

PULS

GAZETA STUDENTÓW

NR 217 • 05-2021



**Przytulas o mocy
Apapu**

Sztuka rozciągania

I MAJA,
KOLORYZOWANE



CHYBA ŚWIAT NIE
JEST GOTOWY NA
NOWĄ MNIE



Good art

U M S

GAZETA STUDENTÓW

NR 217 • 05-2021

PIOTR CHAŁAJ
REDAKTOR NACZELNY



Wiecie, że ważne są nie tylko „ważne” tematy? Przedstawiam Wam krótki tekst, przy którym bawiłem się co nie-miara.

„Dół pachowy. Zawsze wyobrażałem go sobie jako prawdziwy dół. Taki, który wykopal panowie w czasie wolnym od opierania się o łopaty. Wiecie – pomarańczowe kamizelki i wieczny ćmik w ustach. Nie jest jednak istotne, kto wykopał ten dół – wszakże identyczna sytuacja jest w przypadku dzieł architektonicznych. Czy ktoś wie, kto zaprojektował żółtą, wysoką i komunistyczną ostoję naszego kampusu? Nie. Wiemy za to, kto zamieszkuje ten budynek i jaką odgrywa rolę.

Dół wykopal panowie z łopatami. Ale po co? W jakim celu? Co chcieli w nim zakopać? I czy to bezwzględne połączenie? Zawsze kopiesz, żeby potem coś zakopać? Co schowali? Tylko tętnicę pachową? Jest tam też jej siostra – żyła pachowa. To wszystko? Tyle wysiłku, żeby ukryć te dwa naczynia? To bardzo ważne struktury dla kończyny górnej, ale czy są niczym pień dla drzewa? Czy bez nich, to wszystko nie ma celu? Ponoć ich brak skreśla sens istnienia kończyny. Ponoć.

Obok dwóch siostr kręcą się trojczaki. Jeden zdaje się lekko wycofany, można stwierdzić nieufny. Trzyma się z tyłu. Pozostała dwójka to jawne przeciwieństwa. Kompletnie się nie słuchają. Na nich panowie z łopatami musieli zwrócić szczególną uwagę. Jeden niesprawny ruch szpadłem i nie otwieraliby tak sprawnie puszek z piwem.

Przerwa dobiegła końca. Papieros odrzucony. Puszka zgnieciona. Kamizelka poprawiona. Czas wracać do pracy”.

Was również zachęcam do stworzenia czegoś od czasu do czasu. Jeśli jesteście zadowoleni ze swojego tekstu, przyslijcie go do nas.

Redaktor naczelny: Piotr Chałaj (p.chalaj@pulsum.pl)
Z-ca redaktora naczelnego: Aleksandra Cichowicz (a.cichowicz@pulsum.pl)
Skład: Wiktoria Trzebiatowska (w.trzebiatowska@pulsum.pl)
Okładka: Eliza Wrona
Strona internetowa: Aleksandra Cichowicz, Piotr Chałaj
Korekta: Weronika Frąckowiak, Ilona Lewicz, Gabriela Pasik

Numer zamknięto: 13.04.2021

Nakład: Wydanie internetowe

Adres redakcji: DS Eskulap, ul. Przybyszewskiego 39, 60-356 Poznań
pulsum.ump.edu.pl • fb.com/PulsUMP • teksty@pulsum.pl

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

SPIS TREŚCI

4 Słowo wstępu Piotr Chałaj

NAUKA

5 Podróż od ciała do ciała – czyli transplantacja nerki

Miłosz Miedziaszczyk

6 #bosoprzezumedy – La Bella Italia Estera Krzak

8 Przytulasy o mocy Apapu Marta Rezler, Aneta Synakiewicz

9 Początki ludzkiej świadomości Mirela Król

11 Waga z Biedronki dla biedronki. Nie dla pacjenta.

Sklep dla Lekarza

ROZMAITOŚCI

12 Prima aprilis! Franciszek Klarowski

13 Codziennosc Julia Grabowska

14 Sztuka rozciągania (wywiad) Martyna Adamska,

Patrycja Trębacka

15 Na południowym krańcu Polski Olga Ciura

17 Rozmyślenia Franka ⁽²⁾ Franek Maja

17 Historia Fantastyki cz. 2 In Cognito

KULTURA

18 Muzykoterapia Jan Kotlarek

20 Wtapiając się w dźwięk ⁽²⁸⁾ Franek Maja

21 Poetyckie potyczki UMP

Aleksandra Wesółowska, Olga Drzymala, Weronika Szymonik

23 Przybytek Boży Anna Konopka

24 Recenzja filmu Prawda Tamara Dunajewska

25 Ostatni seans Aniela Żak

26 Braterstwo krwią naznaczone Martyna Adamska

28 Uczłowieczenie niedźwiadka Estera Krzak

29 Młodość podbija świat sztuki! MZS

ENGLISH

29 BROWN and PREGNANT at 19 – PART 2 Ash

31 Empowering Women: A Human Issue! Phoenix

32 Duel of the poets Anna

33 THE ALMIGHTY CHITCHAT! Melody

ROZRYWKA

34 Jolka Weronika Szymonik

36 Eviva l'arte Bogna Idkowiak

38 Suchary

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

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

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

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

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

Supervisor of the English Branch: Ardra Mohan (a.mohan@pulsum.pl)

Kolegium: Martyna Adamska, Andrzej Bałoniak, Piotr Chałaj, Paulina Chmiela, Aleksandra Cichowicz, Olga Ciura, Tamara Dunajewska, Olga Drzymala, Weronika Frąckowiak, Julia Grabowska, Tatiana Harytonova, Kamila Jaz, Maksymilian Kaczmarek, Franciszek Klarowski, Anna Konopka, Jan Kotlarek, Estera Krzak, Ilona Lewicz, Weronika Musiał, Magda Odrobińska, 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 Łagiedo-Żelazowska
STOPIEŃ NAUKOWY: dr n. med.
STANOWISKO: Adiunkt w Zakładzie Immunologii
STAŻ NA UCZELNI: 7 lat



TRZY SŁOWA, KTÓRE NAJTRAFNIEJ MNIE OPISUJĄ: szczerza (do bólu), otwarta, uparta.

JESTEM MISTRZYNIĄ W: robieniu wszystkiego na ostatnią chwilę.

MAM SŁABOŚĆ DO: szybkiej jazdy samochodem.

NIE POTRAFIĘ: tańczyć.

ZAWSZE CHCIAŁAM SIĘ NAUCZYĆ: języka migowego.

CHCIAŁABYM JESZCZE: zamieszkać na jakiś czas w Nowej Zelandii.

AUTORYTETEM SĄ DLA MNIE: Osoby, które nie boją się mówić tego co myślą.

KIEDY KŁAMIĘ: w ostateczności, kiedy wymaga tego sytuacja.

SŁOWA, KTÓRYCH NADUŻYWAM: zdecydowanie są to brzydkie słowa.

IRYTUJE MNIE: brak szacunku do drugiego człowieka.

KIM LUB CZYM CHCIAŁABYM BYĆ, GDYBYM NIE BYŁA TYM, KIM JESTEM: malarką.

STUDENTOM ZAZDROSZCZĘ: otwartych umysłów.

KIEDY STOJĘ W KORKU: staram się wyszukać inną trasę.

MOJE HOBBY TO: malowanie obrazów, łowienie ryb.

ZAWSZE MAM PRZY SOBIE: telefon.

NIEZWYKŁA UMIEJĘTNOŚĆ, KTÓRĄ POSIADAM: potrafię kupić dosłownie wszystko przez internet.

MOJE ULUBIONE MIEJSCE NA ZIEMI: moje rodzinne Świnoujście.

MUZYKA, PRZY KTÓREJ SIĘ BAWIĘ: Kygo, Avicii.

MUZYKA, PRZY KTÓREJ ODPOCZYWAM: Coldplay.

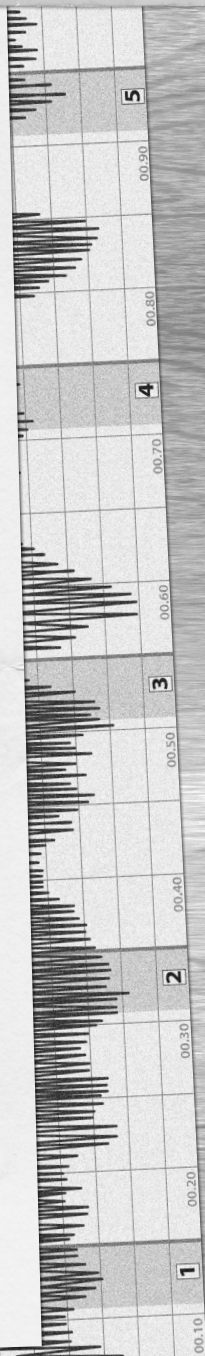
ENERGII DODAJE MI: przytulenie się do ukochanej osoby, spacer z moimi dwoma psami.

MOJA RADA DLA STUDENTÓW: W życiu wygrywa tylko ten, który pokonał samego siebie. Kto pokonał swój strach, swoje lenistwo, swoją nieśmiałość. Nie pozwól komuś mówić o Tobie zero, w końcu z zera składają się miliony.

NETFLIX, HBO CZY TELEWIZJA: obecnie jedynie bajki dla dzieci na YouTube...

JĘŚLI TELEFON TO ANDROID CZY IPHONE: Iphone.

ULUBIONE HASŁO, KTÓRE CZĘSTO WYPOWIADAM: Nie idź za tłumem, bo nigdzie nie dojdiesz.



Podróż od ciała do ciała – czyli transplantacja nerki

MIŁOSZ
MIEDZIASZCZYK



Współpraca SKN & Puls UM

SKN Nefrologii i Transplantologii Klinicznej

Przewodniczący: Miłosz Miedziaszczyk

Opiekun: dr hab. n. med. Ilona Idasiak-Piechocka

**Jednostka: Katedra i Klinika Nefrologii, Transplantologii
i Chorób Wewnętrznych**

Kontakt: m.miedziaszczyk@wp.pl

Transplantacja nerki jest jedną z form leczenia nerkoza-
stępczego i to nie tak rzadko wykorzystywanym, gdyż według
statystyk jest to najczęściej przeszczepiany narząd. W Polsce
w 2020 roku wykonano 717 przeszczepów nerek, co stano-
wi rocznie około 25% mniej w porównaniu z latami 2015-
2019. Przyczyna związana jest w pewnej mierze z pandemią
SARS-CoV-2, gdzie pierwszy przypadek zakażenia stwierdzono
w marcu 2020 roku. Pierwszy udany przeszczep nerki w Polsce
przeprowadził w 1966 roku prof. Jan Nielubowicz. Z transplan-
tacją narządu związany jest szereg etapów, które mają wpływ
na ostateczny efekt w postaci operacji, a następnie odpowied-
nia farmakoterapia oparta na indywidualnym schemacie im-
munosupresyjnym, która trwa do momentu utrzymania graftu.
Koordynacja oparta jest o następujące etapy. Pierwszym z nich
jest identyfikacja, która obejmuje dawcę prawdopodobnego
(osobę z ciężkim uszkodzeniem lub chorobą mózgu bez prze-
ciwskazań medycznych) oraz dawcę potencjalnego (osobę
z wysuniętym podejrzeniem śmierci mózgu bez przeciwwska-
zań medycznych). Kolejnym etapem jest kwalifikacja, pod-
czas której lekarz transplantolog wyklucza przeciwwskazania
do pobrania narządów i decyduje o zakwalifikowaniu dawcy.
Podstawowym warunkiem pobrania narządów w Polsce jest
stwierdzenie zgonu (śmierci mózgu), zgodnie z obowiązują-
cymi przepisami. Jednak tylko w dwóch przypadkach możliwe
jest pobranie narządów w naszym kraju. W sytuacji śmierci
mózgu (ocena odruchów oraz bezdechu) z powodu nieod-
wracalnego uszkodzenia ośrodkowego układu nerwowego lub
nieodwracalnego zatrzymania krążenia. Najtrudniejszym mo-
mentem w procesie pozyskiwania narządów jest etap czwar-
ty, czyli autoryzacja pobrania, która składa się z 3 elementów.
W każdym przypadku przeprowadzana jest rozmowa z rodziną
zmarłego. Należy zaznaczyć, że zgodnie z ustawą transplan-
tacyjną z 2005 roku jedynym prawnym przeciwwskazaniem do
pobrania jest sprzeciw potencjalnego dawcy zamieszczony
w Centralnym Rejestrze Sprzeciwów (element 2) lub złożenie
takiego sprzeciwu przed dwoma świadkami lub oświadcze-
nie pisemne sprzeciwu. W około 10% przypadków rodzina
wyraża kategorię sprzeciwu na pobranie narządów. W ta-



Zdjęcie wykonane przed wybuchem pandemii

kim wypadku, choć z prawnego punktu widzenia niewiążące,
następuje odstępnie od pobrania. Trzecim elementem
jest aplikacja do prokuratora celem pozyskania zgody na po-
branie, jednak dotyczy wyłącznie podejrzenia, że do zgonu
doszło w wyniku przestępstwa. W tym momencie dochodzi
do zakwalifikowania do pobrania. Piąty etap to opieka nad
zmarłym dawcą, która szczególnie dotyczy kontroli hemody-
namiki krążenia, perfuzji tkanek i narządów oraz utleniania
krwi. Do najczęstszych zaburzeń po śmierci mózgu należy
hipotensja (ok. 80%) spowodowana wysoką aktywnością cy-
tokin prozapalnych oraz moczówka prosta w związku z nie-
doborem wazopresyny (ok. 60%). Hipotensja opanowywana
jest przez terapię płynami, jeżeli jednak utrzymuje się, należy
zastosować aminy presyjne. W przypadku moczówki prostej
stosuje się wazopresynę lub desmopresynę. W kolejnym eta-
pie następuje, według określonych kryteriów, alokacja (wybór
biorcy) oraz dystrybucja (wybór ośrodka transplantacyjnego).
Dobór immunologiczny w Polsce polega na: zgodności dawcy
i biorcy w układzie grupowym krwi AB0, zgodności antyge-
nów HLA głównego układu zgodności tkankowej człowieka,
cyklicznym badaniu PRA (ang. *panel reactivities antibodies*)
biorcy (badanie wykrywające obecność przeciwciał anti-HLA
w surowicy biorcy po dodaniu do niej limfocytów pobranych
od kilkudziesięciu dawców tych komórek) oraz próbie krzyżo-
wej (ang. *cross-match*) między limfocytami dawcy a surowicą

biorcy. Kolejnym etapem jest pobranie przez wykwalifikowanego zespół chirurgów. Dawca, od którego przynajmniej jeden narząd został pobrany w celu przeszczepienia, to dawca rzeczywisty. Etap ósmy to odpowiednie oznakowanie, przechowywanie i transport narządu. Najczęściej stosowaną metodą przerzutu nerki jest prosta hipotermia (4°C). Metoda polega na wypłukaniu narządu schłodzonym płynem Euro-Collins (EC), a następnie przechowywaniu go w sterylnym środowisku do czasu wszczepienia (dla płynu EC w odniesieniu do nerki maksymalny czas przechowywania to 30h). Ostatnim etapem jest przeszczepienie. Nerka umieszczana jest najczęściej w okolicę prawego dołu biodrowego. Tętnicę nerkową zespała się zazwyczaj koniec do końca z tętnicą biodrową wewnętrzną lub koniec do boku z tętnicą biodrową zewnętrzną biorcy. Żyłę nerkową zespała się koniec do boku z żyłą biodrową zewnętrzną, a moczowód z pęcherzem.

Bezpośrednio po procesie transplantacji pacjent rozpoczyna leczenie przeciwozdrutowe i kontynuuje je w określonej poradni transplantacyjnej. Standardowy schemat leczenia immunosupresyjnego po transplantacji nerki obejmuje: takrolimo-

mus, mykofenolan mofetylu oraz glikokortykosteroid (prednizol/metyloprednizolon). Średni czas funkcjonowania nerki przeszczepionej to około 10 lat.

SKN Nefrologii i Transplantologii Klinicznej zrzesza członków, którzy wykazują chęć pogłębiania wiedzy na tematy z zakresu dziedzin zawartych w nazwie studenckiego koła naukowego. Każde spotkanie składa się ze wstępu teoretycznego, badania podmiotowego i przedmiotowego pacjenta, a także zajęć w pracowni ultrasonografii nefrologicznej, gdzie indywidualnie uczymy się tej metody obrazowania. Członkowie koła mogą realizować się w tworzeniu prac naukowych. Aktualnie tematyka prac dotyczy: kłębuszkowych zapaleń nerek, wtórnej nadczynności przytarczyc u pacjentów z przewlekłą chorobą nerek, procesu przewlekłego odrzucania nerki przeszczepionej.

Jeżeli masz jakiegokolwiek pytania, napisz do mnie wiadomość e-mail.

Serdecznie zapraszam Wszystkich zainteresowanych do naszego zespołu!

#bosoprzezumedy – La Bella Italia

ESTERA
KRZAK



Brać studencka lubi narzekać. Bo na tej mojej uczelni jest tak, a może by mogło być siak, bo można by studiować za granicą... Czasem marudząc przesadzamy, czasem mamy świętą, stuprocentową rację. Czy jednak zastanawialiście się kiedyś, jak nasze polskie UMEDy wypadają na światowym tle? Jeżeli tak – Puls UM wychodzi naprzeciw waszym oczekiwaniom, rozpoczynając serię wywiadów z młodymi Polakami, studiującymi kierunki medyczne w różnych krajach. Na pierwszy ogień idzie gorące południe, winnice, woń idealnie kruchej pizzy, czyli jednym słowem *La Bella Italia*. I rozmowa z Karoliną, przyszłą lekarką, będącą na 5 roku Uniwersytetu w Rzymie, autorką instagramowego profilu @med.rome, na który serdecznie zapraszamy po więcej ciekawych opowieści.

#bosoprzezumedy czas start!!!

Estera Krzak: Na początek, czy mogłabyś opowiedzieć w kilku zdaniach o swoim mieście studiów?

@med.rome: Studiuję w Rzymie - stolicy Włoch. Idealne miejsce do zwiedzania, do codziennego życia nieco chaotyczne, natomiast jego piękno i historia wciąż mnie zachwyca i wynagradza negatywne aspekty życia w wiecznym mieście.

E.K.: Jak jest z rekrutacją na medycynę we Włoszech? Co się liczy – tylko wynik matury, jak w Polsce, oceny na świadectwie ze szkoły średniej, a może coś jeszcze?

@med.rome: Kandydat na studia medyczne w języku angielskim

we Włoszech musi mieć zdaną maturę (nie jest to istotne z jakimi wynikami, ani z jakich przedmiotów), ukończone liceum oraz dobrze napisany egzamin wstępny IMAT. IMAT jest zdecydowanie najważniejszym kryterium i od wyniku tego testu zależy, czy dostaniemy się na studia we Włoszech.

E.K.: Czy na roku masz najwięcej osób, które rozpoczęły studia tuż po maturze czy istotny jest odsetek tych trochę starszych?

@med.rome: Większość to osoby tuż po maturze, natomiast jest wiele osób po roku przerwy między liceum a studiami. Mamy też oczywiście osoby, które rozpoczęły studia w wieku 32 lub 34 lat. Są też studenci, którzy mają już dyplomy z innych uczelni i ukończone inne kierunki.

E.K.: Czy możecie się rekrutować na dowolną liczbę uczelni w kraju czy są jakieś limity albo ogólny przydział miasta studiów?

@med.rome: We Włoszech jest 12 uczelni publicznych oferujących medycynę po angielsku. Jest też jedna uczelnia oferująca jedynie stomatologię. Jeśli zdajemy egzamin IMAT, to mamy możliwość aplikacji na wszystkie 13 uczelni na raz. Włochy mają również kilka uczelni prywatnych, natomiast każda z nich ma inny system rekrutacji. Tak więc maksymalnie możemy aplikować na 13 uczelni publicznych plus kilka prywatnych.

E.K.: To teraz co nieco o finansach. Czy tak jak u nas można u was studiować w trybie płatnym bądź bezpłatnym? Czy istnieją jakieś stałe opłaty w toku kształcenia?

@med.rome: We Włoszech zarówno uczelnie publiczne jak i prywatne są płatne. Oczywiście na uczelniach prywatnych czesne jest znacznie wyższe i oscyluje w granicach kilkunastu tysięcy Euro za rok. Jeśli chodzi o uczelnie publiczne - czesne zależy od uczelni i od sytuacji finansowej danego studenta. Generalnie na uczelniach publicznych czesne waha się od kilkuset Euro do 4 lub 5 tysięcy Euro za rok. Od tej kwoty można otrzymać zniżkę, która jest zależna od przychodów. Dodatkowo, wiele osób otrzymuje stypendium, które wynosi maksymalnie 5 tysięcy Euro za rok oraz brak opłat za czesne. Stypendium to opiera się głównie na przychodach rodziny i ilości zdanych egzaminów na uczelni.

E.K.: Jak wygląda ramowy plan nauczania? Czy przedmioty zbite są w bloki? Od którego semestru kończą się tak zwane 'nauki podstawowe' a zaczynają typowe zajęcia kliniczne, z pacjentami?

