamburger. Pierwszy z nich odruchowo zaczyna kojarzyć się z miejscem, gdzie dystalna część kończyny dolnej powinna czuć się jak w niebie. Od strony naukowej natomiast cząstka „raj-” nie nawiązuje do krainy szczęśliwości, lecz do rajtuzów. W ten sposób skrócono bardzo nieporęczną handlowo nazwę „rajtuzy ze stopami”, przy okazji uzyskując dużo miłszą dla ucha i lepiej kojarzącą się nazwę. Hamburger natomiast wcale nie wywodzi się od burgera z szynką, choć jak przecież wiemy, w ofertach gastronomicznych dostępne są również cheese- czy kraboburgery. Nazwa tej kanapki wzięła się od Hamburga, skąd pochodzili imigranci, którzy wprowadzili tę potrawę do kuchni

amerykańskiej. Potem etymologia ludowa zaczęła działać, doszukując się w nazwie szynki (*ham*), a pozostałą część słowa interpretując jako kanapkę i voilà, dziś w ten sposób niemiecki udział w rozpromowaniu tej potrawy jest zupełnie nieodczuwalny. Przynajmniej frankfurterki zachowały swój germański akcent.

Etymologia, która narodziła się z ciekawości, sama tę ciekawość rozbudza. Odkrywanie historii ewolucji wyrazów może sprawić, że po pewnym czasie odruchem stanie się szybkie zerknięcie do słownika etymologicznego by poznać pochodzenie jakiegoś nowego, ciekawego słowa. Zawsze pozostaje też zabawa w pseudoetymologię, weryfikowanie własnych teorii i odkrywanie, że niejednokrotnie w rzeczywistości geneza danego wyrazu jest jeszcze bardziej zwariowana niż zakładaliśmy. Ot, całe piękno języka.

Rycerze na usługach szatana

MARTYNA
ADAMSKA



W tym numerze Pulsu kontynuujemy podróż w poszukiwaniu kolejnych zespołów rockowych wartych uwagi. Weźmiemy pod lupę nie tylko elementy muzyczne, ale także walory artystyczne i wizerunek sceniczny. Będzie głośno, widowiskowo i tajemniczo, a Wy, po przeczytaniu tego artykułu, jeszcze długo będziecie strząsać z ramion grubą warstwę brokatu.

Zespół KISS jest jednym z niewielu, które potrafią wzbudzić ogromne kontrowersje, zaledwie jednym słowem. W przypadku wyżej wymienionej grupy jest to nazwa, której przypisywano zarówno satanistyczne, jak i nazistowskie korzenie. „Rycerze na usługach szatana” to rozwinięcie przez fanów akronimu KISS. Wielu wielbicieli wierzyło bezgranicznie w taką etiologię nazwy, jednakże po wielu latach działalności grupy, ich domysły okazały się nieprawdziwe. Sam Gene Simmons wspominał w swojej biografii, że owe „szatańskie” korzenie to tylko i wyłącznie teoria fanów zespołu, nie mająca nic wspólnego z prawdą. Kolejnym wartym uwagi elementem jest samo logo zespołu, przypominające wzór nazistowskiego SS. Przez skojarzenia związane z tym niezwykle bolesnym fragmentem historii świata, KISS został zmuszony do zmiany oficjalnego zapisu w wielu krajach świata. Wartym wspomnienia jest fakt, że członkowie grupy mieli bliskich skrzywdzonych przez nazistów i sugerowanie takich skojarzeń z zespołem zdecydowanie nie było ich zamiarem. Pozostaje jeszcze jedno pytanie: dlaczego akurat KISS? Odpowiedź jest dość prosta – Paul Stanley wykorzystał tu bezpośrednie skojarzenie z zespołem, w którym niegdyś grał perkusista Peter Criss. Występował on w zespole Lips, wobec czego, jak się zapewne domyślicie, niedaleka była droga od Lips do KISS.