@med.rome: Generalnie jest podział na lata przedkliniczne (lata 1-3) i kliniczne (lata 4-6). Na mojej uczelni nie ma bloków - mamy dany przedmiot przez cały semestr. Jeśli chodzi o pierwszy kontakt z pacjentami na mojej uczelni, to mieliśmy 2 pełne dni praktyk na drugim semestrze drugiego roku. Później na 3. roku było więcej takich dni, a na przykład na 4. roku praktyki w pierwszym semestrze odbywały się co poniedziałek. Obecnie jestem na 5. roku i plan wygląda tak, że rano mamy praktyki, a po południu wykłady.

E.K.: Opowiedz nam proszę jeszcze trochę o studenckiej zmurze, czyli formach sprawdzenia wiedzy – macie sesje dwa razy do roku? Dominują formy ustne, czy pisemne, a jeśli pisemne to pytania otwarte, czy testowe?

@med.rome: Mamy kilka sesji egzaminacyjnych. Sesja zimowa jest w lutym, natomiast letnia w czerwcu i lipcu. Oprócz tego mamy sesję jesienną we wrześniu. Podczas tych miesięcy mamy czas na naukę, tak więc w planie są tylko egzaminy i nie ma wykładów. Sprawdzanie wiedzy głównie odbywa się w formie ustnej, natomiast zdarzały się również egzaminy pisemne w niewielkich ilościach. Forma bardzo zależy od przedmiotu, natomiast egzaminy pisemne są zazwyczaj z pytaniami testowymi.

E.K.: Co do kwestii zakończenia studiów. Macie na koniec coś takiego jak polski Lekarski Egzamin Końcowy?

@med.rome: We Włoszech istniał taki egzamin, natomiast w zeszłym roku został anulowany do odwołania. W celu rekrutacji na specjalizację jest oddzielny egzamin i jest on oczywiście w języku włoskim, ponieważ cała specjalizacja w tym kraju również odbywa się tylko po włosku.

W celu zakończenia studiów musimy zdać wszystkie egzaminy i otrzymać wymaganą ilość kredytów (ECTS), odbyć staż w trakcie studiów oraz napisać i obronić pracę magisterską.

E.K.: Jak sprawy się mają już po otrzymaniu dyplomu? Ile trwa staż i rezydentura, jakie są kryteria kwalifikacji na specjalizację?

@med.rome: We Włoszech obecnie staż odbywa się w trakcie ostatnich lat studiów. Trwa on około trzy miesiące i składa się z części chirurgicznej, interny i POZ. Na mojej uczelni mamy możliwość odbycia stażu po zdaniu wszystkich egzaminów z czwartego roku, czyli na 5. i 6. roku. Specjalizacja jest tylko w języku włoskim i trwa zwykle od 4 do 6 lat. Należy zdać specjalny egzamin na rezydenturę, który odbywa się raz do roku i też jest jedynie po włosku. Po wynikach z testu zostajemy przydzieleni do danego szpitala, zależnie od naszych preferencji.



E.K.: Czy już na studiach jakoś się specjalizujecie, możecie wybrać oddziały, na których spędzicie więcej godzin?

@med.rome: Nie ma możliwości oficjalnego ukierunkowania się, natomiast w praktyce jest to możliwe. Od drugiego semestru 4. roku w niektóre poranki mamy obowiązkowe praktyki, natomiast dni wolne możemy przeznaczyć na praktyki we własnym zakresie i wiele osób tak robi. Mamy też zajęcia fakultatywne i w ramach tych zajęć można wybrać praktyki na oddziale. Na przykład w ten sposób robiłam dodatkowe praktyki na oddziale urologii.

E.K.: Rozmawiasz czasem o swoim kierunku z polskimi studentami? Jaka rzuca Ci się w oczy najistotniejsza różnica, a jakie jest największe podobieństwo.

@med.rome: Tak, bardzo często rozmawiam. Wydaje mi się, że Włochy kładą bardzo duży nacisk na teorię i moim zdaniem mamy więcej teorii. Według mnie mamy też mniej organizacji i wydarzeń studenckich. Największym podobieństwem jest tok nauczania i dość podobna kolejność przedmiotów, natomiast to oczywiście zależy od uczelni.

E.K.: Jak covid wpłynął na studia na Twojej uczelni, czy macie zajęcia stacjo, czy zostaliście zaszczepieni?

@med.rome: Moja uczelnia właśnie zaczęła szczepić studentów na 6. roku. Wiem, że to jednak bardzo zależy od regionu i uczelni, np. w Bari zaszczepiono już prawie wszystkich studentów ze wszystkich lat. Zajęcia online zaczęliśmy w drugim tygodniu marca 2020. Później przez jakiś czas odbywały

się one hybrydowo, natomiast obecnie wszystkie wykłady są online, ponieważ region Lazio, w którym znajduje się Rzym, jest w strefie czerwonej, czyli najsurowszych obostrzeń. Praktyki się odbywają, natomiast są ograniczone do minimum.

E.K.: Na koniec. Jakieś motto na czas studiów, najbardziej inspirująca rzecz, którą usłyszałaś na swojej uczelni. Pomotywuujemy się międzynarodowo.

@med.rome: Bardzo lubię klasyczne "Primum non nocere" (z łaciny „po pierwsze nie szkodzić”).

E.K: Dziękuję bardzo za rozmowę!



MARTA
REZLER



ANETA
SYNAKIEWICZ



Przytulias o mocy Apapu

Według danych z 2017 roku na świecie rocznie rodzi się około 131 mln dzieci. Pomimo postępu medycyny oraz tak dużej liczby urodzeń nadal mamy poważne braki w wiedzy na temat zdrowia i leczenia maluchów. Doskonałym przykładem tego, jak bardzo potrzebujemy dalszych badań w tej dziedzinie jest fakt, że aż do 1980 roku pokutowało błędne przekonanie, że noworodki nie odczuwają bólu! Obecnie wiadomo, że mali ludzie nie tylko czują ból, ale z uwagi na niedojrzałość ich układu nerwowego, wykazują wręcz nadwrażliwość na bodźce bólowe. W badaniu, w którym porównywano wyniki obrazowania MRI mózgu osób dorosłych i niemowląt, narażonych na bolesne bodźce, wykazano, że 18 z 20 regionów aktywnych wśród osób dorosłych doświadczających bólu, były również aktywne u noworodków. Co więcej, mózgi niemowląt wykazywały ten sam poziom odpowiedzi, co mózgi dorosłych, kiedy wystawiane były na 4-krotnie mniejszą stymulację bólową!

Im wcześniej urodzone dziecko, tym mniej dojrzałe są jego układy i tym większa konieczność zastosowania nierzadko bolesnych procedur medycznych. Statystycznie, dziecko, które przyszło na świat z masą urodzeniową poniżej 1000 g, przebywa na oddziale intensywnej terapii (OIOM) 118 dni i w tym czasie poddawane jest blisko 1183 procedurom, generującym ból i stres. Takie przedłużające się, uporczywe doznania bólowe w okresie noworodkowym wywierają efekty na wszystkie układy, stąd nadmierna stymulacja bólowa i brak bądź nieefektywne jej łagodzenie, może doprowadzać do negatywnych, wczesnych jak i późnych (czyli długoterminowych) skutków.

W 2006 roku Amerykańska Akademia Pediatrii (AAP) i Kanadyjskie Towarzystwo Pediatriczne (CPS) zaleciły, aby placówki zajmujące się leczeniem noworodków opracowały

specjalistyczny program kontroli bólu. W zaleceniach znalazły się np. zmniejszenie liczby bolesnych zabiegów, przewidywanie bólu pooperacyjnego oraz unikanie bólu i stresu podczas opieki na OIOM-ie. By spełnić te wymagania oraz dopasować odpowiednią dawkę środków przeciwbólowych, niezbędnym było opracowanie obiektywnej metody oceny bólu. Stosuje się do tego wielowymiarową (fizjologiczną i behawioralną) ocenę bólu, na którą składają się między innymi: zmiany częstości akcji serca, oddech, ciśnienie krwi i saturacja. Bierze się także pod uwagę płacz oraz zmiany w mimice twarzy takie jak: wybrzuszenie brwi, ścisk oczu i otwarte usta – wskazują na ostry pooperacyjny ból. U wcześniaków zadanie to jest nieco trudniejsze, gdyż są one narażone najczęściej na przewlekły ból i zwykle oceny stanu bólu są często niewystarczające.

Zgodnie z aktualną wiedzą, postępowanie przeciwbólowe w tej grupie pacjentów nie zamyka się jedynie w stosowaniu środków farmakologicznych, ale podkreśla też wagę stosowania równie ważnych, niefarmakologicznych metod. Wśród leczenia farmakologicznego znajdują się np. miejscowe środki znieczulające – pomagają one w bólach związanych z uszkodzeniem błony śluzowej, opioidy (morfina, fentanyl) - stosowane są na silne bóle oraz leki nieopiodowe wykazujące działanie uspokajające i znieczulające. Wśród metod niefarmakologicznych wytyczne AAP oraz CPS wymieniają: karmienie piersią, nieodżywcze ssanie smoczka, masaż, otulanie, podawanie glukozy oraz kangurowanie.

Zwracając uwagę na to, że zmysł dotyku, jest najwcześniej rozwijającym się zmysłem i rozwija się już w życiu płodowym około 7-8 tygodnia ciąży, nie dziwi, że zyskującą na popularności metodą usmierzania bólu noworodka stało się kangurowanie. Metoda ta, jako nowy sposób pielęgnacji noworodków urodzonych przed terminem, po raz pierwszy została przed-

stawiona 25 lat temu w Kolumbii. Dziś uznawana jest za ważny element opieki nad tą grupą pacjentów, do której zachęca coraz więcej lekarzy i położnych. Jest to metoda, która polega na ułożeniu noworodka (przykrytego od zewnątrz kocykiem) na nagiej klatce piersiowej rodzica (lub dowolnej osoby chętnej), w taki sposób, by głowa dziecka sięgała nie wyżej niż do górnej części mostka. Metoda ta pozwala na kontakt skóra do skóry między opiekunem i noworodkiem i może być stosowana zarówno u dzieci oddychających samodzielnie, jak i tych wentylowanych mechanicznie. Pochodzenie nazwy raczej nie zaskakuje – zawdzięczamy ją kangurom, które dorastają w torbie matki. Co jednak może wywołać szok to fakt, że ta metoda niesie za sobą wyłącznie korzyści i to w ogromnej ilości!

Taki kontakt z rodzicem, daje dziecku poczucie bezpieczeństwa. Bicie serca, kołysanie podczas podnoszenia się klatki piersiowej, czucie ciepła i zapachu ciała bliskiej osoby, ma kojący wpływ na noworodka. To z kolei wpływa na jego reakcje na bodźce z zewnątrz i w świetle badań naukowych, może modyfikować przewodzenie bólu. Działanie przeciwbólowe kangurowania prawdopodobnie ma swoje podłoże w hamowaniu osi podwzgórze-przysadka-kora nadnerczy. Inne badania wskazują na to, że dotyk matki zwiększa sekrecję naturalnych opioidów oraz powoduje wzrost poziomu oksytocyny, co również ma wpływ na zmniejszone odczuwanie bólu.

Przeprowadzono liczne badania, które potwierdzają, że kangurowanie jest bezpiecznym sposobem zmniejszania bólu u noworodków, poddawanych procedurom medycznym. Na ich podstawie, wykazano, że u dzieci, które podczas wykonywania procedur medycznych, pozostawały z opiekunem w kontakcie ciało do ciała, tętno, zmienność rytmu serca i czas płaczu były niższe, w porównaniu z dziećmi, które w trakcie zabiegu przebywały w inkubatorze. Niektóre dzieci, pozostające w takim kontakcie z matką, w ogóle nie płakały, a u części z nich na twarzy nie pojawił się nawet grymas bólu.

Najlepsze korzyści z kangurowania zaobserwowano, kiedy trwało ono minimum 60 minut, ale jednocześnie potwierdzo-

no, że redukcja wyżej wymienionych czynników występowała już po 15 minutach i była bliska 82%. Stwierdzono także, że kontakt ciała do ciała utrzymywany przez minimum 30 minut, skutecznie zmniejsza odczucia bólowe, nawet o dwa punkty w skali bólu dla dzieci urodzonych przedwcześnie. Według badań laboratoryjnych, poziom kortyzolu w ślinie wcześniaków, które były przez 2h dziennie kangurowane, obrazował redukcję stresu.

Oprócz wielu korzyści płynących z kangurowania dla noworodka, metoda ta odgrywa istotną rolę w zdrowiu psychicznym rodziców. U matek pozwala na redukcję stresu związanego z porodem (szczególnie porodem przedwczesnym), zmniejsza prawdopodobieństwo wystąpienia depresji poporodowej, prowadzi do szybszego obkurczania się macicy i zmniejszania krwawienia oraz rozwija więź emocjonalną między matką a dzieckiem. Kangurowanie wpływa również na ojca, dzięki temu może brać aktywny udział w opiece nad noworodkiem, sprawia więc, że czuje się potrzebny, uspokaja ojca oraz tworzy głęboką więź z nowonarodzonym dzieckiem. Przedstawiona metoda jest niezwykle ważna u rodziców wcześniaków, jest to dla nich bardzo trudny okres, gdyż każdy dzień życia ich dziecka jest niewiadomą. Starają się spędzać dni i noce przyglądając się swoim pociechom leżącym w inkubatorze i walczącym o każde bicie serca. W tym trudnym okresie dzięki kangurowaniu mogą brać aktywny udział w pomocy swoim dzieciom – pomagają maluchowi, jak i swojej psychice.

Jak widać kangurowanie niesie ze sobą ogromne korzyści, a przy tym nie wymaga żadnych skomplikowanych umiejętności ani nic nie kosztuje. Niestety, nie każdy noworodek ma możliwość poczuć ciepło, miłość i spokój – mowa tutaj o porzuconych dzieciach. Jednak dzięki inicjatywie Ginekologiczno-Położniczego Szpitala Klinicznego Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu i programowi *Terapia sercem*, małe, bezbronne, odrzucone dzieci mogą poczuć to wszystko. Każdy może zostać wolontariuszem w tym ważnym programie, a przez kangurowanie pomóc ratować życie małych istot.

Początki ludzkiej świadomości

MIRELA
KRÓL



“W tym miejscu nawet konserwatywni zwolennicy obrony życia poczętego mogą zacząć się wytamywać...”

Czym jest świadomość?

Moja odpowiedź: trudno stwierdzić.

Jest to pojęcie analizowane już od starożytności, kiedy to filozofowie, próbując odpowiedzieć na to pytanie, stworzyli kilka różnych koncepcji zjawiska, jakim jest świadomość. I tak oto powstaje zagadnienie monizmu, którego głównym założeniem jest jednorodność bytu. Wyróżniamy monizm materialny, według którego istnieje tylko materia oraz analogiczny

do niego monizm duchowy, który zakłada obecność jedynie substancji spirytualnej. W opozycji do wcześniej wspomnianego poglądu jest dualizm, wyznawany przez Arystotelesa, czy też Kartezjusza (słynne: "Cogito ergo sum"), w którym istnieją dwa samoistne byty: znowu materialny i duchowy. Mogłabym was tutaj zasypywać porcją filozoficznej wiedzy, ale nie to jest celem tego artykułu. Ważne natomiast jest to, że świadomość jest zagadnieniem interdyscyplinarnym, przez co zapytany o nią neurobiolog odpowie inaczej niż fizyk, czy kognitywista. W kolejnych częściach artykułu chciałabym przedstawić zagadnienie świadomości oczami brytyjskiego neurobiologa Ad-

riana Owena, które przedstawił w książce “Mózg. Granica życia i śmierci” oraz dodatkowo wesprę się artykułami naukowymi, które wprowadzą nam trochę naukowej atmosfery.

Adrian Owen, aby odpowiedzieć sobie na to pytanie: “Kiedy u człowieka po raz pierwszy pojawia się świadomość?”, przyjął kryteria, które umożliwiły mu zawężenie obszaru poszukiwań. Podobnie zrobimy i my. Za model do rozważań posłuży nam człowiek w różnych stadiach rozwoju.

Zacznijmy od osoby dorosłej*.

Zapytani, czy osoba dorosła jest świadoma, zapewne chętnie odpowiedzielibyście, że tak. Obieramy tu takie kryteria jak: rozumienie języka, złożone reakcje na bodźce, zapamiętywanie, uczenie się czy komunikacja ze światem otaczającym. Nie mamy wątpliwości – człowiek dorosły jest świadomy. Schodzimy piętro niżej. Jak ze świadomością dziesięciolatka? Proste pytanie, prosta odpowiedź. Dziecko jest świadome - podejmuje decyzje, rozumie otaczający je świat, komunikuje się. Można stwierdzić, że dziesięciolatek jest świadomy swojego istnienia w takim samym stopniu, jak dorosły.

Okej, idźmy dalej. Co z dwuletnim dzieckiem? Tutaj mogą pojawić się pierwsze rozłamy, ale wesprzemy się wcześniejszymi kryteriami. Dwulatek komunikuje się z otoczeniem, wypowiada pierwsze słowa, czasami zdania, rozumie język, w którym zwraca się do niego opiekun. Podejmuje decyzje, choć może nie są one bardzo skomplikowane i skupiają się na wyborze między zabawką niebieską bądź czerwoną. Jednak są to jedynie objawy świadomości obiektywnej. Więc jak wygląda jego samoświadomość?

I tutaj z pomocą przychodzi nam “test lustra”. Służy on do badania zjawiska świadomości subiektywnej u zwierząt (w tym też u człowieka). Jego procedura wygląda następująco: Matka wykonuje szereg dotknięć głowy dziecka a jednym z ruchów niepostrzeżenie umieszcza na jego czole, lub w innym miejscu, czerwoną kropkę. Następnie pokazuje dziecku jego odbicie w lustrze i obserwuje reakcję. Dzieci między 16 a 24 miesiącem życia zaczynają dotykać owej plamki, czasem próbują się jej pozbyć. Odbicie, które do tej pory wydawało się być po prostu odbiciem dziecka, nagle staje się własnym. Co ciekawe, homo sapiens nie jest jedynym gatunkiem, który zdaje ten test. Do chwalębnie wyróżnionych możemy dodać szympansy, słonie, delfiny, goryle, a nawet kruki i wrony. Tak więc, czy inne zwierzęta również posiadają świadomy umysł?

Myślę, że jest to całkiem niezły temat na kolejny artykuł.

Wracając do naszego małego człowieczka.

Możemy zacząć zastanawiać się nad tym, co może powodować to, że występuje różnica samoświadomości między niemowlęciem a dwulatkiem. Jedną (ale nie jedyną) z odpowiedzi może być kora przedczołowa, a dokładnie fakt, że u człowieka rozwija się ona dość wolno. Proces ten trwa u ludzi aż do 30. roku życia. Ale dlaczego akurat kora przedczołowa? Bardzo ciekawe spostrzeżenia wysnuł Arthur P. Shimamura, które w jednej ze swoich prac porównuje *cortex praefrontalis* do filtra. Skonstruowane modele poznawcze, jak i modele neu-

ronalne, próbowały nakreślić sposób, w jaki kora przedczołowa pośredniczy w kontroli wykonawczej. Analiza tych ustaleń i modeli sugeruje cztery znaczące aspekty: wybieranie, utrzymywanie kontroli wykonawczej, aktualizacja i przekierowanie przetwarzania informacji. Te cztery aspekty sugerują, że kora przedczołowa działa jako selektywny mechanizm bramkujący lub filtrujący, który kontroluje przetwarzanie informacji, który wzmacnia aktywacje ukierunkowane na cel i hamuje aktywacje nieistotne. Dzięki wyżej przedstawionym argumentom możemy przyjąć tezę, że dwulatek jest istotą świadomą.

Co wy na to, żeby zejść jeszcze niżej?

Miesięczny niemowlak. A co! Tutaj zaczynają się schody i istota omawianego zagadnienia, a raczej jego złożoności. Zgodnie z tym, co wcześniej udało nam się ustalić nie wydaje się, żeby niemowlę rozumiało, co do niego mówimy. Fakt - reaguje na głos (np. matki), jego głośność czy wysokość, ale są to zachowania automatyczne, nabyte po narodzinach, albo najpewniej jeszcze przed nimi. Nie cechuje ich złożoność, a wręcz przeciwnie, są proste i schematyczne, np. śpiew uspokaja niemowlaka, bez względu na to, jakie słowa ma kołysanka. Kolejnym zjawiskiem utrudniającym nam analizę jest niejasność związana z pamięcią tak małego dziecka. Przecież nie jesteśmy w stanie przypomnieć sobie naszego życia podczas jego pierwszych miesięcy. W porównaniu do dwulatka, miesięczny bobas nie wykazuje zdolności korzystania z nowo nabytych wspomnień.

W 2020 r. w brytyjskim czasopiśmie naukowym pojawił się artykuł: “Development of body knowledge as measured by arm differentiation in infants: From global to local?”, w którym naukowcy zajęli się tematem samoświadomości u 4, 6 i 8-miesięcznych dzieci. Badanie to wydaje mi się dość nowatorskie i ciekawe, dlatego pokrótce przedstawię na czym ono polegało. Niemowlęta we wcześniejszych wspomnianych kategoriach wiekowych podzielono na dwie grupy: badawczą i kontrolną. Próbą badawczą były dzieci, którym na jeden nadgarstek założono bransoletkę, która była skonfigurowana z symulacją audiowizualną przedstawioną na ekranie przed dzieckiem, zaś na drugiej ręce znajdowała się bransoletka niepodłączona.. Próba kontrolna miała na obydwu kończynach bransoletki-atrapy. Eksperyment trwał 4 minuty i podzielony był na cztery okresy – po 55,5 s każdy. Przed rozpoczęciem każdego z nich występował przyciągający uwagę obraz, który trwał 4,5 s i składał się z rozszerzającego się białego dysku wyświetlanego na ekranie, któremu towarzyszył metaliczny dźwięk. Głównym celem doświadczenia było wykazanie wrażliwości na przypadkowość między ruchami jednej ręki a stymulacją audiowizualną u niemowląt. Aby to sprawdzić, porównano ogólną aktywność ramion niemowląt z aktywnością ramion w grupie kontrolnej, która dostrzegła równie istotną, ale nieuwarunkowaną stymulację audiowizualną. Znowu dużo naukowej paplaniny... ale nas interesują wyniki tego badania. Naukowcy przyjęli reakcję motoryczną – ruch ręki niemowlęcia na przypadkowość sensomotoryczną – powiązanie ruchu ręką ze zmianą położenia buźki na ekranie, jako wskaźnika wrażliwości niemowlęcia na

tę przypadkowość sensomotoryczną. Zaskakujący jest fakt, że ta wrażliwość nie przejawiała się wyższą ogólną aktywnością ruchów ręką w grupie badawczej, a jedynie większym wzrostem aktywności ramienia w trakcie eksperymentu w grupie badawczej w porównaniu z grupą kontrolną. Co ciekawe, wbrew temu, czego się spodziewano, nie znaleziono żadnych dowodów na to, że starsze niemowlęta były bardziej wrażliwe na przypadkowość niż młodsze. Czy dzięki przedstawionym argumentom można stwierdzić, czy miesięczne dziecko jest świadome?

Czy zdaje sobie sprawę z tego, że istnieje jako żyjąca jednostka, że dookoła niej istnieje świat, z którym może wchodzić w interakcje?

Sama nie potrafię odpowiedzieć na to pytanie. Zapewne wśród czytających znajdą się osoby, które stwierdzą, że niemowlę nie może być świadome. W opozycji do nich staną ci, którzy uważają inaczej. W tym miejscu nie kończą się kontrowersje, ponieważ zawsze można zejść o kolejny poziom rozwojowy niżej.

Co powiemy o płodzie? W tym miejscu nawet konserwatywni zwolennicy obrony życia poczętego mogą zacząć się wyłamywać. Co będzie jak zaczniemy analizować świadomość zygoty? Według tego, co przyjęliśmy wyżej, połączenie komórki jajowej i plemnika nie wykazuje cech omawianego wyżej noworodka, którym stanie się po upływie 9 miesięcy. Na tym etapie nie ma większego znaczenia, czy uważasz, że płód posiada świadomość, czy stoisz w kompletnej opozycji do tego stwierdzenia. Jeśli zgadzasz się, że jednokomórkowa zygota z pewnością jej nie posiada, zaś zdrowy, dorosły człowiek już tak, to jest to czas na zadanie sobie następujących pytań: W którym momencie rozwoju człowieka pierwszy raz pojawia się świadomość? Gdzie możemy postawić granicę? Czy jesteśmy w stanie to zrobić?

Na chwilę obecną niestety nie potrafimy na nie jednoznacznie odpowiedzieć, a jestem pewna, że ułatwiłyby to rozwiązanie większości kwestii politycznych, etycznych i społecznych, z którymi w dzisiejszych czasach boryka się nasz kraj.

*w artykule rozważamy argumenty dla osób całkowicie zdrowych

Waga z Biedronki dla biedronki. Nie dla pacjenta.

SKLEP DLA
LEKARZA

PODSTAWA PRAWNA JAKĄ WAGA MUSI SPEŁNIAĆ, BY MOGŁA BYĆ PRZEZNACZONA DO WĄŻENIA PACJENTÓW.

W odpowiedzi na częste pytania naszych klientów uzyskaliśmy informację zwrotną od Prezesa Urzędu Rejestracji Wyrobów Medycznych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych, który jednoznacznie informuje o wymaganej podstawie prawnej dotyczącej urządzeń wagowych w placówce medycznej. Waga przeznaczona do ważenia pacjentów w gabinetach lekarskich lub ośrodkach zdrowia w celu oceny ich stanu zdrowia, monitorowania przebiegu choroby lub oceny skuteczności leczenia spełnia definicję wyrobu medycznego podaną w art. 2 ust. 1 pkt 38 ustawy z dnia 20 maja 2010 r. o wyrobach medycznych (Dz. U. z 2015, poz. 876 ze zm.).

Wobec tego wytwórca wagi jest zobowiązany do przeprowadzenia oceny jej zgodności z wymaganiami zasadniczymi podanymi w załączniku I do rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 19 lutego 2016 r. w sprawie wymagań zasadniczych oraz procedur oceny zgodności wyrobów medycznych (Dz. U. z 2016 r., poz. 211).

Wagi te powinny być zaklasyfikowane do klasy I według, w zależności od ich konstrukcji, reguły 12 lub 1 podanej w rozporządzeniu Ministra Zdrowia z dnia 5 listopada 2010 r. w sprawie sposobu klasyfikowania wyrobów medycznych (Dz. U. Nr 215, poz. 1416). Dlatego, że wagi są wyrobami medycznymi z funkcją pomiarową, to ich ocena zgodności, zgodnie z art. 29 ust. 5 ustawy z dnia 20 maja 2010 r. o wyrobach medycznych, powinna zostać przeprowadzona przy udziale jednostki

notyfikowanej właściwej ze względu na zakres notyfikacji.

W związku z powyższym nabywca ww. wyrobu może żądać od dostawcy dostarczenia kopii dokumentów potwierdzających przeprowadzenia odpowiedniej oceny zgodności, tzn. deklaracji zgodności oraz certyfikatu zgodności. Zgodnie z art. 17 ust. 1 pkt 2 ustawy z dnia 15 kwietnia 2011 r. o działalności leczniczej (Dz. U. z 2016 r. poz. 1638) podmiot leczniczy jest obowiązany używać wyroby medyczne zgodnie z wymaganiami ustawy z dnia 20 maja 2010 r. o wyrobach medycznych.

Dlatego jednoznacznie można wskazać miejsca, w których należy używać wag, które posiadają niezbędne dokumenty zapewniające, iż są one produktami medycznymi.

Ponadto, waga medyczna, której wyniki pomiarów są częścią dokumentacji medycznej, musi odpowiadać określonej w normach dokładności pomiarowej.

Dokładność ta zagwarantowana jest przez producenta, a później podczas eksploatacji przez Urząd Miar i Wag – jest to legalizacja pierwotna i wtórna.

W Polsce do obrotu dopuszczone są legalizowane osobowe wagi medyczne o klasie dokładności III lub IIII. Nowe legalizowane wagi nieautomatyczne, w tym medyczne, podlegają w Polsce ponownej legalizacji po upływie 3 lat, licząc od 1 grudnia roku produkcji.

Kolejne legalizacje ważne są przez okres 25 miesięcy licząc od pierwszego dnia miesiąca, w którym została dokonana ostatnia legalizacja.

Prima aprilis!

FRANCISZEK
KLAROWSKI



Prima aprilis to dzień, w którym zwykle jesteśmy zalewani falą mało lub zupełnie nieprawdopodobnych wiadomości. Intrigujące pogłoski czają się na każdym rogu, oferując nie stworzone historie. Postanowiliśmy wykorzystać tę okazję, by przetestować czujność naszych czytelników i za pośrednictwem mediów społecznościowych zaprosiliśmy ich do krótkiej zabawy. Zasady były bardzo proste. W relacji udostępniłmy dziewięć sensacyjnych doniesień. Przy każdym z nich, niczym matriksowe pigułki, znajdowały się do wyboru dwie opcje: PRAWDA i FAŁSZ.

Co w uczelnianej trawie piszczy?

Prawie żaden z głosujących nie miał wątpliwości odnośnie tego, jak długo trwa wielkanocna przerwa świąteczna na naszym uniwersytecie. Trudno się dziwić, w końcu tydzień wytchnienia to coś, czego wyczekuje się z utęsknieniem proporcjonalnym do liczby obowiązków wiszących nad głową. Do kwadratu. Konsternacji nie wzbudziła również informacja o tym, że studenci ostatnich lat kierunków medycznych wkrótce staną się grupą uprawnioną do wykonywania szczepień przeciwko COVID-19. Jako że to dość głośna i medialna kwestia, ¾ osób wskazało prawidłową odpowiedź. Nieco okrutnym żartem z naszej strony było przedstawienie pogłoski o odwołaniu egzaminów praktycznych dla pierwszego roku. Uwierzyło w nią (albo próbowało zakłócić rzeczywistość) 35% głosujących. Na tę chwilę niestety nie ma żadnych przesłanek, by zakładać taki obrót spraw, dlatego za wszystkich pierwszoroczniaków zmagających się z legendarnymi szpilkami trzymamy kciuki!

Rekordziści

Najbardziej spolaryzowane wyniki dały dwa newsy dotyczące planów naszej uczelni. Ku naszemu wielkiemu zaskoczeniu tylko jedna na dziesięć osób uwierzyła, że UMP z powodów oszczędnościowych zrezygnował z budowy Collegium Humanum i postanowił przekształcić usypaną już na jego miejscu górę piachu w... całoroczny stok narciarski. Z podobnie chłodnym przyjęciem spotkała się informacja o rozszerzeniu terenu szpitala tymczasowego na... trzy ostatnie piętra Eskulapa, akademika górującego nad całym kampusem. Od tego momentu przepustką do niego, zamiast nieśmiertelnej papierowej legitymacji, miałyby być rzekomo książeczka szczepień. Z dalekim większym entuzjazmem przyjęta natomiast została informacja o sprzedaży CITKu, uczelnianego centrum egzaminacyjnego, które padło ofiarą pandemicznej beczynności. Gdy opublikowaliśmy to doniesienie na pulsowym fanpage'u, doszło do nas kilka głosów zdziwionych tą sytuacją i domagających się podania źródła tych rewelacji.

Zaskakujące oblicza codzienności

Nie samą uczelnią żyje człowiek, więc do puli newsów dorzuciliśmy również dwa związane z bieżącymi wydarzeniami.

Pod koniec marca nie było chyba osoby, która nie słyszała o perypetiach kontenerowca Ever Given. Ten niemal 400-metrowy kolos, stanowiący w poprzek Kanału Sueskiego, na dobre go zablokował. Spowodowało to olbrzymie utrudnienia w transporcie morskim, przez co statki, niczym w dawnych wiekach, zmuszone były do płynięcia do Europy okrążając Afrykę. Jak wielkie było nasze zdziwienie gdy odkryliśmy, że parę dni później, na jednej z chińskich autostrad, w poprzek drogi stanął samochód ciężarowy, przewożący kontener tej samej kompanii transportowej. Przypadek? Być może. Okazało się, że ¾ osób głosujących albo słyszało o tym zajściu, albo było skłonnych uwierzyć w tak nieprawdopodobny zbieg okoliczności.



I tu Was mamy

Trzeba przyznać, że nie jest łatwo stworzyć wiarygodnego fake newsa. Zresztą – nie mamy w tym doświadczenia. Jako gazeta staramy się raczej, by dostarczane przez nas informacje były sprawdzone. Dziennikarskie zacięcie pozwoliło nam natomiast dotrzeć do informacji na pierwszy rzut oka tak nieprawdopodobnej, że brzmiała jak naprawdę średni żart. „W Rosji zarejestrowano pierwszą szczepionkę na COVID-19 przeznaczoną dla zwierząt. Jej masowa produkcja rusza już w tym miesiącu” – głosił ósmy slajd relacji. 64% osób uznało to za bzdurę, humbug, bałamuctwo. Tymczasem, jak nietrudno sprawdzić, akurat ta pogłoska to czysta prawda. Według informacji przekazanych przez TASS nosi ona nazwę *Carnivak-Cov*, testy kliniczne trwały od października zeszłego roku, a zainteresowanie nią wykazały firmy weterynaryjne z Polski, Grecji i Austrii. Jej stosowanie ma zapobiegać dalszym mutacjom wirusa. W ten oto sposób ponownie rzeczywistość okazała się bardziej interesująca niż zwykły przypuszczać.

Na deser

W momencie publikacji naszej gry dwie informacje naginały nieco reguły. Cały szkopuł polegał na tym, że nie było sposobu, by stwierdzić ich wiarygodność. Pierwsze z doniesień dawało nadzieję, że 10 kwietnia doczekamy się nowej odsłony utworu wykonanego w ramach #Hot16Challenge2, zwanego *Oстрым cieniem mgy*. Dzisiaj już wiemy, że przynajmniej z datą nie trafiliśmy. W taki obrót wydarzeń nie wierzyło również 61%

odpowiadających.

Druga, chyba jeszcze bardziej sensacyjna wiadomość głosiła o nominacji naszego Redaktora Naczelnego do tegorocznej nagrody Pulitzera. Aż 81% osób wyraziło swoje niedowierzanie... i wiecie co? Jest to prawidłowa reakcja, gdyż nominacje nie są ogłaszane z wyprzedzeniem, lecz razem z wyłonieniem laureata. Wszystko więc jeszcze może się zdarzyć – czekajcie na 11 czerwca!

Codziennosc

JULIA
GRABOWSKA



2 listopada 2020 roku, godzina 8.00, próbuję wyturlać się z łóżka, przekonać, że życie nie zmieniło się aż tak od marca. Nie zakładam ani eleganckich butów ani czarnej sukienki, ale wiem, że zaczynam od nowa. Pierwszymi zajęciami, jakie miałam na uczelni, była etyka zawodu położnej. Usłyszałam wtedy, że dzieci nieustannie się czymś zachwycają. Toteż i my powinniśmy pielęgnować w sobie tę niezwykłą umiejętność podziwu do wszechrzeczy.

Zaczynam się przyglądać otoczeniu i ciągle czuję się zadziwiona pogodą. Nawet te stare i dobrze znane wszystkim przysłowia nie potrafią mnie przygotować na każdy kolejny dzień. Co więcej, prognoza pogody też nie zmienia mojego podejścia. Ciepłe dresy, czapka na głowie – ile sił w nogach pedałuję, zmagając się z każdym problemem. Dość dobrze przebiegam nogami, ale powietrze staje się gęstsze i gęstsze... Odrzucam naukę, zapominam o kolokwiałach i testach, robię wszystko, aby połykać świeże powietrze i chłonąć słońce. Idę na spacer, myję samochód, spotykam się z przyjaciółmi. Nagle, mimo że pragnę, aby ta wiosenna aura już nigdy mnie nie opuściła, z nieba lecą śnieżne pociski, robi się pochmurnie, a delikatny błękit zamienia się w sinofioletowego guza. Znowu czas na czapkę z pomponikiem, a na bluzę trzeba zarzucić grubszą kurtkę.

Dlatego właśnie należy pamiętać, że wiosna to czas wiecznych zmian. Ciepłe popołudnia przeplatają się z wieczornymi przymrozkami. Na letnie ubrania przyjdzie jeszcze czas, na wiosnę najlepiej ubierać się „na cebulkę”. Wszelkie kożuszki, bezrękawniki, sweterki, czy kurtki dżinsowe potrafią uchronić przed przeziębieniem. Poza tym korzystajmy z warzyw i owoców, które na wiosnę pojawiają się w przydomowych ogródkach, albo po prostu kosztują mniej na sklepowych półkach. Niech dostarczanie odpowiednich witamin stanie się naszą

tarczą! Wiele magazynów poleca również uprawianie sportu.

Co ćwiczyć, gdy robi się coraz cieplej? Zimą niesamowitą popularność zyskało morsowanie. Mimo że sezon na morsowanie rozpoczyna się w październiku, to przygodę z kąpielami w zimnej wodzie można rozpocząć o dowolnej porze roku. Jednak trzeba mieć dużą wiedzę na temat morsowania, aby skorzystać z tej rozrywki. Morsy są wyposażone nie tylko w kąpielówki (strój kąpielowy), ale również czepek, czapkę, rękawiczki, a nawet specjalne buty do kąpeli. Oczywiście nie może zabraknąć ręcznika, termosu z ciepłym napojem, stroju sportowego i ciepłych ubrań na zmianę. Trzeba się wcześniej zorientować, czy nie ma jakichś przeciwwskazań do uprawiania tego sportu, co więcej należy wykonać rozgrzewkę i zapoznać się ze specjalnymi technikami zanurzania. U osób praktykujących morsowanie zauważa się pozytywny wpływ tej aktywności na umysł i ciało. Najważniejszym faktem jest to, że morsowanie to zacieśnianie więzów z innymi ludźmi, pozytywne emocje, wyrzut hormonów szczęścia i mnóstwo radości. W wielu miejscowościach zakładane są stowarzyszenia, ludzie mogą się poznawać i wspólnie celebrować czas. Obecnie większe zgromadzenia nie są wskazane, a maski utrudniają sport na świeżym powietrzu. Toteż ludzie zachęeni przedsmakiem lata (w cieplejsze dni) pewnie znowu skorzystają z internetowych trenerów personalnych, którzy umożliwiają nie tylko świetną zabawę, ale i towarzyszą w wędrówce po piękniejsze ciało i umysł.

Aktywność fizyczna z pewnością pozwoli z innej perspektywy spojrzeć na świat i wrócić do bez trosk czasów dzieciństwa, gdy nie przeszkadzały nam poobijane kolana czy potargane włosy. Weźmy głęboki wdech i czerpmy z otoczenia jak najwięcej, bo w nim właśnie ukryte jest piękno.

Sztuka rozciągania (wywiad)

MARTYNA
ADAMSKA



PATRYCJA
TRĘBACKA



Wraz z majową odstoną Pulsu chcielibyśmy powitać również wiosnę w jej pełnej krasie. Coraz dłuższe i cieplejsze dni nie pozwolą nam na odkładanie aktywności fizycznej „na lepsze czasy”. Wraz z Panią Doktor Agnieszką Pluto-Prądyńską zapraszamy Was serdecznie do zapoznania się z naszą rozmową, a następnie... trenowania Gimnastyki Słowiańskiej. Właśnie teraz – nic nie motywuje do działania bardziej niż kolejne Pulsowe artykuły.

P.T. i M.A.: Pani Doktor, dziękujemy, że zgodziła się Pani na kolejną rozmowę z nami, tym bardziej, że dotyczy ona bliskiego Pani tematu. Jakie korzyści płyną z uprawiania jogi?

A.P.-P.: Martyno i Patrycjo, cieszę się, że chcecie porozmawiać o jodze, czyli o tym, co mnie fascynuje. Trudno w kilku zdaniach zmieścić ogrom korzyści płynących z regularnej praktyki jogi. Podpowiem, że są one szeroko opisane w książkach popularno-naukowych o jodze, jak i w publikacjach naukowych. Wpisując dziś w Pubmed hasło „yoga” wyświetliła się 6095 artykułów, a 1046 dla „yoga benefits”. Najszybszym zauważalnym efektem jest poprawa postawy ciała, sylwetki i samopoczucia. Asany – pozycje jogi, powoli rozciągają mięśnie, więzadła i powięzi – to poprawia ukrwienie tkanek i narządów, a poprzez złuszczenia i mikrourazy pobudza makrofagi i stymuluje układ odpornościowy. Wpływa też na poprawę struktury kości, co zwiększa ich zdolność krwiotwórczą. Ciało staje się silne, wytrzymałe i elastyczne. Zwiększa się zakres ruchu, np. obrót do tyłu w samochodzie przestaje być problemem, podobnie jak skłon w przód czy zgięcia w tył. Te ostatnie silnie otwierają klatkę piersiową, a wraz z ćwiczeniami oddechowymi zapobiegają schorzeniom płuc i oskrzeli, co aktualnie warto jest uwagi. Joga jest już uznaną formą rehabilitacji i łagodzenia objawów w POChP. Również skóra joginów wygląda na lepiej odżywioną, do czego przyczynia się poprawa perystaltyki jelit i mikrobiomu dzięki pozycjom skrętnym, jak też wyrównanie gospodarki hormonalnej i lepsze dotlenienie. Jednak na tle pozostałych aktywności ruchowych joga wyróżnia się przede wszystkim jako forma profilaktyki i rehabilitacji psycho-fizycznej. Zawdzięczamy to praktyce technik oddechowych (pranayama), relaksacji, uważności i medytacji. To pomaga uspokoić myśli, harmonizuje cykl oddechowy, przywraca wewnętrzny spokój i radość. Zbliża do osiągnięcia wewnętrznej harmonii, integracji i szczęścia.

P.T. i M.A.: Wygląda na to, że uprawianie jogi pozwala na osiągnięcie wielu benefitów, zarówno pod względem zdrowia, jak i sprawności fizycznej. Jedną z najbardziej interesujących i dość enigmatycznych aktywności fizycznych jest joga

słowiańska. Czy mogłaby Pani opowiedzieć nam, na czym dokładnie polega?