Grupa zasłynęła także z charakterystycznego wizerunku

scenicznego – niezwykle stroje, staranny makijaż, na którego wykonanie należało poświęcić wiele godzin. Każdy z członków zespołu przybierał inną postać, poszczególne elementy „masek” były zindywidualizowane. Najbardziej znane są The Starchild (Paul Stanley) oraz The Demon (Gene Simmons). Pokazy pirotechniczne i dziwaczne kaskaderskie popisы Gene'a Simmonsa (choćby zianie ogniem) są wizytówką zespołu. Wszystko to podporządkowane jest występom na żywo, które stanowią esencję twórczości KISS.

Jeśli o mowa o Simmonsie, to warto wspomnieć o kolejnym zbiorze legend, dotyczących jego niezwykle długiego języka. Najbardziej spektakularne przekazują interesującą informację – jest to rzekomo przeszczepiony język...krowy. Muszę jednak zmartwić zwolenników teorii spiskowych – muzyk został po prostu tak hojnie obdarzony przez naturę.

Zespół KISS występuje od 1973 roku. Jest to imponujący staż na muzycznej scenie, ukoronowany wieloma ponadczasowymi przebojami. Światowym numerem jeden jest bez wątpienia „I Was Made For Lovin' You” – utwór, który poza komponentą rockową, posiada nutkę popu. W tym właśnie kierunku podążali muzycy pod koniec lat 70. Inne hity warte uwagi to m.in. „Rock And Roll All Nite” czy „Shout It Out Loud” – pierwszy singiel grupy, który osiągnął szczyt list przebojów. Ciekawym jest fakt, iż w zespole nigdy nie wyróżniono wokalisty – najczęściej śpiewają gitarzyści Paul Stanley i Gene Simmons. Istotnym elementem wpływającym na charakterystyczne brzmienie zespołu jest właśnie gitara basowa Simmonsa – w połączeniu z lekko demonicznym wizerunkiem – wywołuje piorunujące wrażenie.

Z powodu pandemii koronawirusa została przerwana ostatnia trasa koncertowa grupy KISS. Miała ona stanowić pew-

nego rodzaju pożegnanie muzyków z fanami na całym świecie. Wystąpili między innymi w Sylwestra 2020 w Dubaju. Nagrania z tego wydarzenia dostępne są w serwisie YouTube. Obostrzenia związane z wybuchem pandemii sprawiły, że miłośnicy grupy jeszcze przez jakiś czas będą cieszyć się z opóźnionego przejścia artystów na muzyczną emeryturę. Tymczasem zachęcam Was do obejrzenia jednego z ostatnich występów KISS – pomimo, że od założenia zespołu minęło niemal 50 lat, nadal są królami sceny, których zdetronizowanie byłoby niezwykle wyzwydniem. Zapewniam Was, że KISS ma w zanadrzu wiele ciekawych historii, które tylko czekają na odkrycie...

<https://www.youtube.com/watch?v=HSGEhb4zPUg>



Źródło grafiki : Michael Ochs Archives/Getty Images

Pani Dalloway

„Jest skazana na cierpienie, jest otoczona ogromnymi drzewami, olbrzymimi chmurami obojętnego świata, skazana na cierpienie, torturowana. Dlaczego cierpi? Dlaczego?”

Virginia Woolf (ur. 25 stycznia 1882 w Londynie, zm. 28 marca 1941 w Rodmell) należy do czołowych przedstawicieli literatury modernistycznej. Swoją wysoką pozycję literacką Virginia ugruntowała jeszcze w okresie międzywojennym. Była wówczas członkinią Bloomsbury Group – angielskiej grupy intelektualistów i artystów. Pisarka zmarła w 1941 roku w wyniku próby samobójczej. Prawdopodobnie cierpiała na chorobę afektywną dwubiegunową.

Jej dzieła wyróżniają się nowatorskim podejściem do opisu czasu i świadomości. W większości są to powieści psychologiczne, które mają za zadanie ujawnić wszelkie myśli bohaterów.