A.P.-P.: Joga słowiańska to zamienna nazwa dla Gimnastyki Słowiańskiej dla Kobiet (GSK). Jako zrekonstruowany pod koniec XX wieku system jest jeszcze mało znana, do Polski zawitała w 2014 r. z Białorusi. Łączy ruch, oddech, rozwój samoświadomości i swoistą filozofię opartą na przesłaniach przypisanych danemu światu i ćwiczeniu, a wynikających z dawnych słowiańskich tradycji i praktyk. Podobnie jak jogę, można praktykować GSK bez zgłębiania filozofii, koncentrując uwagę na jej aspekcie fizjologicznym, gdyż każde ćwiczenie zapobiega lub leczy określone dolegliwości. Cały system obejmuje 27 pozycji pogrupowanych w 3 światach – górnym, średnim i dolnym, po 9 ćwiczeń dla każdego ze światów. Codzienna praktyka zajmuje ok. 20 minut i zawiera odpowiedni układ 7 pozycji. Ich dobór wiąże się z cyklem księżycowym – do wyliczenia potrzebujemy daty godziny i miejsca ćwiczeń (gdy wyliczamy tzw. „zestaw dnia”) lub miejsca urodzenia kobiety (gdy wyliczamy jej indywidualny zestaw urodzeniowy). Możemy ćwiczyć tylko swoje 7 pozycji lub zestaw dnia, albo oba zestawy, gdy ktoś chciałby okresowo ćwiczyć 2x dziennie. Ćwiczenia mają różny stopień trudności, jednak nauczanie się poprawnego wchodzenia w pozycje, ułożenia ciała i połączenia tego z torem oddechowym wymaga czasu, dużej precyzji i uważności. Dopiero jednak taka jakość gwarantuje nam uzyskanie pożądaných rezultatów – zdrowie, spokój i wdzięk.

P.T. i M.A.: Jakie korzyści płyną z uprawiania Gimnastyki Słowiańskiej dla Kobiet i czy odbiegają mocno od tych osiągniętych podczas trenowania jogi?

A.P.-P.: Na początku 2019 r. w Zakładzie Immunologii przeprowadziliśmy badanie efektów regularnej praktyki na małej grupie kobiet, korzystając z faktu, że w Zakładzie Fizjoterapii UMP pracuje instruktorka GSK, Magda Napieralska, a ja byłam w trakcie kursu instruktorskiego. Po 4 miesiącach zaobserwowaliśmy u uczestniczek poprawę parametrów sprawności układu odpornościowego – istotny wzrost poziomu komórek NK i NKT. Podobnie poprawiły się parametry hormonalne, co bliskie jest efektem opisywanym w literaturze przy jodze. Mając za sobą 15 lat praktyki jogi i 2,5 roku Gimnastyki, nie widzę między systemami podobieństw w sposobie wykonania pozycji. Zauważam jednak podobne mechanizmy stymulacji organizmu, jak np. autoelongacja kręgosłupa z wydłużeniem przestrzeni międzykręgowych, silne wzmocnienie mięśni głębokich i przykręgosłupowych oraz poprawę sylwetki i stymulację nerwu błędnego. Niewątpliwie łączy je fakt bycia formą profilaktyki i rehabilitacji. Ponadto charakterystyczne dla ćwiczeń

czeń psychofizycznych dążenie do uzyskania balansu w oparciu o aktywność fizyczną połączoną z odpowiednio prowadzonym torem oddechowym i mindfulness medytacją. Jednak to, co istotnie wyróżnia GSK, to dobór ćwiczeń dedykowany jedynie kobietom, kształtujący mocne i zdrowe ciało oraz rozwijający w nich siłę wewnętrzną bez zaprzeczania kobiecej naturze. Jak stwierdziła jedna z Waszych koleżanek, które uczyłam w CS Karolek, wykonanie rano zestawu 7 ćwiczeń daje jej dobry nastrój i energię na cały dzień. Inne panie cieszyły wyregulowanie cykli miesięczkowych, a jeszcze inne, złagodzenie objawów menopauzy. Warto dodać, że regularne ćwiczenie GSK silnie wzmacnia mięśnie dna miednicy, co jest ważne w każdym wieku – młodym kobietom przywraca ciężar jako naturalny, fizjologiczny okres w ich życiu. Panie łatwiej zachodzą w ciążę, ma ona naturalny przebieg, ćwiczenia pomagają właściwie ułożyć się dziecku do porodu. Panie, które zaczynały ćwiczyć przed ciążą lub od 4 miesiąca poród wspominają bardzo dobrze i szybko wróciły do formy po porożu. Z kolei automasaż piersi, wpisany w ćwiczenia, zapewnia prawidłową laktację. GSK zapobiega też inkontynencji i znacząco łagodzi jej objawy.

P.T. i M.A.: Czy właściwej techniki ćwiczeń możemy nauczyć się sami, czy też potrzebujemy instruktora? Bywa tak, że próbujemy samodzielnie rozpocząć uprawianie jakiegoś sportu i czasami kończy się to kontuzją bądź zniechęceniem po nieudanych początkach.

A.P.-P.: Jak mówi stara maksyma „po pierwsze nie szkodzić”, więc każda aktywność inna od naturalnego ruchu i chodu, którą skłaniamy ciało do wykonania nieznanych dla niego

pozycji czy zakresów, powinna rozpoczynać się pod okiem dobrego nauczyciela. Jest nawet ciekawa praca „Yoga: Safe for All?” wydana przez Mayo Clinic pokazująca zasadność ćwiczeń jogi pod okiem instruktora, by uniknąć kontuzji i innych efektów negatywnych. Wprawiony nauczyciel każdej dyscypliny potrafi dobrze nauczyć techniki, wyłapać złe nawyki czy błędy i ustawić odpowiednio ciało. Po takim przygotowaniu można pomyśleć o samodzielnej praktyce. Z kolei ćwiczenie z instruktorem w grupie ma też dodatkowo aspekt społeczno-behawioralny, co jest bardzo cenne.

P.T. i M.A.: Dziękujemy bardzo za tak inspirującą rozmowę.

A.P.-P.: Ja także dziękuję.

Dyskusja z Panią Doktor sprawiła, że zaczęłyśmy głęboko zastanawiać się nad tym, jak wiele dyscyplin i aktywności pozostaje poza naszym zasięgiem, ponieważ najzwyczajniej w świecie nie jesteśmy świadome ich istnienia. Mamy nadzieję, że piękna majowa pogoda pozwoli nam działać i podarować naszym ciałom i umysłom odrobinę relaksu, być może w postaci kilku ćwiczeń Gimnastyki Słowiańskiej.

Jeżeli tematyka jogi jest Wam szczególnie bliska lub chcielibyście dopiero stać się adeptami tej dziedziny, zapraszamy Was do lektury pracy doktorskiej Pani Doktor Agnieszki Pluto-Prądyńskiej, która bezapelacyjnie udowodniła, że można połączyć pasję z medycyną w niezwykle pomysłowy sposób.

„Joga, aktywność fizyczna i rekreacyjno-ruchowa a jakość życia”, obroniona w lipcu 2020r.

Na południowym krańcu Polski

Większość Polaków z pewnością kojarzy Przylądek Rozewie, gdzie znajduje się biało-czerwona latarnia morska. Miejsce to od zawsze uznawane było za najdalej wysunięty na północ punkt Polski, jednak w rzeczywistości znajduje się on na terenie pobliskiej wsi Jastrzębia Góra (Gwiazda Północy). Z kolei mało kto wie, gdzie dokładnie i co znajduje się na południowym krańcu Polski. Być może przez to, że jest to teren surowy i praktycznie pozbawiony cywilizacji, bieszczadzki klimat.

Najdalej wysuniętym na południe punktem Polski jest szczyt na granicy polsko-ukraińskiej Opołonek (1028 m) znajdujący się w paśmie Bieszczadów Zachodnich. Szczyt ten znajduje się na terenie Bieszczadzkiego Parku Narodowego i wejście na niego od polskiej strony jest zupełnie zabronione (nie prowadzi tam żadna oznakowana trasa). Szlak na przełęcz skręca na Rozsypaniec, a na tajemniczy szczyt wiedzie prosto przez połoninę tylko zarośnięta ścieżka, która służy jedynie Straży Granicznej. Jedyną możliwością zdobycia tego punktu

OLGA
CIURA



Po dotarciu na południowy kraniec Polski, czyli tam gdzie znajdują się Źródła Sanu w Bieszczadach.

od strony polskiej jest uzyskanie zgody od Parku Narodowego oraz Straży Granicznej.

Wobec tego zlokalizowanym najbliższym tego najbardziej

wysuniętego na południe punktu, a zarazem dostępnym turystycznie, miejscem są „Źródła Sanu”. Trasa rozpoczyna w Bukowcu, gdzie zaczyna się ścieżka dydaktyczno-historyczna *W dolinie górnego Sanu*. Szlak przebiega przez niezwykle piękne i bezludne tereny zwane Bieszczadzkim Workiem, które jeszcze do lat osiemdziesiątych były niedostępne turystycznie. Jest to jedyna wyznaczona ścieżka, po której można się poruszać. Nie ma w tej okolicy żadnych innych szlaków i być może z tego powodu ta część Worka Bieszczadzkiego uważana jest za najdzikszy zakątek Polski. Maszerując szlakiem (około 3,30 h w jedną stronę) na Przełęcz Użocką do Źródła Sanu, można zupełnie odciąć się od rzeczywistości – i to dosłownie, bo idąc cały czas wzdłuż granicy polsko-ukraińskiej, telefon potrafi „ześwirować” i najczęściej zasięgu brak. Poza tym otaczająca przyroda aż prosi się o to, żeby odłożyć „życie w sieci” i naprawdę być tu i teraz. Cieszyć się z prostoty, ciszy i spokoju. Wsłuchiwać się w szum drzew, kontemplować błękit nieba i zieleń trawy.

Kto był kiedyś w Bieszczadach, wie, że tamtejsze szlaki są inne od tych, które można spotkać w Tatrach czy Karkonoszach, wobec czego dojść suchą stopą raczej się tam nie da. Tak wygląda bieszczadzki, bagnisty klimat. Dlatego dobre buty to podstawa. Cała droga prowadzi przez strefę przygraniczną, więc warto mieć przy sobie dokument tożsamości na wypadek bliskiego spotkania ze Strażą Graniczną. Na trasie znajdują się nieistniejące już wsie: Bukowiec, Beniowa i Sianki, po których jedynymi śladami są samotne krzyże, pozostałości cerkwi i cmentarzy oraz tajemniczy Grób Hrabiny. Sianki po 1951 roku zostały formalnie podzielone między Polskę a Ukrainę. Część polska jest wyludniona, znajdują się tutaj tylko ruiny dworu Stroińskich oraz cmentarz, gdzie pochowana jest hrabina Klara. Obecnie po ukraińskiej stronie w Siankach znajduje się stacja kolejowa, ostatnia przed Przełęczą Użocką, a wieś zamieszkuje ok. 580 osób. Dzięki przygotowanym tablicom

informacyjnym można dowiedzieć się nieco więcej o historii tych opuszczonych miejsc. Znaki ścieżki historyczno-przyrodniczej prowadzą częściowo otwartymi przestrzeniami, gdzie można podziwiać widoki na Połoninę Bukowską i Gniazdo Tarnicy, a częściowo gęstym lasem. Co jakiś czas przechodzi się przez drewniane kładki albo mija piękne rozlewiska (m.in. takie jak na zdjęciu).

Ścieżka kończy się w okolicach Przełęczy Użockiej, u źródła jednego z dopływów Sanu. Ale jeśli na mecie ktoś liczy na jakiś spektakularny potok, to może być zawiedziony. Trzeba się dobrze rozejrzeć, żeby dostrzec te długo wyczekiwane Źródła Sanu, gdyż nie są w żaden sposób oznaczone. Żeby wrócić do Bukowca, trzeba pokonać tę samą trasę. Jako że szlak ten nie jest tłumnie uczęszczanym miejscem turystycznym i w drodze można spotkać raptem kilka, kilkanaście osób, bywają takie momenty, w których człowiek uświadamia sobie, że jest tylko on, bieszczadzkie pustkowia i dzika przyroda. A kiedy dodatkowo zaczyna się niedomagać, iść coraz wolniej, kończy się woda w plecaku, zasięgu w telefonie jak nie było, tak nie ma... Dookoła jest albo granica z Ukrainą, albo niezamieszkane tereny Worka Bieszczadzkiego. Słońce ma się już ku zachodowi i jeszcze głowa przywołuje w pamięci ten znak przed wejściem na szlak *Uwaga na niedźwiedzie!* Czasem może przejść po plecach lekki dreszczyk emocji.

Każdy ma swoje krańce świata. Jeszcze rok wcześniej dane mi było odwiedzić tzw. koniec świata dla caminowiczów, czyli osób pielgrzymujących po szlaku św. Jakuba. Takim końcem dla pielgrzymów jest właśnie *Cabo Fisterra*, czyli niewielki przylądek w północno-zachodniej Hiszpanii, który w dosłownym tłumaczeniu oznacza „koniec ziemi”. Rok później znalazłam swój kolejny „koniec świata” i wylądowałam na południowym krańcu Polski.

Do zobaczenia na krańcach świata!



Rozlewiska w drodze wzdłuż granicy polsko-ukraińskiej.

Rozmyślania Franka (2)

FRANEK
MAJA

Współczesne spojrzenie na mądrości Marka Aureliusza

Przeczytaj choć dwa akapity. Ten krótki wstęp oraz fragment słów rzymskiego cesarza pochodzących z drugiego wieku naszej ery. Znajdziesz w nich myśl aktualną do dziś. Rozważ te kilka zdań i nie czytaj dalej.

Oko zdrowe powinno patrzeć na wszystko, co jest widzialne, a nie mówić: Chcę zieleni. Jest to bowiem oznaką choroby oka. A słuch zdrowy i węch powinien być gotowy do odbierania wszelkich wrażeń słuchowych i powonieniowych. A żołądek zdrowy wobec wszelkiego pożywienia powinien się tak samo zachowywać, jako młyn wobec tego, do czego mielenia jest urządzony. A umysł zdrowy powinien być przygotowany na wszelkie zdarzenia. A kto mówi: Dzieci me niech będą zdrowe, lub: Niech wszyscy pochwalą to, cokolwiek zrobię – jest jako oko szukające zieleni lub jako zęby pragnące tylko rzeczy miękkich.

Marek Aureliusz, Rozmyślania, Księga X, 35

Wszystkiego dobrego! Czy wypowiadając te słowa z troską o drugiego, zastanawiamy się nad tym, że wszystko dobre w istocie nigdy nie będzie? Mam nadzieję, że nie, gdyż nie jest to odpowiedni moment na takie przemyślenia. Adresat życzeń odchodzi wieść swoje życie, bez przekonania o szansie na wieczne powodzenie. Ot, miłe słowa; jeśli je w ogóle zanotował.

Powiedzieć, że przyjdą na nas złe chwile to truizm. Rzadko jest to jednak traktowane jako rzecz oczywista, w momencie, gdy wyrastają przed nami niespodziewane problemy. Czy nie zbyt łatwo wpadamy w nieproporcjonalny do sytuacji lament? Przecież nie spada na nas nic niewyobraźalnego. Być może akceptacja nie ułatwia znacząco pokonywania trudności, pozwała jednak rozpocząć ów proces.

I tak, jak wątroba niestrudzenie metabolizuje alkohol, choć może i wołałaby skupić się na glukoneogenezie, tak zgadzamy się na nieszczęścia, stopniowo naprawiając ich skutki.

Wszystkiego najlepszego!

Historia Fantastyki cz.2

Fantastyka dopełniała naukę

IN COGNITO

Z wierzeń ludowych fantastyka płynnie przedostała się do środowiska naukowego i towarzyszyła wielkim umysłom przez tysiące lat.

Sam Platon dopatrywał się w otaczającym świecie kilku pierwiastków – żywiołów, które jego zdaniem miały stanowić najmniejsze istniejące cząstki. Według wybitnego greckiego filozofa ogień miał kształt czworościanu, ziemia – sześcianu, powietrze – ośmiościanu, a woda – dwunastościanu. Piątym intrygującym myśliciela elementem, odbiegającym od wszystkich pozostałych, miał być eter wypełniający niezbadane niebiosy, którego cząstki przyjmowały kształt dwudziestościanu. Widzimy tutaj dwa wizjonerskie nurty rozmyślań, które po dziś dzień zaprzatają umysły wybitnych ludzi nauki: po pierwsze: co jest najmniejszą elementarną cząstką świata? Po drugie: co znajduje się tam, gdzie nie sięga nasz wzrok? Pytania te gonią nas po dziś dzień. Mimo że odkryliśmy już atomy i kwanty, nadal szukamy mniejszych elementów tworzących otaczający nasz świat. Nasze oczy coraz częściej zwracają się także w stronę nocnego nieboskłonu, w naturalnym pragnieniu eksploracji nieznanych jeszcze przestrzeni.

Co łączy medycynę, astrofizykę i psychologię?

Alchemia, czyli paranauka będąca praprzodkiem chemii, rozwinęła własną koncepcję żywiołów dodając do nich siarkę i rtęć, z użyciem których można było, zdaniem ówczesnych ba-

daczy, otrzymać dowolny metal. Wraz z mijającymi latami alchemia zwracała się jednak coraz bardziej ku metodzie naukowej, aby ostatecznie ukształtować znane nam dziś fundamenty dziedziny ścisłej. To alchemikom przypisujemy wynalezienie urządzeń takich jak kolba do destylacji, które wykorzystywali podczas badań nad naturą substancji. Ich głównym celem było uzyskanie kamienia filozoficznego – przedmiotu, który wedle legend miał dawać wieczne życie i zmieniać wszystkie metale w złoto. Możemy tutaj dostrzec kontynuację naturalnych ludzkich żądz, z których jedna pojawiła się już w przedstawionym poprzednio starożytnym micie o Gilgameszu. Tak jak ludzie w starożytności, alchemicy poddawali się pierwotnemu pragnieniu przedłużenia własnego życia. Metody, którymi się posługiwali, były jednak na tyle prymitywne, że do XVII wieku nie poczynili rzeczywistych postępów na płaszczyźnie chemii. Ówczesni badacze byli nieudolni, wiążąc cechy materii z właściwościami nadnaturalnymi, zamiast oprzeć się na faktycznych wynikach badań. Wiele motywów fantastycznych związanych z niezwykłymi roślinami i istotami wywodzi się właśnie z badań alchemików. Ci bowiem pieczołowicie dokumentowali swoje odkrycia w najróżniejszych formach na przestrzeni dziejów. Dzięki temu ich hipotezy, stanowiące archiwizację wierzeń fantastycznych minionych wieków, mogły, w nieco zmienionej na skutek przepisania formie, przetrwać do dziś. Wierzyli chociażby w niezwykle właściwości mandragory, któ-

ra ich zdaniem pochodziła z ciała wisielca i tylko pod takowym się rozwijała. Wnioski o jej naturze wysnuwali na podstawie kształtu korzenia rośliny, zbliżonego do sylwetki człowieka. Widzimy tutaj, że niewiele wystarczyło, aby alchemicy uwierzyli w magiczne właściwości jakiejś substancji. Kształt mandragory jest zupełnie przypadkowy, a wyrastanie pod ciałem wisielca przypisać można cieniulubnej naturze rośliny. Zresztą nie tylko oni interesowali się właściwościami otaczającej nas flory. Na płaszczyźnie mistycznej równoległe z alchemią rozwijało się dawne ziołolecznictwo – znacznie bardziej od niej użyteczne. Rozwój ten rozpoczął się, gdy badania udowodniły, że odpowiedzialnymi za lecznicze właściwości ziół i roślin nie są ich nadnaturalne moce, a substancje zawarte w ich konkretnych elementach. Ostatecznie metoda naukowa zwyciężyła niewiedzę, wypierając fantastykę z nauk ścisłych. Stało się to jednak na tyle subtelnie, że po dziś dzień fantaści mogą cieszyć się badaniami o magii gromadzonymi przez alchemików, gdyż fakty nie wypeniły doszczętnie ich domniemań, stanowiących niezwykle interesujący filar współczesnej kultury masowej.

Narodziny fantasy

Miały one miejsce w XIX wieku i wiązały się mocno z dwoma bardzo znanymi nazwiskami – John Ronald Reuel Tolkien i Clive Staples Lewis, oraz jednym znacznie mniej obecnym we współczesnej kulturze – George MacDonald. Ostatni był protoplastą gatunku jaki znamy, tworzył historie, na których opierała się dwójka wcześniej wymienionych gentlemanów. Tolkien i Lewis byli zaś przyjaciółmi, którzy w swoich historiach tak jak MacDonald zawierali mnóstwo alegorii i nawiązań, szczególnie powiązanych z religią chrześcijańską (Lewis był zagorzałym ateistą, ostatecznie nawróconym przez bliskiego mu pisarza). Ukształtowali oni gatunek łącząc motywy mistyczne, wcześniej obecne tylko w bajkach dla dzieci, ze znacznie dojralszą konwencją. Szczególnie widać to w tekstach Tolkiena, na potrzeby których stworzył on uniwersum tak skrupulatnie, że przygotował dla niego fikcyjne języki fantastycznych ras.

Drobiazgowość z jaką kształtował swój świat, wraz z powagą którą okazywał dziełu, sprawiły, że stał się legendą. Z perspektywy czytelnika jedyną wadą jaką jestem w stanie dostrzec w dziełach tego autora jest właśnie ta przytłaczająca miejscami szczegółowość, gdy opisy pojedynczego obiektu rozrastają się do znacznego rozmiaru, przechodząc czasem na kolejną stronę. Jest jednak w pewien sposób imponująca, gdyż przez długie opisy autor chce ukazać dokładność z jaką zbudowano świat przedstawiony. Zabieg ten jest ledwo odczuwalny w przypadku tekstów takich jak *Hobbit*, dzięki czemu są one bardziej przyjazne szerszej publiczności.

Najlepiej moim zdaniem reputację Tolkiena oddają słowa Sir Terrego Pratcheta, który pojawi się jeszcze w kolejnej części.

J.R.R. Tolkien stał się swego rodzaju górą pojawiającą się we wszelkich następujących dziełach fantasy, tak jak góra Fuji pojawia się na japońskich drzeworytach*. Czasami jest bliski i wielki. Czasami to jedynie kształt na horyzoncie. Czasami w ogóle nie da się go dostrzec, co oznacza, że autor podjął pewną celową decyzję naprzeciw gorze, co samo w sobie stanowi ciekawy zabieg, lub w rzeczywistości sam stoi na górze Fuji.

Z chwilą w której Ci twórcy napisali swoje dzieła, ustanowili (możliwe, że nawet nieświadomie) pewien kanon. Ich dzieła na zawsze zmieniły oblicze kultury masowej, tworząc znany nam dziś z gier, filmów i książek obraz fantastyki. Nie sposób zliczyć wszelkich wariacji, jakie wykreowano na fundamencie, który postawili – książki i komiksy, także te paragrafowe, gry planszowe i fabularne, a potem komputerowe. Ale o tym można by przecież napisać cały oddzielny artykuł...

*technika druku pojawiła się w Azji znacznie wcześniej, lecz nie przyjęła się tak dobrze w tekstach pisanych ze względu na specyfikę alfabetów. Druk znalazł tam swoje zastosowanie w sztuce – artyści przygotowywali z drewna „pieczątki”, za pomocą których odbijano obrazy, tworząc z jednego wzorca wiele kopii. W ten sposób drzeworyty rozpowszechniały się znacznie intensywniej, a szczególnie ich elementem stał się święta góra Fuji – symbol Japonii.

Muzykoterapia

Polecanko, polecanko, polecanko, moi drodzy. Płyta, jaką dziś wam zaszerwuję na łamach tego szacownego Pisma, to nie żaden „najmniej czarny rap, ani nudny biały pop” jak śpiewał kiedyś Sidney Polak. Można przy niej tańczyć, płakać, patrzeć na krople deszczu spływające po szybie i czuć się jak w teledysku, można ją puszczać do wieczornego sportkania przy winie oraz do porannego joggingu. A czy tak ot, po prostu, bez robienia czegokolwiek, też można, zapytacie? Można nawet do obierania kalarepy, jeśli taka was najdzie ochota.

Still on My Mind. Taki oto niewinny tytuł nosi album, zapowiedziany tym przydługim wstępem. To nie on przyciąga uwagę, a okładka, na której znalazło się zdjęcie autorki rze-

JAN
KOTLAREK



czonej płyty. Dido Florian Cloud de Bouneville Armstrong, a w skrócie, po prostu Dido. Znacze ją być może z piosenki nagranej wspólnie z Eminemem, „*Stan*”. To jej wizerunek widać na okładce, podobnie jak na rysunku dołączonym do tego artykułu, który możemy oglądać dzięki uprzejmości naszej redakcyjnej Fridy Kahlo, Weroniki Musiał.

Dido obdarzona jest niesamowitym głosem i scenicznym wdziękiem. Odkąd ukradła flet ze szkoły w wieku pięciu lat, była skazana na karierę muzyczną. Na *Still on My Mind* śpiewa głównie o miłości, no bo o czym innym śpiewać na tym łez padole. Wokal dostajemy w taneczno-synthpopowym opakowaniu, z domieszkami folku. To nie jest jedna z tych płyt, z których zna się i lubi tylko dwa, trzy utwory. O takich zresztą

staram się tu nie pisać, bo jak już jakąś polecać, to najlepiej w całości. Z taką właśnie wspaiałą całością mamy tutaj do czynienia.

Zaczyna się dość mrocznie i nostalgicznie, od *Hurricanes*. W sam raz na wspomnianą obserwację kropel deszczu na szybie. Chwilę później pojawia się *Give You Up*, singiel promujący płytę, a jednocześnie wokalny popis piosenkarki. Po dźwięcznych *Hell After This* oraz *You Don't Need a God*, przechodzimy już do najlepszych muzycznych ananasów, a więc *Take You Home*. Czasem mówi się, że jakaś piosenka „wpada w ucho”. *Take You Home* do tego ucha wjeżdża z całą mocą, i wcale szybko nie chce go opuścić. W tym miejscu bardzo wyraźnie można odczuć u Dido chęć eksploracji gatunków skierowanych w stronę dance oraz electronic-popu, którą wyraziła przy okazji promocji płyty. Wraz z okładką i całą jej stylistyką, momentami przypomina ona taką nostalgiczno-romantyczną dyskotekę. Co to w ogóle za połączenie? Nostalgia i dyskoteka? Coś takiego właśnie udało się brytyjskiej artystce stworzyć. Nostalgia wyraźnie zaznacza się w dwóch kolejnych utworach, tytułowym *Still on My Mind* oraz *Some Kind of Love*.

*When we lose what we love
Don't think anything will ever feel as good again
Now I know how much the anger
However much the pain
Destroy only enough that enough still remains of
Some kind of love, some kind of love*

Naprawdę, ładunek emocjonalny mamy tu dość spory. Niedługo jednak musimy czekać na drugą, taneczną twarz tej płyty, w postaci *Mad Love*. To tę piosenkę polecam najmocniej z całego albumu. Nie trwa długo, więc jeśli nie macie ochoty na całą płytę, zwróćcie uwagę chociaż na ten utwór. Wasze nóżki same zaczną tupać rytm. Z ostatnich czterech kompozycji albumu najbardziej polecam *Friends*. To z kolei taka piosenka, którą nie od razu zauważamy, ale po którymś przesłuchaniu trudno się od niej oderwać.

Still on My Mind to pierwsza płyta Dido, po sześcioletniej przerwie od poprzedniej, promowana pierwszą jej trasą koncertową od piętnastu lat. Można powiedzieć, że wyskoczyła jak niedźwiedź z gawry po długim śnie zimowym, ale wcale nie czuć, żeby była zaspana. Sama bardzo pozytywnie wypowiadała się o procesie nagrywania i o powrocie do koncertów. Jeden

z nich zagrała w Poznaniu na Targach, dokładnie 16 listopada 2019 roku. Podobno nawijała w jego trakcie po polsku, stwierdziła nawet, że jest w jednej ósmej Polką. Wszyscy znamy te zagrywki, ale trochę cukru wobec publiczności nigdy nie zaszkodzi.

Tak więc Dido moi drodzy. Jeśli podchwycicie *Still on My Mind*, niejedna inna płyta blondwłosej piosenkarki przypadnie Wam do gustu. Zachęcam gorąco.

YouTube:

https://www.youtube.com/playlist?list=OLAK5uy_mHU-e9qbuuoH4CfW5UDp3SBR6IHJP63qqU



Instagram: @veronika.musial.art



Tidal



Spotify

Wtapiając się w dźwięk⁽²⁸⁾

FRANEK
MAJA

Siedzę w miejscu, a jednocześnie poruszam się z prędkością kilkudziesięciu kilometrów na godzinę. W odniesieniu do samochodu jestem w bezruchu. A jednak względem mijanych budynków podróżuję w określonej czasoprzestrzeni. Uświadomienie sobie istnienia pojęcia punktu odniesienia, było jednym z niewielu błyskotliwych odkryć podczas lekcji fizyki w gimnazjum. Nadal zachwyca mnie to spostrzeżenie, gdy z uwagą rozłożę je na czynniki pierwsze. Co ciekawe, w momencie gwałtownego hamowania, będę w ruchu zarówno względem samochodu, jak i rosnących przy drodze drzew.

Znajduję się na tylnym miejscu pasażera, niczym w zamkniętej klatce. Dosłownie. Jestem schowany między drzwiami samochodowymi po prawej stronie, a... przewożonymi drzwiami łazienkowymi po stronie lewej. Przedni fotel pasażera i oparcie mojego siedzenia ograniczają przestrzeń, w której spędzę najbliższe pół godziny życia. To moje miejsce na świecie.

Obserwuję zmieniający się krajobraz zza okna. Domy, sklepy, hale produkcyjne, lasy, pola, łąki. Wszędzie gdzieś tam, czają się obcy mi ludzie. Każdy z nich ma swoje własne życie, o którym prawdopodobnie nigdy nie będę miał błędnego pojęcia. Z drugiej zaś strony, wszyscy oni są tak bardzo podobni do mnie w swoich dążeniach, nawykach i obowiązkach.

Jest bardzo cicho. Ojciec chyba zapomniał włączyć radio. Słyszę tylko dudniący warkot silnika i monotonny szum kół. Cóż za kontrast względem opuszczonej przed minutami galerii handlowej, pełnej krzykliwych reklam, agresywnej muzyki, tłumów ludzi, jaskrawych kolorów kuszących promocjami i wszechobecnej żądzy zarabiania, ale też wydawania pieniędzy.

Już dawno nie miałem okazji przystanąć na chwilę i po prostu pomyśleć w spokoju. Jak dobrze jest odciąć się od zewnętrznych bodźców i pozwolić napłynąć do głowy zupełnie spontanicznym myślowi. Zatrzymać świat na sekundę i zastanowić się nad codziennymi wyborami i drogą na tym świecie. Przetrwać w sobie smutki, nadzieje, plany, jak i nawet najgłębsze pomysły. Z tym, że coraz rzadziej pozwala nam na to pęd świata, a co gorsza, coraz rzadziej pozwalamy sobie na to myśmi.

Jak często przytłapuję się na bezwładnym nurkowaniu w świat bzdetów i pustych informacji. Zmierzając od czynności A do czynności B, znajduję czas na odświeżenie internetowych nowości z ostatniej godziny. Zapycham swój dzień bezwartościowymi wędrownkami i błędzę, chodzę wokół tą samą drogą, odkrywając coraz to ciekawsze tematy zastępcze dla moich prawdziwych dążeń. A potem okazuje się, że nie pamiętam, co chciałem zrobić, co miałem powiedzieć, o kim powinienem pamiętać.

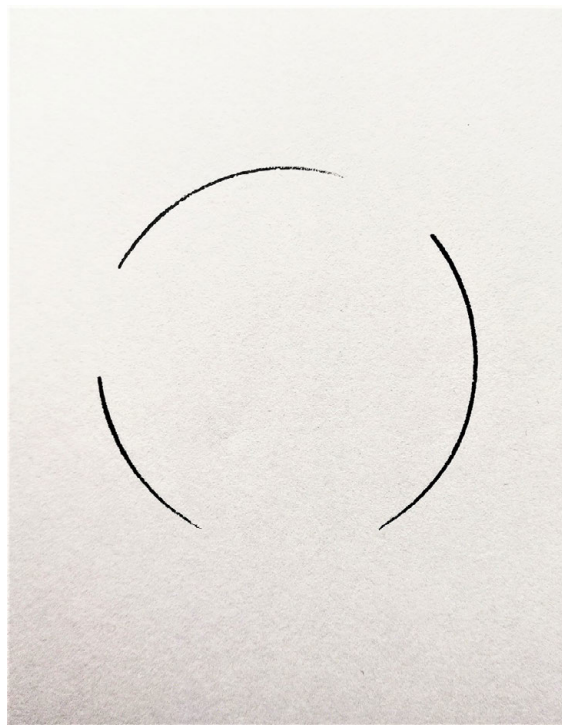
Jak często włączam muzykę idąc pod prysznic, zmywając, odpoczywając, jedząc, zasypiając. Zagłuszam ciszę, nie pozwalam wypełznąć kreatywnym i krytycznym myślowi, z głębszej

studni spokoju.

Ta cisza, której doświadczam w samochodzie jest dziełem przypadku. Przecież domyślnie, radio włącza się po uruchomieniu silnika, jeśli nie zostanie uprzednio wyłączone. Cóż za rarytas! Cóż za przewartościowanie! Zgaduję, że moi pradiadkowie byliby przed wiekiem szczęśliwi, mogąc posłuchać radia w każdym momencie, w którym mają na to ochotę.

Z przypadku spadł na mnie przywilej spojrzenia głębiej w siebie. Bóg jeden wie, kiedy kolejny raz sobie na niego pozwolę.

Stare Dobre Matżeństwo – Kompresja Ciszy



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

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

W obecnym numerze chciałbym dodatkowo zachęcić do zapoznania się z literacką interpretacją utworu zespołu Pink Floyd, pt. *Comfortably Numb* z 8 artykułu Wtapiając się w dźwięk (Puls UM, 197, 10.2018).

Poetyckie potyczki UMP

OLGA
DRZYMAŁA



WERONIKA
SZYMONIK



ALEKSANDRA
WESOŁOWSKA



Olga Drzymała

*

kap

kap

kapią

sny

płyną

za kurtyną

chwil

bez słów

rozmieniasz się

na kaskadę miedzianych łez



Weronika Szymonik

Wędkowanie

W pewnym miasteczku, zwanym Kocikami

Mieszkały w braterstwie koty z rybkami

Lecz dnia pewnego

Na ulicy Chudego

Kot na rybki nabrał chętkę

Więc chwycił za wędkę

I łowił

Gdy tak sobie siedział

Głowił się, głowił

Lecz jak przyrządzić rybkę

Tego nie wiedział

Zmierz nad polami powoli przychodzi

A on tylko wzrokiem po taflę wodzi

Gdy wreszcie wymyślił co z rybki zrobić

Zaczął powoli ranek przychodzić

Gdy przyszła kotka, z patelnią chyba

Uciekła kotu z wiaderka ryba

Więc kot musiał obejść się smakiem

Bo ryby uciekły z jeziora ze strachem

Aleksandra Wesółowska

On i Ona – Znów... I powtórnie

(N) – Narrator

(Ona) – Ona

(On) – On

(N):

Słodkie dźwięki nadchodzących wiadomości

Bolesne echo milczących wyrazów...

Radosnych chwil uniesienia, namiętności!

Malowanie powtórne pustych obrazów...

Znów jego obecność i jego czułości

Znów zapewniał ją o swej miłości

Lecz cichy głos jej mówił o mądrości...

(Ona):

Mury potężne, betonowe zbuduję!

(On):

(lekkim gestem całe je rujnuje)

(Ona):

Mówisz o mnie jak o słońcu

Lecz chcę prawdę poznać w końcu

(On):

(wciąż mówi o uczuciach)

(Ona):

A ja inne mam przecucia!

(On):

(swą rękę kładzie na jej kolanie)

(Ona):

To jest miłość! O mój Panie!

Mówisz prawdę, ja Ci wierzę

Zmówię za nas trzy pacierze!

(N):

Usta ich zlepione były słodką tajemnicą

Dobrze, że nie pokazała, co ma pod spódnicą...

(N):

Powtórnie i znowu ich cisza nastąpiła

(Ona):

Czy coś źle zrobiłam? Pewnie kłamałam... *(pomyślała)*

(N):

Tak jak przeczuwała, intuicja nie myliła

On i Inna. Niczego sobie nie wymyśliła

Wszystko odwołała, miłości się wyrzekła

(Ona):

Kiedyś Ty draniu pójdziesz do piekła!

(On):

(milczy)

(N):

Znów... I powtórnie.

Przybytek Boży

ANNA
KONOPKA



„Patrzyłem jak opuszcza pokój. Ja również czułem obrzydzenie i mdłości.

I właśnie tego, Basch, nauczyłeś się w Przybytku Bożym w tym roku: gdy czujesz się jakbyś miał zwymiotować, nie robisz tego”

Chyba każdy z nas choć trochę boi się rozpoczęcia pracy w zawodzie. Wizja stanięcia oko w oko z prawdziwym pacjentem, który będzie pod naszą opieką, może być nieco obezwładniająca. To, co teraz, dla nas studentów, wydaje się przyjemnie odległe, wkrótce stanie się rzeczywistością i my również będziemy musieli zmierzyć się z trudnymi decyzjami oraz odpowiedzialnością.

Prawdopodobnie jest to szczególnie dotkliwe w przypadku studentów kierunku lekarskiego, którzy bardzo długą część swoich studiów spędzają w książkach i mają małą styczność z praktyką. Po rozpoczęciu pracy są natomiast skonfrontowani z ogromną ilością stresu i obowiązków.

Opowieść *Przybytek Boży* jest historią o takim właśnie dysonsansie. Jej autor – Stephen Bergman (pseudonim literacki Samuel Shem), psychiatra – napisał ją na podstawie swoich własnych doświadczeń z pracy w Beth Israel Deaconess Medical Center, jednym z czołowych szpitali w Stanach Zjednoczonych.

Główni bohaterowie to absolwenci szkoły medycznej, którzy zaczynają właśnie swój rok stażu. Choć moglibyśmy liczyć na to, że są grupą pewnych siebie, godnych zaufania, wykształconych młodych ludzi, to w rzeczywistości przypominają oni bardziej bandę zagubionych dzieci.

Dominującą cechą postaci, które poznajemy na początku, jest strach. Właściwie żaden z młodych mężczyzn nie chce tam być. Główną motywacją, która nimi kieruje, jest możliwość jak najszybszego i najmniej bolesnego przeżycia okresu stażu.

W oczy rzuca nam się opór, z jakim świeżo upieczeni stażyści stykają się z pacjentami.

Najważniejszy dla powieści bohater, Roy Basch, w noc poprzedzającą swój pierwszy dzień stażu wtulał się w ramiona swojej dziewczyny, marząc o tym, by nie musieć jednak iść do szpitala.

Poznajemy również lekarzy, którzy w teorii mają być opiekunami i nauczycielami stażystów. Szybko okazuje się, że są oni pozbawioną kontaktu z rzeczywistością grupą skostniałych mężczyzn. Młodzi lekarze nie mogą liczyć na ich pomoc.

Już od pierwszych stron książki widzimy, że obrazuje ona system, w którym nic nie działa jak należy. W jednej ze swoich recenzji *Przybytek Boży* porównany został z *Paragrafem 22* – książką pełną na pozór zidiociałych żołnierzy, piętnującą nie logiczność wojny. Jest to jak najbardziej słuszne porównanie. Omawiana tu powieść pełna jest absurdu, zaś cel ośmieszania stanowi dysfunkcyjny system szkół medycznych oraz szpitali wykorzystujących rezydentów. Powieść osiąga to między inny-

mi poprzez postać Fatsa, starszego o rok od stażystów lekarza, który jako jeden z nielicznych chce im pomóc. Już na wstępie dowiadujemy się, że Fats ma swoje zasady, z których korzysta, by leczyć ludzi. Nie byłoby w tym nic niezwykłego, gdyby nie głosiły one między innymi, że nikogo nie da się wyleczyć, zaś najlepszym postępowaniem medycznym jest nierobienie niczego. Pacjentów dzieli on na starszych, nierokujących nadziei: Gomerów, którzy nigdy nie umierają, a jedynym sposobem, by ich się pozbyć, jest wymyślenie im takiej choroby, by możliwe było przeniesienie ich na inny oddział, oraz młodych ludzi, którzy umrą niezależnie od podjętych działań. Młodzi lekarze szybko przekonują się, że postępowanie według znanych im algorytmów nie przynosi zamierzonych skutków, a często jest jedynie obciążeniem dla pacjenta. Kontrowersyjne poglądy Fatsa szybko stają się tymi najwłaściwymi.

Problemem w pracy w *Przybytku Bożym* jest właściwie wszystko. Porozumienie się z przełożonymi lekarzami jest niemożliwe, dlatego też stażyści zaczynają uciekać się do kłamstw. Aby zaś zapewnić miejsce w domu opieki najstarszym pacjentom i usunąć ich z oddziału, młodzi lekarze zmagają się między sobą i zaczynają sypiać z odpowiedzialnymi za to kobietami z administracji szpitala.

Precedens goni precedens, a my, choć momentami chcemy się śmiać, wiemy, że oglądamy nasz świat w nie zawsze aż tak krzywym zwierciadle. Czytając powieść mamy wrażenie, że momentami brakuje jedynie cyrkowej muzyki grającej w tle.

Ważne są z pewnością sylwetki stażystów, za pomocą których przedstawione jest jak ludzie w ich sytuacji radzą sobie ze stresem. Należy bowiem pamiętać, że to w głównej mierze na nich skupia się niewydolność systemu. To oni zostali niedostatecznie przygotowani, a potem wrzuceni na głęboką wodę, z pełną odpowiedzialnością za swoje decyzje. Często jest to tragiczne w skutkach. Wraz z rozwojem akcji widzimy, jak bohaterowie chwytają się wszystkiego, byle tylko nie utonąć w absurdzie i wiecznym zmęczeniu. Często z powodu nadmiernej pracy cierpi nie tylko ich zdrowie, ale też rodziny i pacjenci.