Idealnym przykładem jest omawiana tu Pani Dalloway.

Książka opisuje wydarzenia jednego czerwcowego dnia 1923 roku. Wraz z rozwojem powieści, poznajemy dwie niezwiązane ze sobą historie – Klarysy Dalloway i Septimusa Smitha.

Tytułowa bohaterka to 52-letnia, zamożna kobieta. Tego dnia wydaje ze swoim mężem przyjęcie, stąd jeździ po mieście, załatwiając ostatnie sprawunki. Przygotowaniom towarzyszą refleksje na temat codziennego życia Klarysy, a także jej przeszłości. Kobieta rozmyśla nad wyborem, który podjęła przed laty – odrzuciła wówczas oświadczonego przyjaciela Piotra Welsha, by wyjść za o wiele bardziej ustatkowanego i spokojnego Ryszarda Dalloway. Choć nie żałuje swojej decyzji, był to dla niej trudny moment, i niekiedy wciąż nachodzą ją wątpliwości. Dzieje się tak zwłaszcza tego dnia, gdyż Piotr wrócił niedawno z Indii, i jest zaproszony na jej przyjęcie.

ANNA
KONOPKA



Drugi wątek powieści dotyczy Septimusa – weterana pierwszej wojny światowej, który po powrocie z frontu zapadł na chorobę psychiczną. Towarzyszy mu żona Lukrecja, która wszelkimi sposobami stara się go uratować od szaleństwa. Po tym, jak porady ich lekarza rodzinnego okazały się nieskuteczne, udają się do psychiatry.

Bohaterowie podróżują po mieście, a my mamy okazję śledzić ich myśli oraz refleksje, które pojawiają się pod wpływem różnych bodźców. Każdą postać poznajemy zarówno z ich własnej perspektywy, jak i przez pryzmat pozostałych osób. Dowiadujemy się, co sądzą o nich inni ludzie i mamy okazję widzieć różne interpretacje tego samego zachowania lub wydarzenia. Wszechwiedzący narrator tworzy przestrzeń, w której koegzystuje wiele odrębnych sposobów oceny rzeczywistości. Technika ta, nazywana jest strumieniem świadomości.

Styl autorki jest momentami bardzo poetycki, zawierający się w realizmie magicznym. Dotyczy to zwłaszcza opisów wizji Septimusa, cierpiącego na psychozę. Również sam Londyn opisany jest w bardzo barwny sposób. Miasto wraz ze swoimi najbardziej znanymi zabytkami, odgrywa ogromną rolę w życiu bohaterów.

Akcja w książce rozwija się spokojnie. Nie doświadczymy tu budującego się napięcia, ani zaskakującego zakończenia. Kunszt tej powieści polega na detalach i dokładności w opisywaniu codziennego życia. Mamy wrażenie, jakby sami przeżywali ten dzień i mieli okazję wędrować po Londynie.

Każdy z nas znajdzie w rozterkach i myślach bohaterów te, z którymi się utożsamia. Powieść porusza uniwersalne tematy, takie jak przemijanie i konieczność podejmowania decyzji, które nie zawsze są całkowicie dobre.

Z pewnością pozycja ta należy do klasyki literatury, którą wartą znać.

Chorzy ze stresu

KASIA
OZIEWICZ



Obecne czasy nie sprzyjają bezstresowemu życiu. Goniące terminy, natłok obowiązków, kiepska dieta, brak ruchu, a w ostatnim czasie pandemia i związane z nią obostrzenia to kolejne czynniki mogące spowodować, że nasz organizm w pewnym momencie zbuntuje się przeciwko nam. Zaczynają pojawiać się coraz to nowsze dolegliwości, a kolejne wizyty u lekarzy nie dają odpowiedzi, co nam jest... Wywołać ten stan mogą choroby psychosomatyczne będące odpowiedzią na wiele czynników środowiskowych, z którymi musi mierzyć się współczesny człowiek.