Dużym minusem *Przybytku Bożego* jest niestety seksizm przebijający się przez poszczególne rozdziały książki. Owszem, na obronę powieści możemy przytoczyć fakt, że jest ona satyrą, jednak niektóre rzeczy po prostu razi. To nie jest książka, która zdaje test Bechdel. Postaciom kobiecym brakuje głębi i w większości opisywane są przedmiotowo. Niewiele dowiadujemy się o problemach pielęgniarek, ani nie słyszymy pochwał ich ciężkiej pracy, znajdujemy za to informację o tym, że mają przepiękne biusty, które (oczywiście) uwielbiają pokazywać stażystom, oraz że jedna z nich, Molly, jest fanką długiego i zmysłowego seksu.

Dziewczyna Bascha, Berry, służy głównie za narzędzie autora potrzebne do wplatania w powieść terminów psychologicznych oraz ratowania bohatera z opresji, gdy ten już nie może sobie poradzić sam. Bohaterka z anielskim uśmiechem

na ustach znosi wszelkie humory Roy'a i nie ustaje w próbach uratowania go przed nim samym. Nawet informacja o zdradzie nie mąci jej żelaznego postanowienia, by zachowywać się jak wierny cień i anioł stróż mężczyzny. Nie słyszymy z jej ust choćby jednego słowa skargi. Podobnie nienaturalnie reaguje zresztą kochanka Roy'a, która podkreśla, że zdrada dziewczyny to nic złego, zwłaszcza jeśli weźmie się pod uwagę inteligencję i ciężką pracę młodego lekarza...

Inną rzeczą, która może nieco odstraszać czytelników, jest sposób traktowania pacjentów. Książka skupia się na dehumanizacji wymęczonych ponad granice rezydentów, jednak w tle jawi się równie poważny problem, jakim jest dehumanizacja pacjentów. Na starszych, często opuszczonych, schorowanych ludziach, skupia się gniew i zniecierpliwienie lekarzy. Bardzo

cienka linia dzieli Gomerów i innych chorych od bycia zaniebawanymi, wyśmianymi bądź też wykorzystanymi jako obiekt żartu. Niestety zdarza się, że niejednokrotnie ktoś tę linię przekracza.

Mimo to książka stanowi z pewnością wartą poznania lekturę, zwłaszcza przez przyszłych lekarzy. Choć mniej znana w Polsce, powieść jest powszechnie omawiana w Stanach Zjednoczonych, gdzie co roku czyta ją mnóstwo uczniów szkół medycznych oraz rezydentów. Podejmuje ona bardzo wiele ważnych kwestii, które często wolelibyśmy przemilczeć. Jest to dla nas swojego rodzaju przestroga, którą warto poznać i prześmyśleć, tak by w miarę możliwości uchronić się od zła przedstawionego w powieści.

Recenzja filmu *Prawda*

TAMARA
DUNAJEWSKA



Hirokazu Koreeda – mistrz przenoszenia zawitości relacji międzyludzkich na ekran przychodzi do swoich widzów z nowym filmem, tym razem zrealizowanym w europejskich rewirach. Japoński reżyser przenosi swój plan filmowy do Paryża, by na kanwie historii pewnej wybitnej francuskiej aktorki zgłębić skomplikowane relacje między córką a matką.

W roli matki ukaże nam się wybitna Catherine Deneuve, a u jej boku zobaczymy nie mniej docenianą Juliette Binoche. Choć w filmie pojawiają się także role męskie, to oś akcji krąży wokół tych dwóch nieprzeciętnych postaci. Pierwiastek kobiecy ma w filmie niebagatelne znaczenie – to płęć żeńska dyktuje tutaj warunki, przydziela zadania i dominuje w prawie każdej sferze.

Fabienne Dangeville (Catherine Deneuve) to ikona francuskiego kina. Przez lata pracy jako aktorka wykształciła w sobie zdolność przemieniania każdej przeżywanej chwili i emocji w powalające kreacje na wielkim ekranie. W jakimś stopniu jej zachowania przypominają pasożytnictwo, gdyż swój sukces buduje nie tylko na własnych przeżyciach, ale też na przeżyciach swoich najbliższych. To główny zarzut córki aktorki, Lumir, którą poznajemy w momencie, gdy po latach postanawia odwiedzić matkę pod pretekstem pogratulowania jej nowo wydanej autobiograficznej książki. Szybko okazuje się, że Fabienne nie zna dobrze ani męża swojej córki, ani własnej wnuczki. Nie wydaje się jednak, aby w jakikolwiek sposób jej

to przeszkadzało. Jest bowiem całkowicie pochłonięta swoją pracą oraz przygotowaniem do nowego filmu – *Wspomnienie mojej matki*, który jak się szybko okazuje fabularnie wtóruje życiu głównej bohaterki.

Przeplatane się ze sobą sceny z prawdziwego życia aktorki oraz z pracy na planie przy *Wspomnieniu mojej matki* układają się w obraz zawilej relacji między córką a matką. Nowe dzieło bowiem opowiada historię młodej kobiety, która z uwagi na śmiertelną chorobę postanawia zamieszkać w kosmosie. Wraca na ziemię raz na siedem lat. Podczas krótkich powrotów do domu obserwuje starzejącą się córkę i męża, podczas gdy sama zachowuje swoją młodość. Choć metafora jest łatwo dostrzegalna, zastosowany zabieg dodaje wielowymiarowości w kompozycji relacji między kobietami. Możemy spojrzeć na ich zachowania z perspektywy obydwu stron, zauważając zarówno blaski jak i cienie każdej z nich. Koreeda w nieoczywisty sposób kreuje te postacie podczas licznych niezobowiązujących rozmów, wymiany anegdot czy wzajemnych uszczypliwości. Trzeba dobrze i uważnie przyglądać się delikatnym liniom, jakimi Koreeda nakreślił relacje między bohaterkami.

W główny wątek *Prawdy* subtelnie wplecione zostały inne motywy. Lęk przed przemijaniem, niedoskonałość pamięci czy tęsknota za dawnymi czasami. Ulotność wspomnień sprawia, że każdy z bohaterów zapamiętał minione czasy na swój własny sposób, a dialog między nimi jest drogą ku odkryciu tytułowej prawdy.

Ostatni seans

ANIELA
ŻAK



Kiedy ja ostatnio byłam w kinie? To już chyba ponad rok. Oczywiście w międzyczasie korzystałam z zasobów Internetu, latem również miałam okazję być na kilku seansach w plenerze. Jednak w porządnym stacjonarnym kinie studyjnym nie byłam wieki. Gdy w lutym usłyszałam o ich ponownym otwarciu, ogarnął mnie bezkresny entuzjazm. Wiele wskazywało na to, że po rocznej przerwie od pobytu w kinie w końcu uda mi się tam wrócić. Jednak czas, jak to on ma w zwyczaju, leciał bardzo szybko, a ja powtarzałam sobie, że pójdę do kina, jak tylko uporam się z „kilkoma sprawami”. Nietrudno się domyślić, że liczba „kilkusów” się nie zmniejszała, gdyż pojawiały się kolejne i kolejne... W ten sposób co chwilę przekładając moje wyjście o następne kilka dni, aby termin był bardziej dogodny, dotrwałam do dnia, w którym usłyszałam o powtórnym zamknięciu kin. Potem wszystko odbyło się ekspresowo i spontanicznie. Szybka wiadomość do przyjaciółki. Wybór seansu. Rezerwacja miejsc. Tym właśnie sposobem, w piątek 19. marca o godzinie 21.15, 2 godziny 45 minut przed zaostrożeniem lockdownu, tuż po poprawce z najtrudniejszego na moim roku egzaminu, znalazłam się w Rialto.

Cały dzień byłam bardziej podekscytowana wyjściem do kina niż poprawką, którą miałam do napisania. Jak się okazało bardzo słusznie. Przepelniona samymi pozytywnymi emocjami, towarzyszącymi mi od początku dnia, dodatkowo znacznie spotęgowanymi pomyślnym przebiegiem egzaminu, udałam się na Jeżyce – dzielnicę, której nieodłącznym elementem, a wręcz jednym ze znaków rozpoznawczych jest Rialto – kino powstałe w 1946 roku. Oznacza to, że już od 75 lat cieszy widzów pokazami dobrych filmów i wydarzeniami kulturalnymi. Sama ekipa kina podkreśla swoją lokalną przynależność i promuje ją w pełnej nazwie „Kino Rialto-Art-House-Jeżyce”. Czyż nie wspaniałe są miejsca, w których można dostrzec prawdziwe zamilowanie pracowników do kultury oraz chęć utrzymania własnej tożsamości? W nazwie kina znajdziemy jeszcze jeden zaskakujący element. Co właściwie może oznaczać „Art-House”? Rialto, jak na kino studyjne przystało, charakteryzuje się szczególnie dobranym repertuarem, innym niż sieciowe kina wielosalowe. Zwykle oznacza to, że prezentowane są głównie filmy lokalne, czyli polskie i europejskie. Jednak „Art-House” poszerza rozumienie działalności Rialto i staje się jasne, że kino jest swoistą przystanią kultury szeroko rozumianej. Nie zostanie tam pominięty żaden ważny film, niezależnie jakiej jest produkcji. Można zobaczyć tu nie tylko regionalne i rodzime filmy, ale również hollywoodzkie „kino środka”. Sztuki nie należy w żaden sposób ograniczać, pracownicy Rialto to wiedzą, dlatego nastawieni są po prostu na dobre kino, ale nie tylko! Dodatkowo na jego terenie organizowane są wszelkie inicjatywy kulturalno-filmowe, na przykład przeglądy, festiwale, spotkania z osobistościami ważnymi w świecie kultury, czy też różnego rodzaju cykle filmowe, w których Rialto nie zapomina

o nikim. Świadczą o tym tańsze bilety dla seniorów na wybranych seansach, dla dzieci bajki z różnych stron Europy, „studentckie środy” z myślą o Nas, czy „tanie czwartki” dosłownie dla każdego. Nie pominięto również miłośników dawnego kina wdrażając w życie „poniedziałki z klasyką”. Z kolei dla fanów produkcji krótkometrażowych stworzono cykl „short films”.

Nie można też pozostać obojętnym na niezwykle klimat, który jest znamieny dla wszystkich kin studyjnych, a jednocześnie w każdym z nich zupełnie wyjątkowy. Na samym początku uwagę przykuwa wspaniały czerwony neon umieszczony tuż nad bramą wejściową, prowadzącą na dziedziniec. Następnie wejście do małego, przytulnego holu, teraz łącznie z dziedzińcem przemierzanego jak najszybciej, aby przypadkiem nie tworzyć zgromadzeń. Jednak kiedyś w tych przestrzeniach wręcz kotłowało się od ludzi oczekujących na seans. W holu znajdują się kasy biletowe oraz mały bufet. Przed pandemią stawiano tam również stoliki z krzesłami, gdzie można było na chwilę usiąść. Na ścianach niezmiennie wiszą oprawione w ramy plakaty różnych produkcji. Po przeciwnej stronie od wejścia znajdują się drzwi, a za nimi kotara. To one prowadzą do serca budynku – sali kinowej wyposażonej w wygodne fotele, scenę i czerwoną kurtynę, która, gdy nadejdzie odpowiedni czas, rozsuwa się i ukazuje ekran. Warto też wspomnieć, że wśród miejsc siedzących znajdują się 2 specjalnie dostosowane dla osób z niepełnosprawnościami fizycznymi.



Źródło grafiki: <https://www.kinorialto.poznan.pl/o-kinie/galeria/>

„Obiecująca. Młoda. Kobieta.” w reżyserii Emerald Fennell – ten właśnie film udało mi się zobaczyć w piątkowy wieczór. Główną bohaterką jest 30-letnia Cassie – ładna, inteligentna kobieta, która rzuciła studia medyczne, pracuje jako kelnerka w pobliskiej kawiarni, wciąż mieszka z rodzicami, i co tydzień chodzi do klubu, udając kompletnie pijaną. Taki życiorys wprawia w ogromne zdumienie i rodzi wiele pytań, jednak stopniowo poznając historię bohaterki, można chociaż częściowo zrozumieć jej zachowania. „Obiecująca. Młoda. Kobieta.” to zdecydowanie wywrotowa opowieść, o wykwintej

zemście i ponoszeniu odpowiedzialności za swoje czyny. Jest to tegoroczna Oscarowa nominacja, jedna z nielicznych które miałam okazję do tej pory obejrzeć, jednak na pewno najbardziej wyjątkowa, w końcu to ostatni seans ostatniego dnia przed ponownym zamknięciem kin.

Wspaniale było pójść do tego właśnie miejsca i w miłym towarzystwie zobaczyć dobry film. Niezwykłym uczuciem jest ponownie usiąść w miękkim fotelu na wypełnionej, jak na pan-

demiczne czasy maksymalnie, sali i poczuć jedność z obcymi ludźmi, którzy również postanowili przyjść na ostatni grany przed lockdownem seans. Wszyscy, niezależnie w jakim byli wieku, czy z kim i w jakim celu przyszli na film, tak samo spragnieni kina, wszyscy żywo reagujący na wyświetlane sceny. Tak właśnie powstaje mała kinowa społeczność, utworzona podczas trwania seansu w miejscach ku temu sprzyjających, jakim niewątpliwie jest Rialto.

Braterstwo krwią naznaczone

MARTYNA
ADAMSKA



„Od chwili tej, aż do końca świata, w pamięci ludzkiej będziemy żyć: my, wybrańców garść, kompania braci. Kto dziś współ z mną krew przeleje, ten mi bratem.”

– William Szekspir, *Król Henryk V*

Czy zastanawialiście się kiedyś, jakim cudem ludzkość przetrwała największy konflikt w historii? W jaki sposób zaangażowano miliony istnień w wojnę, zarówno poprzez techniki manipulacyjne, propagandę, jak i inne, bliżej nieokreślone działania? II wojna światowa stanowi jeden z najbardziej interesujących epizodów w naszej historii. Myślę, że zapoznanie się z jej przebiegiem jest cenne ze względu na jej wpływ na współczesność, choćby w postaci ogromnego postępu technologicznego, rozwoju medycyny i wielu innych dziedzin. Można też zgłębiać te fakty ze względów hobbystycznych, ponieważ mnogość interesujących wydarzeń jest wprost uderzająca. Warto poznać rzeczywistość zgoła inną od naszej, zastanowić się, w jaki sposób nasi dziadkowie i pradiadkowie godzili codzienność, zaspokajanie podstawowych potrzeb z hukami spadającymi na miasta bomb i czyhającą za każdym rogiem

śmiercią. Odpowiedzieć na kilka pytań, które pozwolę sobie zadać w tym artykule, pomoże nam jedna z najsłynniejszych produkcji filmowych o II wojnie światowej – „Kompania braci”, która po 20 latach od premiery nadal pozostaje najlepszą opowieścią o braterstwie broni.

„Dlaczego wojna, skoro istnieją weselsze tematy? W jakim celu oglądać kolejny serial o cierpieniu?”

Cóż, ludzie trochę się „zepsuli”. Brzmi to dość...brzydko, jak gdyby człowiek był przedmiotem podatnym na usterki. Jednakże my dokładnie to właśnie robimy – psujemy się. Niszczymy nasze człowieczeństwo każdego dnia, często odtrącając innych, dostrzegając tylko czubek własnego nosa. Oczywiście moje „wypociny” nie mają być kazaniem, nie będę wygrażał palcem i krzyczeć, że macie się nawrócić. Każdego dnia uderza mnie myśl, że wszystko, co tworzymy jako ludzie, zaczyna być najzwyczajniej w świecie fałszywe. Usiądźcie wygodnie i przeanalizujcie Wasze cudowne „instagramowe życie”. Możecie też rzucić okiem na losy Waszych znajomych, przecież zajmuje to kilka sekund, parę przeciągnięć palca po szklanym



ekranie Waszego telefonu. Zapewne powiecie: „nie chcesz, to nie patrz i tyle, a nie czepiasz się wszystkich wokół”. Albo: „co za wredna baba, sama nie ma, a zazdrości”. A ja będę się czeplić, zwłaszcza teraz, w dość trudnym dla nas pandemicznym czasie. Zaprowadzę Was na skraj wyobraźni... wprost w objęcia myśli, których do siebie nie dopuszczacie. Dlaczego tak się dzieje? Ludzki umysł ma tendencję do ucieczki, upraszczania pewnych zjawisk tak, aby uniknąć konfrontacji z trudną rzeczywistością. Stawiamy więc pewne mury będące wentylem bezpieczeństwa dla naszych bombardowanych tragicznymi informacjami mózgów.

80 lat temu nasi rówieśnicy nie robili zdjęć swoim posiłkom, by pochwalić się znakomitymi umiejętnościami kulinarnymi. A następnie nie wyrzucali swojego dzieła do kosza lub, w wersji light, nie dawali kotu bądź innemu stworzeniu, ponieważ jedzenie tak pięknie wyglądało, ale za Chiny ludowe nie dało się tego zjeść. Mogli za to wybrać do jakiego oddziału zaciągnąć się do walki. Zastanawiali się, jak zapewnić byt rodzinom i w jaki sposób bliscy poradzą sobie bez nich w tej wojennej zawierusze. Przerwano ich młodość i beztropkę w najbardziej brutalny sposób, zmieniając szkołę, randki, kumpli i bezpieczny dom w okopy, głód, chłód karabinu i zapach śmierci. Od zarania dziejów jesteśmy stawiani za swojego rodzaju barykadami. Nie jest moją rolą porównywać nas i naszych rówieśników sprzed niemal 100 lat, ponieważ to czasy, w których żyjemy, narzucają nam pewne warunki, w których musimy funkcjonować. Niemożliwym jest nazwać moralną osobą kogoś, kto ratuje jedno życie, a odbiera dziesięć innych. Należy jednak pamiętać o okolicznościach, w których popełniane były te czyny. Na szczęście dziś nie mamy takich dylematów. Właśnie dlatego proponuję Wam, abyście zamiast Netflixa włączyli serial wojenny. Gwarantuję, że pozostawi Was z szeroko otwartymi oczami i masą sprzecznych emocji w sercu.

„ – Dziadku, czy ty byłeś w czasie wojny bohaterem?

– Nie, ale służyłem w kompanii bohaterów”

– Mike Ranney, Kompania E

Najwyższy czas powiedzieć kilka słów na temat samego serialu. Przenosimy się do lat 40. XX wieku, obserwując uważnie długie szkolenie, a następnie udział Kompanii E 506-go pułku piechoty spadochronowej 101 Dywizji Powietrznodesantowej USA. Innymi słowy, będziemy przyglądać się najlepszym z najlepszych, spadochroniarzom, którzy w czasie II wojny światowej stanowili elitę wśród żołnierzy. Perypetiom ludzi poddawanych nadludzkiemu wysiłkowi w celu wzorowego przygotowania do największej operacji powietrznodesantowej – lądowania w Normandii. Będziecie mieli okazję przyjrzeć się, jak podejście dowódcy wpływa na szacunek do jego osoby. Za kim ludzie pójdą w ogień, gdy świat zapłonie...

Sama operacja Overlord to próba, w której niemal wszystko mogło pójść nie tak. Jak sami zauważycie, wiele zależało od „kombinatorstwa” i ogromnej dozy szczęścia. Wiele przyjaźni zawartych podczas szkolenia zostanie zweryfikowanych podczas walk. Wyobraź to sobie – Ty i Twój kumpel, ramię w ra-

mię. Kogo trafi śmiertelna kula? Czy narazisz swoje życie, by ratować przyjaciela? Czy Twoje człowieczeństwo pozwoli Ci pozostać na polu bitwy, czy też zwycięży lęk, popychając do dezercji?

Największym atutem „Kompanii” jest udział weteranów. Będziecie mieli okazję porównać uderzające podobieństwo prawdziwych żołnierzy i odgrywających ich rolę aktorów. A co najważniejsze, posłuchać opowieści ludzi, którzy niejednokrotnie przebywali w istnym piekle. Pomimo tego byli gotowi raz jeszcze wskoczyć w ogień dla swoich przyjaciół. Dla nich sens udziału w tej wojennej zawierusze zawarty był w kilku słowach – „zaciągnąłem się, bo tak było trzeba”. Być może wyda Wam się to sentymentalne, wręcz patetyczne, ale niezależnie od rangi i zasług bohaterami byli dla nich towarzysze broni, nigdy oni sami. Najczęściej byli to ci, którzy zostali w Europie na zawsze, ugodzeni kulą podczas jednej z wielu potyczek.

„Czy ktoś widział medyka?”

Przejdziemy do tematu, który zapewne interesuje Was najbardziej – medycznego zabezpieczenia pola walki. W przypadku „Braci” przybrał on postać Eugene’a Roe, darzonego przez kolegów ogromnym szacunkiem. Jeden z odcinków serialu jest całkowicie poświęcony Gene’owi i jego heroicznym działaniom na polu bitwy. Jednakże nie zobaczycie w nim klasycznego „superhero” – był targany wątpliwościami, poddany ogromnej presji zmęczenia i strachu. Okoliczności, w jakich pracował, cierpienie rannych kolegów i czyny wroga urągające ludzkiej godności, stanowią mieszankę wybuchową, która na długo po napisach końcowych pozostawi Was milczących i zadumanych.

„Czy wojna może być piękna?”

Serial HBO udowadnia, że owszem, może. Zobaczycie piękno w dość nostalgicznym wydaniu. Można je dostrzec w relacjach między kolegami z jednego okopu, w postawie dowódcy, który zamiast „Naprzód!” woła „Za mną!”. W prostych ludzkich historiach opowydanych w każdym z dziesięciu odcinków. W terkocie karabinów maszynowych, huku pocisków artyleryjskich i tupocie ciężkich, żołnierskich butów. W mroźnych, ciemnych nocach spędzonych w okopach. W słowach weteranów, które urzekają szczerością, i w tęsknocie za młodością spędzoną w piekle. W przepięknych zdjęciach i ogromnej dbałości o szczegóły, abyśmy mogli ujrzeć wydarzenia sprzed 80 lat oczami ich uczestników. Będziecie czekać niecierpliwie aż do ostatniego odcinka, by zobaczyć, kto przetrwał i jak potoczyły się losy poszczególnych żołnierzy. Aż do wyzwolenia Berlina i jeszcze dłużej.

Zachęcam Was nie tylko do obejrzenia serialu, ale też zgłębiania tematyki drugiej wojny światowej. Nie tylko dotyczącej D-Day, ale także innych epizodów tego konfliktu, który załapała ludzkość, wydobywając z niej zarówno to, co najlepsze, jak i największe demony.

Założcie hełmy, weźcie w dłonie piloty, laptopy, komórki i chodźcie ze mną na wojnę.

Na samą granicę człowieczeństwa.

Uczłowieczenie niedźwiadka

ESTERA
KRZAK



Nigdy nie sądziłam, że przerazi mnie widok Kubusia Puchatka. Bo czegoż się tu bać? Na dobrą sprawę nie ma nawet czego sobie wyobrażać. *Jaskrawa żółt futerka, obły brzuszeczek, łapki ciągle umaczone w miodzie i radosna mruczanka na mordce.* Właśnie tego się spodziewałam, gdy przypadkowo wpadł mi w ręce artykuł o zbiorach Nowojorskiej Biblioteki Publicznej, w których skład wchodzi pierwowzór najstynniejszego misia świata. A potem spojrzałam na załączone zdjęcie i przeżyłam szok. Bo pluszowy niedźwiadek tkwiący w gablotce okazał się... Po prostu brzydki i smutny. Był bury, wypłowiwały i ponury niczym Kłapouchy moknący w swoim *Zakątku Wilgoci*. Zasmuciłam się aż jego anorektyczną smukłością. Gdzież te legendarne fątki? Gdzież plany polowania na okoliczne ule? Gdzież dumnie dzierzony niebieski balonik? *Przeminęły z wiatrem.* Cóż. Gdyby Kubuś żył, i by ludziom powiedziały, że ewidentnie ma depresję. Natomiast jako, iż jest misiakiem... To może właśnie człowieczeństwa nieco mu do szczęścia brakuje? I towarzystwa.

Puchatyczna rodzicielska porażka?

Jak kończy się Chatka Puchatka? Przyszło wam kiedyś do głowy, gdy rodzice czytali wam ją do snu, że w pewnym sensie... Żle? Raczej nie, bo któreż dziecko zastanawia się nad przemijaniem, bólem i trudami dojrzewania. A jednak. Kubuś ze swoim Krzysiem, stają na polance na skraju Stumilowego Lasu i jakby się żegnają. Chłopiec ostrzega misia, że kiedyś pójdzie w świat, w który nie będzie mógł wziąć swojego pluszowego przyjaciela – świat porażek, ambicji, jednym słowem *pełnoletności*. Ostrzega go, ale nie wspomina jak bardzo to wszystko okaże się brutalne. Dorosły Krzyś (formalnie zmarły w 1996 Christopher Robin Milne) nie dziękuje ojcu, który uczynił jego maskotkę znaną niczym gwiazda Hollywood. Wręcz przeciwnie – zarzuca mu, że zabawa z synkiem była dla rodziciela jedynie pretekstem do tworzenia literackiego dzieła życia. Narzeka, iż sam jako dziecko musiał udzielać wywiadów promujących książkę. A na misia nie mógł już patrzeć, więc przysłowiowo zdradził go, pozwalając mu zarosnąć kurzem. I co pluszowemu serduchu ze sławy, gdy utraciło dziecięcy śmiech? Gdy nikt nie tulił go do snu i nie przekazał kolejnym pokoleniom? Właśnie.

Mruczanka o zawiści

Ale zamiast nurzać się w cikliwych dramatach wysilmy wyobraźnię.

Pewnego pięknego dzionka roku pańskiego 2021 Kubuś Puchatek stwierdza, że ma dosyć. Nie będzie dłużej sterczał w durnej, szklanej gablotce. Chce znowu mieć właściciela-przyjaciela. Chce bawić się dziećmi, a może i z dorosłymi (bo przecież musiałoby być ciekawie zostać breloczkiem do kluczy znanego sportowca czy innej seksownej modelki). Wylazi więc z muze-

alnej izolacji i próbuje zaciekać sobą przechodniów na ulicy. *Próbuje... I przegrywa, bo nie pasuje do dzisiejszych czasów. Nie jest Pokemonem i nie da się go podłączyć do mobilnej aplikacji.* Nie ma drapieżnego makijażu Barbie, a z oczu nie wystrzela mu krwistoczerwony laser. Ale się nie poddaje. Myśli, myśli, stuka się po głowce, po czym jego mały rozumek doznaje oświecenia – musi poradzić się specjalisty. Pójdzie do trenera mentalnego, wizażysty, czy jak jeszcze zwie się gości od wizerunku. I pewno taki ludź mu powie, jak stać się atrakcyjnym dla społeczeństwa XXI wieku. Co nie? Przecież nadzieja umiera ostatnia.

Jak miś postawia, tak czyni. Sprzedaje na allegro całe zapasy miodku, żeby zdobyć gotówkę na kosztowną konsultację, wypełnia masę podstępnych ankiet, opowiada wyczerpująco o swej codziennej rutynie, po czym czeka niecierpliwie na rezultaty. Gdy po tygodniu dostaje listowną odpowiedź, z ekscytacji aż drży. Po czym rozrywa łapkami kopertę i... przeżywa zawód gorszy od miliona ugryzień okradanych z konsumpcyjnych dóbr pszczołek. Bo rady jak się 'odniedźwiadkować' i 'uczyłowieczyć' są bardzo konkretne.

1. Koniec kumplowania z Prosiaczkiem! Nie potrzebny Ci towarzysz tak nudny i tchórzliwy. Przecież to obciach. Weźmiesz na Majorę czy inną Teneryfę kogoś kto tapla się w błotku i truje ludziom, że jego pradziad miał na imię Bronisław?

2. Strzeż się Tygrysa! Toż to jakiś cholerny uchodźca. Nie wiesz skąd przybył, Jeszcze narzuci Ci obcą kulturę czy miejsce pracy zwinie.

3. Uwaga na Kangurzyce! W końcu samotna matka z niej, podtyka wszystkim to Małeństwo do opieki niczym kukłeczko jajo, gdzie w ogóle jest jego ojciec?

4. Zlej Kłapouchego! Leniwy osioł udaje pewno, że ma depresję, żeby każdy się litował i szukał za niego zagubionego ogona. Powiedz mu, żeby kupił se pieska, poślij na jogę, drinka zrób, a nie się rozczulaj jak ciepła kłucha.

5. Trzymaj pozorną sztamę z Królikiem! To typ biznesmena, nauczy Cię cwaniactwa. A potem zawsze możesz go namówić na jakiś kiepski interesik. Uszak zbankrutuje, a Ty przejmiesz jego ogródek. Czysta? Już nie będziesz misiem Kubusiem tylko Jakubem Puchatym – jedynym plantatorem marchwi w Stumilowym Lesie.

6. Sorry, ale czas zniełubić jeszcze kogoś chłopie. Samego siebie, no spójrz w lustro. Koniec z miodkiem. Przejdź na dietę bezglutenową, bądź fit, licz kalorie, trzeba Ci więcej mówić?

Nie trzeba. Bo Kubuś więcej nie potrzebuje. Bo przecież pod ślamazarnym ciałkiem Prosiaczka kryje się złota duszyczka i prawdziwa przyjaźń. Przecież bez tygrysiich hopów-siupów wszyscy umarliby z nudy, a bury osioł może dać niejedną po-

rzadną lekcję życia, jeżeli ktoś wsłucha się w jego smętne opowieści. Natomiast Królik? Okej, trochę z niego egoman, aczkolwiek wystarczyło zgubić go wśród chaszczy, żeby okazał się jedynie małym, spokorniałym gryzonem z podkuloną kitką. Ale XXI wiek tego nie pojął. Nie przeczytał całej sagi ze Stumilowego Lasu. Poprzestał na okładce. I na oskarowym „the end”.

Więc Miś olewa ten wiek. Drze porady ekspertów i wraca do nowojorskiej gablotki, tęsknić za małym Krzysiem, któremu fałszował swoimi mruczankami, kołyszając go do snu.

Taki jest puchatyczny wybór jego niedźwiadkowej wolnej woli. A jaki jest Twój wybór? Warto się dopasować? Czy raczej wygra ten kto ocali swój świat?

Wiosenny deszczyk stuka o parapet. Ale deszczyk nie udzieli nam odpowiedzi...



Młodość podbija świat sztuki!

MY DREAM HOLIDAY

Młodzi Zdolni Seksowni to kolektyw zrzeszający studentów UAPu w ich niezależnych, artystycznych rozważaniach. Grupa ma na celu komentowanie zastanej rzeczywistości, z wykorzystaniem znanych sobie narzędzi. Sztukę wykorzystuje jako broń przeciwko marazmowi i sposób na sportretowanie swojego pokolenia. MZS mają głos, i nie boją się wyrazić swoich przekonań.

Nadchodząca wystawa MY DREAM HOLIDAY ma być kolejną cegiełką w ich artystycznym manifeście. Czym jest sztuka dzisiaj, w dobie pandemii? Jaką spełnia funkcję? Czy zmiany, jakie nastąpiły, znajdują swoje odbicie w tym, co tworzymy w percepcji sztuki wizualnej? Młodzi Zdolni Seksowni zapraszają, by wspólnie z nimi na chwilę oderwać się od krajobrazów codzienności i przenieść w stan artystycznej nieważkości. Nie musimy przecież wyjeżdżać, by znaleźć się gdzieś indziej.

MY DREAM HOLIDAY

– już 8 maja o godzinie 19:00 w galerii Piec, ul. Mostowa 33

instagram: @młodzi_zdolni_seksowni #mzs

BROWN and PREGNANT at 19 – PART 2

ASH

.... I know you hate “X” and sometimes worry that you are right, that me and him will not last. But what if we do? He worked in accounts and as part of the RAF, so he really cannot be a ‘gunda’, can he? And he was a credit controller-meaning he worked in the accounts section where he passes names on who does not pay debt to the court. I am just asking to give him a chance. He has good morals, as you said. It is time I fixed up and looked at my priorities. And educa-

tion IS a priority, mum. I am working harder than ever, even though I feel weak, tired, and hungry all the time. But it will go away, and what will be left behind is a beautiful baby.... Whom I will love forever and ever.

All the reasons which are making me hesitate to continue with this pregnancy are social. I know it is devastating to have people judge you and your family due to this, and the humiliation that will be brought by this. But the great thing is, you do

not have to tell anyone at all about this. If you just say the word, I will not come home for the next two years, and no one needs to know at all. I will obviously miss you lots (despite what you may think, I love you very much, mum. Even after all the sad times in the summer. In fact, I thank you for being the way you were – you helped me get disillusioned with the world and people. You behaved the only way you knew. I have no right to expect anything at all from you. Even though we are mother and daughter- you are just a scared individual, and as am I. I do feel extremely cowardly for not saying any of this to your face. But this is the only way I can communicate with you because I am just not good at face-to-face confrontations. And the fact that you expect me to be like my sister does not help.

Here is the scan of the baby. It has a heartbeat. I had the emergency scan done because I had pains and slight bleeding. So yeah...



I am not sure what I am doing, or how to do this. But all I know is that I never want to live a life wondering what my baby would have been like. And living with the guilt of having killed a person is just horrible. I do not think my status, any future fame, or even what other people think is enough of a reason for me to kill someone over it. I cannot do it. I am willing to suffer if that is what it will take me to bring this child to this world. I just hope you can one day understand and maybe even forgive.

I love you loads. And loads. Even though it is not always conveyed. No matter what, I know you are trying your best as a mother and as a working woman – and no one can ask any more from you- let alone me. And I forgive you for leaving me when I was a baby- I know you had no choice but to go for work. And it is not the reason why I messed up in life- these things happen, and I snapped out of my phase. I guess I got what was coming to me, as you said. And now all I must do is man up and face it. I will still finish my degree, and I will do great, and I will achieve great things. They just might not be great things in worldly terms (such as being famous or being a politician or anything). But spiritually, yes. And I will help whoever I can. I want to be a Doctor. Always have. Maybe I can give the support for young people so that those who might not have anyone else can feel less lonely and be motivated to study and work towards achieving success.

Anyway, on a tangent. But seriously, mum. I love you and dad. I will miss you guys. So much. I know it's too much to ask for your love and forgiveness after what I have put you through. So now all I can do is stay away so that I do not bring more shame on the family. Xxx"

Pretty soon after I announced my pregnancy to the near and dear, 'X' asked me to marry him. He did not want to have a baby out of wedlock, and I said yes. I remember my mum telling me to really consider this, are you sure he is the one for you? You do not have to get married; you know? she said. I dismissed this instantly- I was, after all, Brown, and it would be far more of a sensation if I decided to be a single mum, than if I got married early in the pregnancy and somehow everything will be forgotten in a few years' time.

Thinking back- I do wish I had taken her advice more seriously- not that it would have changed anything between me and the baby daddy- I love him even more today than I did back then. However, it would have saved me a lot of uncertainty in the beginning of our marriage and prepared me for what was to come. It would have also made for a better wedding day.

I had one of those grand Indian weddings inviting some of my closest friends from Uni and school- and of course my parents' friends and family. The baby daddy wanted the whole thing to be a small affair, set at a Church maybe- and at the time, I thought- why not- being a natural introvert, I wanted to hide away, not stand in front of 150 people! But the venue was transformed to have a stage, an Indian style stage completed with white and red (or was it yellow) fabric which adorned the pillars with two majestic elephant sculptures on either side.

I can only say all this with clarity from looking back at my Facebook pictures of the day. On the actual day, I was swept away by the whole affair, and I could not see the fresh flowers, or notice the way my red star glittered green and gold in the light, or the way all my friends co-ordinated themselves into wearing pink (because I didn't actually have bridesmaids as such). It all came together. Somehow.

In hindsight, I am glad my parents gave me a big wedding. They tried to be happy for me (rather unsuccessfully, going from the sombre wedding pictures where the only smiley faces were me and X's among the sad faces of my family members and their friends). I wish my parents had not invited their gossiping friends. While I am certain that I married the right man at the right age, I wish I got married a few months down the line, so that I could have invited all my friends. My parents would have had time to come to terms with the pregnancy and could have been happy on the day. But the photos were only an indication of what the next 9 months were to ensue- a whole deal of drama, unintentional guilt-tripping, and a Machiavellian mother-in-law.

This is my story. A story I have shared to tell you that a woman must make her own choices. Yes, our choices come with consequences and we must face them no matter what. But it must be made by us and NOT for us. Whether it is a pregnancy, a marriage, or a career. I can honestly say that I would have

hated myself for the rest of my life had I terminated my pregnancy. I am so glad that I had a choice, I am glad that I made a choice. Imagine someone taking that choice away from you? Abortion or Pregnancy, it should always come from the woman carrying the child!

Here I am, an Oxford graduate, once a teenage mother – now with a 7-year-old beautiful boy, studying Medicine in my mid-twenties. Was the path I chose easy? Not at all. Was it worth it? YES.

Empowering Women: A Human Issue!

PHOENIX



100 years ago, the Representation of the People's Act 1918 granted women the right to vote. Of course there were some conditions attached to this, and not all women were granted this right; at least not until 10 years later, in 1928.

The condition attached to the right to vote was that only women over 30, who held £5 in property, or if they were married, and their husbands had property, could vote. This seems like quite an unfair condition, given that women were barred from higher education as well as certain jobs, even at the turn of the century.

But this is where we must consider the context in which the bill was passed. At the time, Britain had been at war for over 4 years. Many of the men who fought on the frontlines had lost their lives, and there were many casualties not just the lives lost, but the lives of families and children left behind.

The Suffragette movement, which had borne out of a small gathering of educated middle class women who were barred from higher education back in 1865, 50 years prior, had come a long way from its informal origins, taking in both strictly pacifist and wildly militant forms, attracting supporters across the political parties in its stride towards suffrage, the right to vote.

And although the bill extended the right to vote for over 8.4 million women, and 5.6 million men at the time (because only 60% of men who were householders could vote prior to the bill), there was no time to celebrate. And that's exactly why we

must celebrate and take inspiration from their achievements.

Emmeline Pankhurst, the leader of the suffragette movement under the banner of women's social and political union, lived by the well known slogan: deeds not words. Supporting the war when it came to it despite having been leading the militant wing of the movement against the government for decades prior; she set up orphanages for the war babies as she referred to them, and even adopting 4 at the age of 58; she truly lived by those words, and finally passed away just weeks before the Representation of Peoples Act 1928 extended the right to vote for all women over 21.

For all the differences in opinions that are out there about her militant approach to the suffrage movement, no one can deny the fact that the WSPU, and its violent demonstrations and hunger strikes gained the exposure for true movement, which played a crucial part in passing the bill which had been submitted years prior. Neither can it be denied that Emmeline Pankhurst did infect her life for the cause. From having been denied membership into the local political party at the age of 14, she gave her time, decades of activism, and her resources, to the cause. All five of her daughters were at on point or other part of the women's social and political union. The demonstrations by the WSPU had gained wide reach. There are even accounts of Mahatma Gandhi writing about taking inspiration from their fervent dedication to the cause, having witnessed first hand, one of their demonstrations where he saw the wo-

men being arrested and violently force fed at the hands of the police, among other things.

The WSPU then, though their primary cause was the right to vote, also supported equal marriage laws, equal pay for equal work, and equal job opportunities for women.

Following the Representation of People's Act and women's right to vote, we saw further wins, where women were allowed into prominent universities and academia; at the turn of the decade soon after, the bar for women running for parliament was removed as well.

However, the progress, in reality, has been painfully slow. Although the first woman MP was invited to join the House of Commons almost 100 years ago, it was only last year, when the number of female MPs in Parliament passed the 200 mark. That's last year. And even that number, is less than a quarter of the total number of MPs in the House of Commons. Imagine sitting in a room full of men, where issues concerning the whole country were debated; a country, where the female population exceeds the male populus by 1 million, at 31 million men and 32 million women in England.

We're still fighting for equality in pay, equal opportunities for not just women, but also men, in this economy. Just as the

right to vote 100 years ago extended the right to vote for 5.6 men along with 8.4 million women, and established residency as the main basis for the right to vote, equal opportunity not only benefits women, but also men.

Take for instance the maternity pay, and parental leave, for instance. We as a society, rethinking our gender roles opened the door for men to also bond with their children. Liberating and empowering women in our society has seen the fundamental rethinking of a variety of laws, rape laws, marriage laws and more. While Times Up and me too movements take popularity in the society and entertainment industry's attitudes towards women, we must ask ourselves what we can do to further the cause.

John Stuart Mill, an early feminist and supporter of the suffragettes wrote about the need to change the role of women in marriage, education, and the way we see both genders back in 1861. The same issues are still relevant to all of us. I'd like to leave you today, with the same question I asked myself when I decided to actively speak out for equality, 'what world do I want my child to grow up in?' As a mother, I knew that educating my son on these issues is just as important as the work towards liberating women.

Duel of the poets

ANNA

Anna

Different Worlds!

I wish I got to spend but
a minute longer with you.
Moving in circles never
touching, me and you:
Different worlds.

When you were younger and
I your equal,
would we have made choices
the same twice over?

But you and I
Were never meant to meet
before our time, before
you became the you
I know
and I, me.



THE ALMIGHTY CHITCHAT!

MELODY

12th shot of tequila down, almost wasted and sitting at the far end inside an old tavern which is too loud for any sort of meaningful conversations and Lucy decides to have this 'chit chat' with Maze . Though her speech was slurry and the music was too loud, Maze thinks that she had the best conversation ever.

Lucy: I happened to hear this song the other day 'What if God was one of us'. Some old song but quite intriguing I must say.

Maze: Why do you say that it is interesting?

Lucy: Well, if that is correct, anyone could be the God. You might be the God, I might be the God, anyone in this pub might be the God I am afraid!

Maze: Wow! You are really drunk, aren't you?

Lucy: Maze, is that the divine glow I see around your head?

Maze: No Lucy! It's the damn spot lights! That is enough drinking for one day! Common now, let's step out and get some fresh air. You very much need that! Chop chop!

The chilly winter evening didn't seem to freeze Lucy's brain. She was in no mood to let go of her 'Almighty' chit chat!

Lucy: Maze, tell me. What does the God look like?

Maze: Are you being serious ? Do I really need to answer that question?

Lucy: YES!!! (she was almost screaming)

Maze: Okay! Okay! But, you have to promise me that you wouldn't tell anyone. Deal?

Lucy: What? You want me to pinky promise or spit on my hands and hand shake with you now?

Maze: Never mind

Lucy: Ah, so go on....tell me

Maze: Well, I always felt that there is a God and a Goddess. Together, they created us!