Temat ten w przystępny sposób porusza w swojej książce pt. „Chorzy ze stresu” dr. Ewa Kempisty-Jeznach, z empatią opisując przypadki osób, które w poszukiwaniu trafnej diagnozy trafiły do jej gabinetu. Z książki możemy dowiedzieć się, jak wzajemnie wpływają na siebie ciało i umysł oraz jak długotrwały stres i współczesny tryb życia mogą powodować trudne do wyjaśnienia z medycznego punktu widzenia objawy o pozornie nieznanym podłożu.

W kolejnych rozdziałach omawiane są objawy, które zwróciły uwagę zaniepokojonych swoim zdrowiem pacjentów, możliwe przyczyny, a także proponowane rozwiązania mające prowadzić do złagodzenia bądź całkowitego ustąpienia uciążliwych dolegliwości.

Książka napisana jest przystępnym językiem zrozumiałym zarówno dla osób zainteresowanych medycyną jak i dla kompletnych laików. Zważywszy na stosunkowo niewielką obszerność pozycji jest to idealna książka, przy której można zrelaksować się w leniwe popołudnie, jak i dowiedzieć się czegoś ciekawego. Polecam ją szczególnie mocno osobom zainteresowanym chorobami psychosomatycznymi, jak i tym, którzy podejrzewają ich występowanie u siebie lub swoich bliskich.

Ze względu na tematykę jest to unikatowa pozycja na polskim rynku wydawniczym i stanowić może świetny początek poszukiwań wiedzy dla osób jeszcze niezaznajomionych z tym tematem.

Malcolm i Marie (reż. Sam Levinson)

TAMARA
DUNAJEWSKA



Jeden z niewielu filmów, które udało się nakręcić podczas pandemicznego reżimu sanitarnego, i który na początku lutego mogliśmy zobaczyć na platformie Netflix.

Malcolm i Marie to teatr dwóch aktorów – w zasadzie trzech, gdybyśmy mieli wziąć pod uwagę krytyczkę filmową, o której rozmawiają między sobą główni bohaterowie. Akcja filmu rozgrywa się w jednym miejscu – w domu, z dala od miasta i zgiełku. Środki zatem wydają się dość skromne jak na tego typu produkcję. Tę skromność rekompensuje nam jednak gabaryt emocji, jaki się w tym filmie pojawia. Malcolm i Marie to bowiem egzaltacja potężnych uczuć. Z pozoru niewinna kłótnia, która wybucha między parą po premierze filmu Malcolm, w krótkim czasie przeradza się w wulkan krzyków, pretensji i wrzasków. Ta uczuciowa jazda bez trzymanki, wciąga i zaskakuje niczym thriller.

Malcolm – młody reżyser, zagrany przez Johna Davida

Washingtona, u progu swojej kariery. W fanfarach pierwszych pozytywnych opinii upaja się swoim sukcesem. Skupiony na sobie, w świetle reflektorów upaja się swoją twórczością.

Marie, w którą wciela się Zendaya, to z kolei młoda aktorka, uważająca się za muzę swojego partnera. Ciągnie za sobą bagaż doświadczeń, uzależnienia od alkoholu i leków.

W filmie poznajemy skomplikowaną historię tych dwojga kochających się ludzi. Obserwujemy ich emocjonalną szermierkę, ubraną w niesamowicie wysmakowane kadry. Rozpływamy się w miękkości ujęć i unosimy w rytm wibrującej muzyki. Estetyczność tego filmu to jedna z jego większych zalet. Ogląda się go z przyjemnością, a każda scena to prawdziwa uczta dla oczu. Z tej przyjemności jednak od czasu do czasu wyrwie nas szaleńczy krzyk, lub płomiennie wygłoszone karykaturalne przemówienie o życiu, kinie czy krytyce filmowej. Szkoda jednak, że żadne z tych przemysłów nie jest odkrywcz.