Lucy: That is not the answer to my question, Maze!

Maze: A bit of patience , Lucy! I am not done yet

Lucy: Go on then (Mockingly zips her mouth up)

Maze: I think God would look like Hugh Jackman but with a thicker beard and longer hair.

Lucy: Oooo that is....just...

Maze: Stop it, you perv!!! He would have this perfect blue eyes and wears this Belstaff Gransden Jacket in brown .

Lucy: Fashionable?? Not white suit?

Maze: I am sure even Morgan Freeman is tired of wearing whi-

te. I think he is colourful and has got the best fashion sense.

Lucy: So is he wearing a Salvatore ferragamo belt aswell with an Eremenegildo Zegna Bespoke then?

Maze: Cut out the sarcasm, will you? You wanted to know!!!

Lucy: No! NO,Maze. This is quite something. Tell me more.

Maze: Speaking of suits, ya he would be the most handsome man who would put the most luxurious suit to shame. That is what i think. What about you Lucy? It's your turn now.

Lucy: Ah, I think God is a woman and I think she looks like you, Maze. The one person who would go through hell and back for me. I think all of it is here.....right here on Earth. Hell, Heaven....you name it.

Maze: As much as that is flattering, i think its about time I get you home and put you to bed. Your trail of thoughts is beginning to worry me.

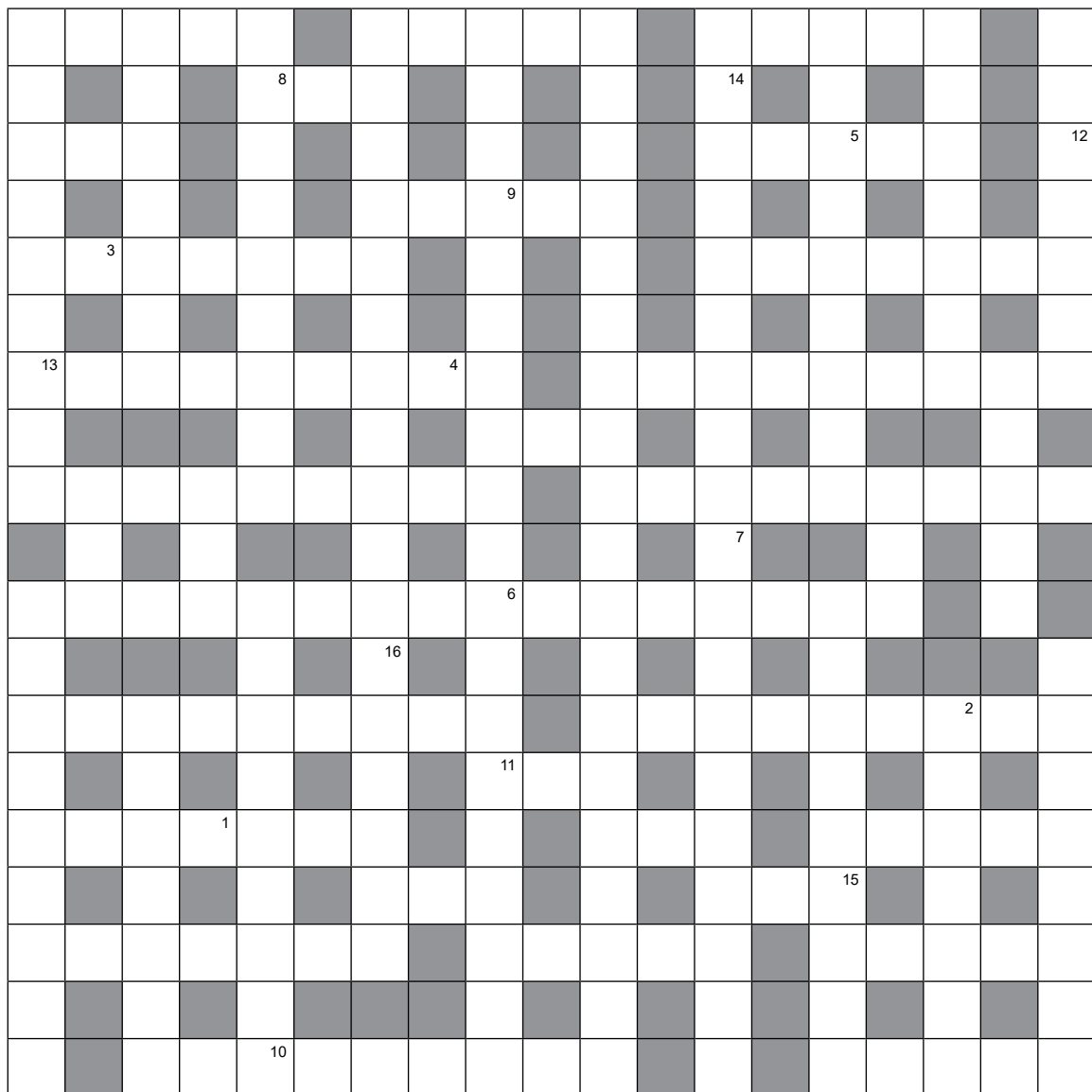
Lucy: That is because you are Maze and Maze worry about me all the time.

Disclaimer: Inspired by a Tv series. Fictional characters. No offence intended and is dedicated to Lucy



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 **20.05.2021r.** wraz z dopiskiem „Jolka”.

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

POZIOMO:

- » ulica, przy której znajduje się DS. Eskulap
- » jego przeciwieństwem jest diminuendo
- » stopień przed magisterką
- » sztuczny język, ulepszone esperanto
- » komuniści tak się zwracali do siebie nawzajem
- » największa rzeka w Łodzi
- » listek zarodkowy, z którego rozwija się OUN
- » osoba nadmiernie skupiona na własnej doskonałości
- » mediator procesów zapalnych, pochodna imidazolu
- » potomstwo świni
- » guz rozwijający się z opony
- » „... w krainie kangurów”
- » schodził po Eurydykę do Hadesu
- » rejestracja samochodu z Nysy
- » toceń
- » iglaste drzewo lub krzew z czerwoną osnówką
- » przychodzi po każdym dniu
- » pierwiastek chemiczny z bloku f, liczba atomowa 62
- » inaczej gałęzatką
- » daw. osoba śpiewająca kolędy
- » opór, przekora (z niemieckiego)
- » substancja obecna w herbacie
- » miasteczko pod Wrocławiem, liczy około 33 tys. mieszkańców
- » operacja wyznaczania reszty z dzielenia
- » francuski piłkarz słynący z gry głową, ur. 1963r.
- » Nazwisko sceniczne Apolonii Chalupec
- » popularna gra karciana z kartą „reverse”
- » Administracja Narodów Zjednoczonych do spraw Pomocy i Odbudowy

PIONOWO:

- » rodzaj szpitala, znajduje się np. w Kościanie przy placu Paderewskiego
- » okres po '89 roku dla krajów zza żelaznej kurtyny
- » potocznie o radioterapii
- » dieta mająca na celu obniżenie poziomu LDL we krwi
- » kot w kolorze Garfielda
- » region historyczny w centralnej Francji
- » mają je w nocy ludzie i niektóre zwierzęta
- » roztwór chlorowodoru prokainy
- » skłonność do nadmiernego mówienia
- » dyrektor generalny
- » kopia dzieła sztuki
- » krucha przekąska w charakterystyczną kratkę
- » pochodząca z Chin gra z kompletem 144 kamieni
- » wyznawcy głównego nurtu szyizmu
- » klasyczny system filozofii indyjskiej, oznacza „wzorzec, procedura”
- » jej prezydentem jest Rafał Trzaskowski
- » instrument do badania struktur skał
- » owad żywiący się krwią, uciążliwy przez nocną aktywność w domach
- » pomoc wzajemna, bez oczekiwania wsparcia instytucjonalnego
- » siateczka śródplazmatyczna szorstka, skrót

**Za prawidłowe rozwiązanie Jolki
z numeru 216 „Pulsu UM” nagrody otrzymują:**

**Agnieszka Nowak – stetoskop
Hasło: NEMO ENIM FERE SALTAT SOBRIUS NISI
FORTE INSANI**

**Za prawidłowe rozwiązanie „Let's play a game”
z numeru 216 „Pulsu UM” nagrody otrzymują:**

**Katarzyna Wawrzyniak – stetoskop
Hasło: PULS APRILIS**

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

Eviva l'arte

BOGNA
IDKOWIAK



Hej, mam na imię Bogna i jestem studentką 1 roku animacji na poznańskim Uniwersytecie Artystycznym. Od niedawna mam okazję tworzyć filmy w technice podkamerowej, co sprawia mi niesamowitą przyjemność.

Fascynują mnie różne rodzaje animacji, a w szczególności

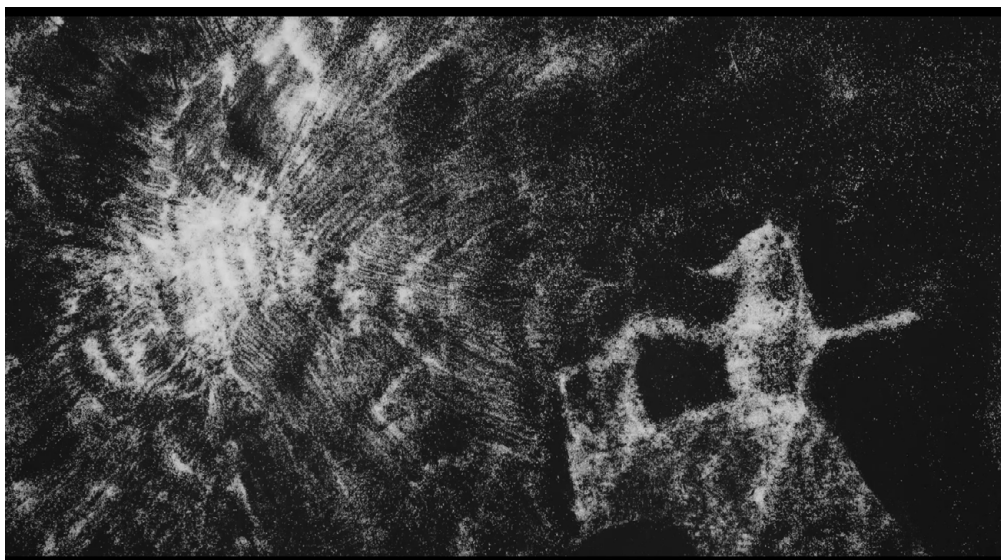
film lalkowy. W wolnej chwili zajmuje się również fotografią i ilustratorstwem.

Instagram: @an_givare

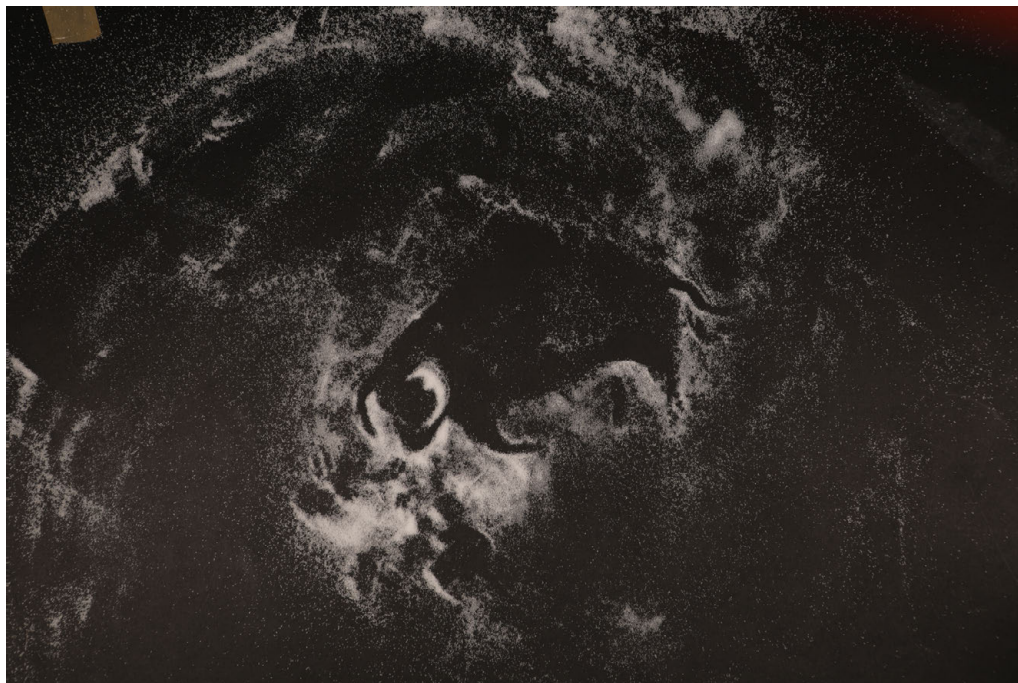
Techniki na zdjęciach: materia sypka – sól/ film podkamerowy



Kometa



Kometa



El toro



Pracownia (usypywanie klatki do El toro)

Suchary

Dlaczego piraci wożą na statku grabie?
Zeby grabić wyspy.

Idą dwa niedźwiedzie polarne przez pustynię. Jeden mówi do drugiego:

– Zobacz, ale tu musiało być ślisko!

Na to drugi:

– Czemu tak uważasz?

– No zobacz, ile tu piasku nasypali.

Do siedzącego nad brzegiem rzeki wędkarza podchodzi mężczyzna i mówi:

– Gdyby pan coś złowił, proszę powiadomić dyrektora miejscowej szkoły.

– Dlaczego?

– Dyrektor pisze kronikę naszego miasteczka, a w niej odnotowano, że ostatni połów miał tu miejsce 9 czerwca 1870 roku.

Pewnego razu, pewien facet miał bardzo dużo kur. Ale zawsze ktoś mu je kradł.

Facet się zdenerwował i nastawił pułapkę. Pierwszego dnia patrzy, nic się nie złapało. Drugiego, to samo!

Trzeciego patrzy – a tam lis!

I mówi do niego:

– Lisie! To ty kradłeś moje kury!

– Nie! – powiedział lis.

A to był on.

Chłop wyhodował dwutonowe jabłko, wsadził je na wóz i zawiózł na targ. Cały dzień nie miał klientów, ale pod koniec dnia przychodzi facet i pyta:

– To pańskie jabłko?

– No.

– To cofnij pan wozem, bo mi robak konia zeżarł.

Jak nazywa się noga konia?

kończyna

A jak się nazywa noga człowieka?

kończyna

Jak się nazywa szkoła dla krów?
Muczelnia

U lekarza:

– Proszę lekarstwo na robaki.

– Dla dorosłych?

– Panie, skąd ja mam wiedzieć, ile one mają lat?

– Przychodzi koleś do farmera:

– Ile mleka dają te krowy?

– Która? Czarna czy brązowa?

– Brązowa.

– Parę litrów dziennie.

– A czarna?

– Parę litrów dziennie.

– A czym pan je karmi?

– Którą, czarną czy brązową?

– Czarną.

– Trawą.

– A tę drugą?

– Trawą.

– Po co pan pyta którą, skoro odpowiedzi są takie same?

– Bo ta czarna jest moja.

– Aha. A ta brązowa?

– Też moja.

Spotyka doberman jamnika. Właściciel jamnika ostrzega właściciela dobermana:

– Weź Pan tego psa, bo to się źle skończy!

– Weź Pan lepiej tego swojego jamnika – odpowiada drugi – bo mój doberman zaraz go załatwi!

– Jak Pan chcesz – odpowiada właściciel jamnika.

Za chwilę oba psy wpadają na siebie i po krótkiej chwili doberman leży z przegrzyzoną szyją, a jamnik jakby nigdy nic.

– Panie, sprzedaj Pan mi tego jamnika – prosi po chwili właściciel dobermana.

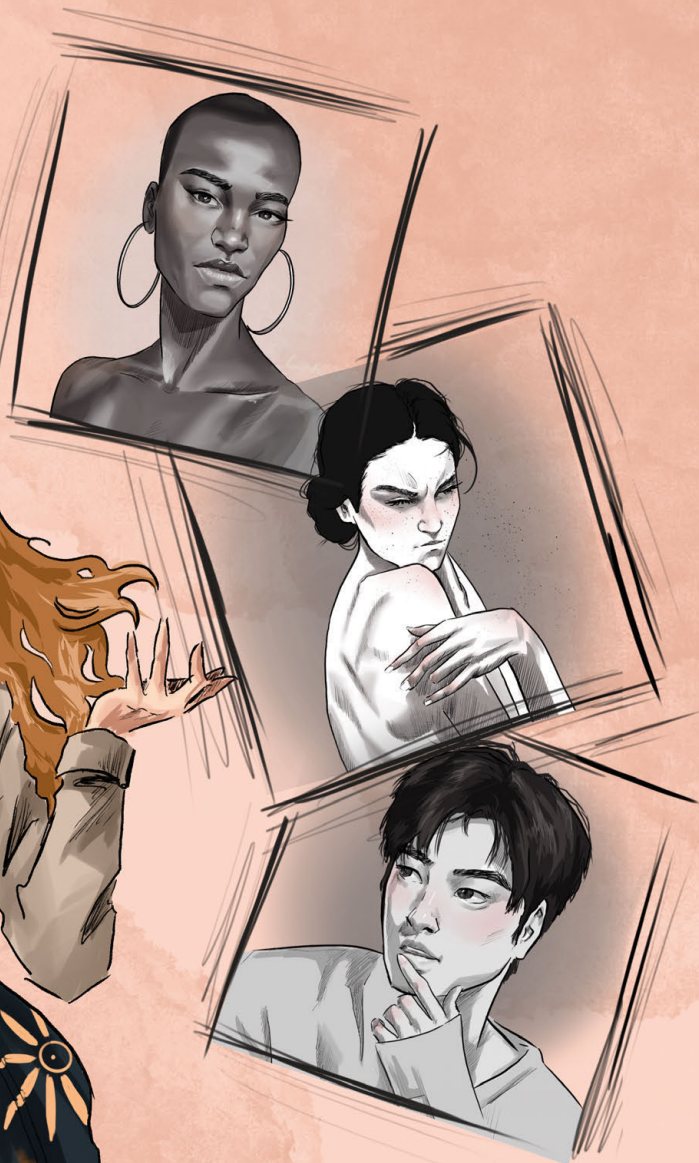
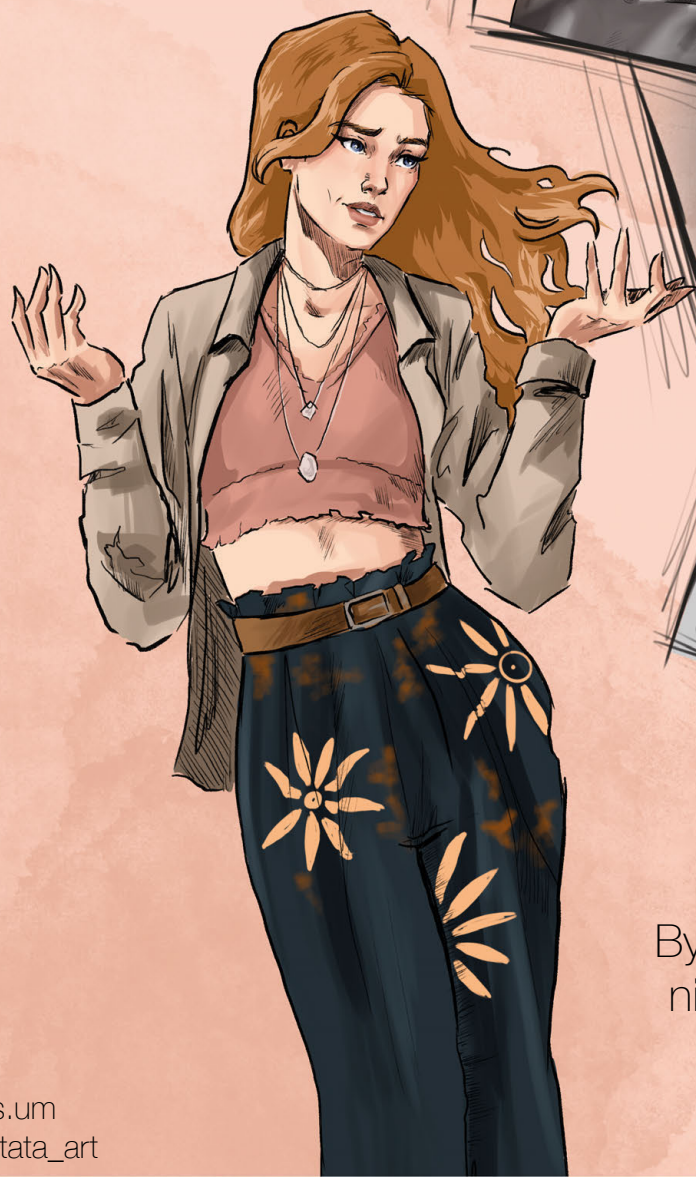
– Dobra, a za ile?

– Dam 3000 zł!

– Panie, 3000 zł kosztował krokodyl, a gdzie operacja plastyczna?

Eviva l'arte?

Jesteś kreatywny?
Tworzysz grafiki,
rysujesz, malujesz?
Nie pozwól swoim
pracom ukrywać się
w szufladzie!



Napisz do nas!
Być może znajdzie się dla
nich miejsce w kolejnym
numerze Pulsu.



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