Eviva l'arte

Cześć, jestem Kamil i studiuje projektowanie ubioru na UAP. Często daję się ponieść fantazji, w związku z czym moje realizacje są dość zróżnicowane - od tkanych ręcznie, przypo-

minających meduzy kapeluszy, po humorystyczne rysunki kawowych potworów terroryzujących miasto.



Sudoku time

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

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

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

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

Let's play a game vol. 26

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!

A oto pytania:

1. Zgodnie z Konwencją Genewską, kto nie może użyć broni przeciwko wrogowi?
2. Jakim medalem został odznaczony Ben Salomon?
3. Jaki miód można znaleźć w opatrunku?
4. Jak się nazywa badanie jakości nasienia?
5. Jakiemu zespołowi przypisywano i satanistyczne, i nazistowskie korzenie?
6. O jakiej części ciała Gene'a Simmonsa krążą legendy?
7. Jak nazywa się postać, w którą wcieliła się Zendaya w filmie u boku Johna Davda Washingtona?
8. Do rozwoju jakiego sportu przyczynił się feldmarszałek August Wilhelm Antonius graf Neidhardt von Gneisenau?
9. Wydzielanie jakiego hormonu jest hamowane przez światło?
10. Jaki gang terroryzował Nowy Jork w latach 80.?

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

Nagroda: Stetoskop

Odgadnięte hasło, podpisane imieniem i nazwiskiem, przesyłajcie na adres jolka@pulsum.pl do **24.03.2021 r.** wraz z dopiskiem „Let's play a game”.

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

Za prawidłowe rozwiązanie Jolki z numeru 214 „Pulsu UM” nagrody otrzymują:

Piotr Klusek - stetoskop
Hasło: CONTRA SPEM SPERO

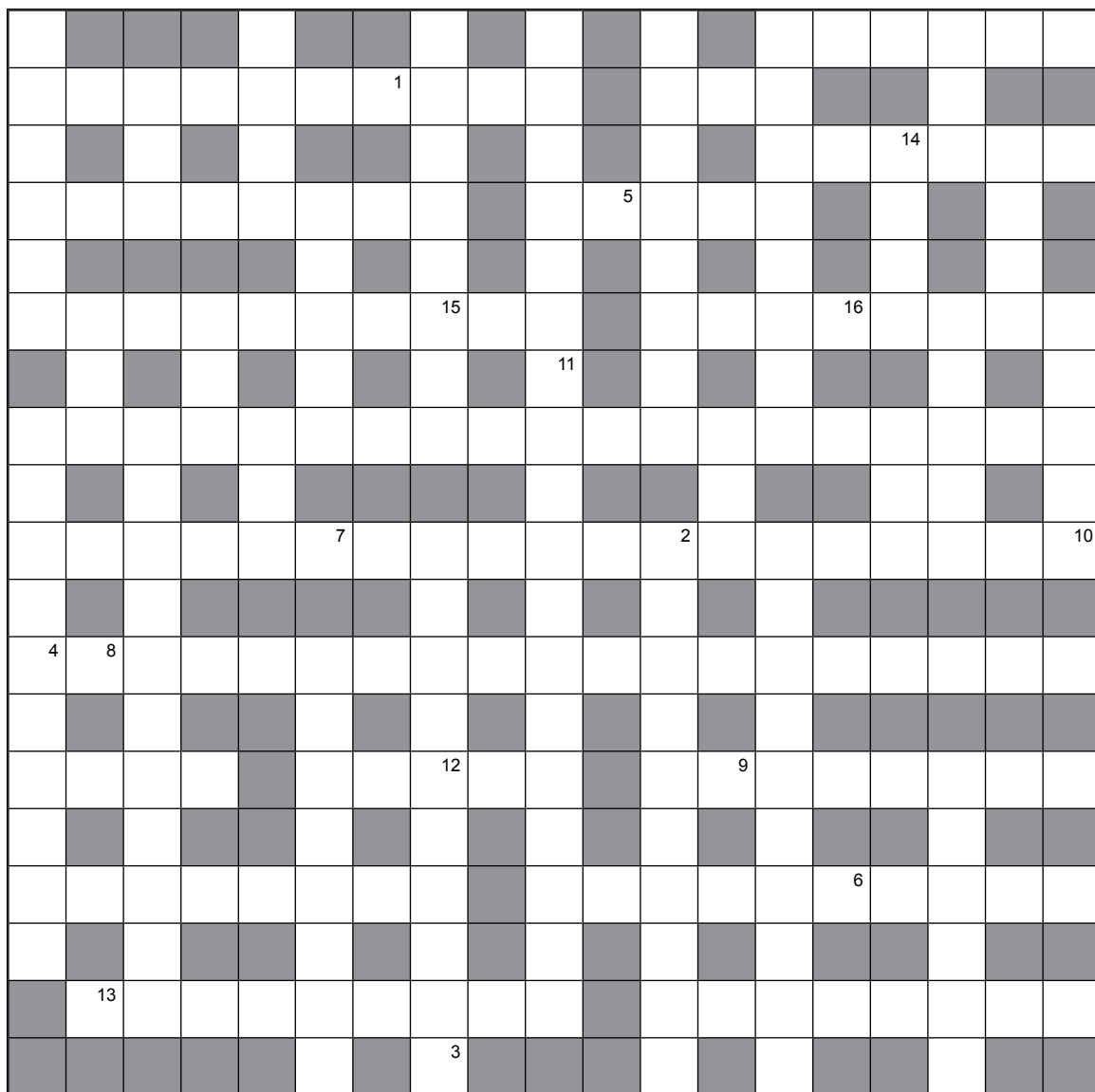
Za prawidłowe rozwiązanie „Let's play a game” z numeru 214 „Pulsu UM” nagrody otrzymują:

Rafał Chojnowski - stetoskop
Hasło: SZCZEPIONKA

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

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

Jolka

 WERONIKA
SZYMONIK


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

Nagroda: Stetoskop

Prawidłowe odpowiedzi, podpisane imieniem i nazwiskiem, przesyłajcie na adres jolka@pulsum.pl do 24.03.2021 r. wraz z dopiskiem „Jolka”.

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

PIONOWO:

- » Zwiększenie wrażliwości skóry na promieniowanie UV
- » Ograniczenia nakładane w czasie pandemii
- » Ochrona telefonu
- » Bajka przed snem
- » Gdy nie ma władzy ani praw
- » „... bez głowy”
- » Jednostka pomiaru powierzchni, około 2,5 hektara
- » Najmniejsza liczba trzycyfrowa
- » Owoc lub sklep z ubraniami
- » Czarny kamień w biżuterii, głównie dwutlenek krzemu
- » Nauka o krajach i językach słowiańskich
- » Królik, z którego sierści robi się wełnę
- » Zdjęcie lub obraz przedstawiający nagą modelkę lub modela
- » Znajdziesz tam egzotyczne zwierzęta
- » Np. Mikołaj II Romanow
- » Jednostka systematyzacji lasu
- » Inaczej bukanier, korsarz
- » Uniwersytet w New Heaven
- » Traktowanie istoty żywej jak rzeczy
- » ... spokoju
- » Wyjazd letni, kolonia
- » Główny plac w mieście w starożytnej Grecji
- » Co robi leń?
- » Dawniej sześcian, kostka
- » Miasto w Chorwacji na rzece Drawą

POZIOMO:

- » Zabieg umożliwiający oglądanie dróg oddechowych od środka
- » Część społeczeństwa, drobni wytwórcy i handlarze
- » Występowanie w jądrach komórek somatycznych więcej niż dwóch identycznych zestawów chromosomów
- » Pasma górskie, najwyższe w Sudetach
- » Grupa chorób skóry, inaczej określanych jako „rybia łuska”
- » Stolica Kalifornii
- » Osoba starająca się o pewne stanowisko
- » Słodkie wypieki, szczególnie lubiane przez dzieci
- » Jego pierścień jest m.in. w histaminie
- » Gorzkowska, Waligórska
- » Drugie co do wielkości miasto w Japonii
- » Największa jednostka geochronologiczna
- » Składnik zmywacza do paznokci
- » Np. Orła Białego lub Virtuti Militari
- » Powieść Ziemiańskiego
- » Uchwyt od siodełka rowerowego
- » Rzeka na Śląsku Cieszyńskim, dopływ Odry
- » Wieś w gminie Radziłów

Suchary

Na ławce w parku siedzą dwaj emeryci:

– Popatrz, jak ta dzisiejsza młodzież ma ciężko w tym kryzysie... Jednego papierosa na pięciu muszą palić...

– No, ale dzielne chłopaki. Mimo wszystko się śmieją...

Idą Polak, Rusek i Niemiec przez las i nagle zatrzymał ich diabeł:

– Jeśli powiecie coś i przez 20 minut będzie słycać echo to was puszczę.

Pierwszy był Niemiec:

– Heil Hitler! – Głos rozchodził się przez 5 minut.

Następny był Rusek:

– Zdrastwujcie! – Głos rozchodził się 10 minut.

Ostatni był Polak:

– Wódkę darmo dają!

– Gdzie!? – rozchodziło się 2 godziny.

Co to jest: dwóch chirurgów i EKG?

Podwójnie ślepa próba.

– Co należy zrobić, gdy epileptyk dostanie ataku w wannie?

– Szybko wrzucić proszek i pranie.

Przychodzi liczba do lekarza, a lekarz mówi: Jest pani pierwsza.

Przychodzi sinusoida do lekarza, a lekarz mówi: Znowu ma pani okres?

Przychodzi zbiór do lekarza, a lekarz mówi: Jest pan skończony!

Przychodzi rozkład do lekarza, a lekarz mówi: Czy pan jest normalny?

Czym różni się dziura w spadochronie od dziury w prezerwatywie?

Dziura w spadochronie oznacza koniec, dziura w prezerwatywie – początek.

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

-Gdzie idziesz?

-Na piwo.

-Ty to masz dar przekonywania

Ulubiony sport lekarzy?

- Rzut przeszczepem!

Jak zrywają medycy?

– Jesteś dla mnie jak chromatyda siostrzana w anafazie mitozy.

– To znaczy?

– Musimy się rozejść.

– Kochanie, czy ty dorabiasz sobie po cichu, sprzątając?

– Co ci przyszło do głowy?

– Znow widziano cię z jakąś szmatą!

– Czym się zajmujesz?

– Wykładam chemię.

– Na uniwersytecie?

– W Biedronce.

Przychodzi facet ze złotą rybką do onkologa. Wchodzi. Milczy. Onkolog również milczy. Patrz na siebie pytająco.

– Kicha. – wydusza z siebie wreszcie facet.

– Słucham?

– Kicha.

– Jaka znowu kicha?

– Rybka kicha. Chora jest znaczy się.

– Panie, coś pan! Jak rybka może panu kichać? A w ogóle ja jestem onkologiem, czemu przynosi pan do mnie chorą rybkę?

– Kolega pana zareklamował. Podobno raka pan wyleczył.

– Panie doktorze, czy zanim rozpoczął pan sekcję, zbadał pan puls?

– Nie.

– A sprawdził pan oddech?

– Nie.

– A może zrobił pan EKG?

– Nie.

– A więc jest możliwe, że gdy przeprowadzał pan sekcję, pacjent jeszcze żył?

– Nie.

– Jak może pan być tego tak pewny?

– Mózg tego człowieka stał w słoju obok ciała.

– Ale czy mimo to, mogło być możliwe, że pacjent był jeszcze przy życiu?

– W zasadzie to tak, mógł żyć i praktykować gdzieś jako adwokat.

- Wydaje mi się, że jesteś pijany... - Nie!

- Co nie?!

- Nie wydaje ci się...

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 na nasz fanpage na Facebook:

**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

